



Mohamed EL HADDAOUI  
Fédération de Sports de Combat – France  
Responsable technique Midi-Pyrénées  
Directeur Technique Régional Adjoint – Région Occitanie

Tél. : 07 81 21 67 98  
Email : [jarodelhaddaoui@gmail.com](mailto:jarodelhaddaoui@gmail.com)  
Site web : [www.fscfrance.fr](http://www.fscfrance.fr)

# FSC FRANCE KICK-DEFENSE

Responsable de la Division Nationale "Kick-défense" (RDN) : José DA SILVA -  
Adj. : Mohamed EL HADDAOUI

## PROGRAMME KICK-DEFENSE (FSC)

Programme technique de la ceinture blanche au 1<sup>er</sup> DAN.

### CEINTURE BLANCHE

- Respiration abdominale
- Frappe simple des membres supérieurs
- Coups de pieds de base
- Techniques de chutes à genoux
- Dégagement sur saisie poignet

### CEINTURE JAUNE

- Enchaînement de coups de pieds
- Techniques de chutes debout
- Saisie poignet et contre-attaques variées
- Attaques frappées
- Clés articulaires simples
- Projections de base

### CEINTURE JAUNE/VERTE

- Frappes combinées des membres supérieurs
- Coups de pieds sur cibles
- Techniques de chutes debout
- Clés sur saisie vêtements

## **CEINTURE VERTE**

- Coups de pieds à trajectoire complexe
- Saisie col dans le cou à une main de dos
- Saisie des deux épaules de dos
- Saisie des deux coudes de dos
- Saisie des deux poignets de dos
- Etreinte de dos bras pris

## **CEINTURE VERTE/BLEUE**

- Frappes des membres supérieurs combinées aux coups de pieds
- Saisie poignet par l'intérieur
- Attaques sur cibles mobiles
- Clés articulaires sur saisies doubles
- Projections sur saisie
- Saisie d'un poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets à deux mains
- Etreinte de dos bras libre

## **CEINTURE BLEUE**

- Techniques de chutes vrillées
- Défense sur attaque de poings
- Blocages
- Attaques et défenses sur cibles mouvantes
- Clés articulaires combinées avec frappes
- Projections saisie des deux épaules de dos sous les bras
- Saisie en double derrière la nuque
- Etreinte de face bras pris
- Etreinte de face bras libre
- Saisie cheveux

## **CEINTURE BLEUE/MARRON**

- Coups de pieds sautés
- Défense contre coups de pied
- Blocages et travail armes
- Combats souples
- Clés articulaires et projections au choix du jury
- Projections variées
- Forme main nue

## **CEINTURE MARRON**

- Coups de pieds au sol et balayages
- Défense sur attaques ceinturage et suivi au sol
- Combats touches légères
- Défenses sur tentative de projection
- Travail des armes (couteau, matraque, pistolet)

## **CEINTURE NOIRE**

- Coups de pieds doubles d'une jambe et casse
- Techniques offensives diverses
- Attaques avec armes
- Connaître le programme de toutes les ceintures
- Combat appuyé

**PROGRAMME MIS EN PLACE PAR EL HADDAOUI MOHAMED**



Mohamed EL HADDAOUI  
Fédération de Sports de Combat – France  
Responsable technique Midi-Pyrénées  
Directeur Technique Régional Adjoint – Région Occitanie

Tél. : 07 81 21 67 98|  
Email : [jarodelhaddaoui@gmail.com](mailto:jarodelhaddaoui@gmail.com)  
Site web : [www.fscfrance.fr](http://www.fscfrance.fr)