

# FORMES MARTIALES – PLUS DE 15 ANS – RÉPERTOIRE DES COMPÉTENCES

## ACTIVITÉS D'AUTODÉFENSE ET DE RÉALISATION TECHNIQUES

Ce tableau recense les besoins des pratiquants par secteur de maîtrise – certaines des habiletés ici répertoriées se retrouvent d'une discipline martiale à une autre. On distingue cinq types de compétences principales à atteindre : C1/Attitude de combat/mise en sécurité, C2.A/ Défendre, C2.B/ Maintenir hors distance/ou neutraliser, C2.C/ Sortir d'une impasse, C3/ Riposter immédiatement, C4.A & C4.B/ Manœuvrer, C5/ Utiliser l'action adverse, C6/ Simulation de combat (ou d'agression), C7.A à C7.C/Techniques martiales en solo, C8/Techniques martiales énergétiques

	<b>FORMES EXTERNES MAINS NUES (STRATÉGIES DITES « DURES »</b> Ces compétences se retrouvent en boxing & wrestling	<b>FORMES EXTERNES MAINS NUES (STRATÉGIES DITES « NON-VIOLENTES »)</b>	<b>FORMES EXTERNES ARMÉES (STRATÉGIES « DURES » &amp; « NON-VIOLENTES »)</b>	<b>FORMES INTERNES</b>
<b>CONTRE-OFFENSIVE</b>	<p><b>AUTO-DÉFENSE : Défendre et riposter en cas d'agression</b> C1-ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT AVEC RESPECT DE LA DISTANCE DE SECURITE (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE)</p> <p>C2.A-DÉFENDRE (BLOQUER &amp; ÉVITER LES ACTIONS ADVERSES, PRÉCÉDER &amp; VÉROUILLER LA FUTURE ACTION)</p> <p>C2.B-CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE LOIN (ET DE PRÈS) POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE FRAPPÉ, ATTRAPÉ/IMMOBILISÉ, PROJÉTÉ) – MAINTENIR L'ADVERSAIRE À DISTANCE STOPPAGE, NEUTRALISER LA FUTURE ACTION, ETC</p> <p>C2.B-SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UNE SAISIE/IMMOBILISATION OU D'UNE « SOURISIÈRE », UTILISER LA SORTIE À SON AVANTAGE (RÉCUPÉRER, SE METTRE À L'ABRI D'UNE AUTRE ALVE)</p> <p>C3-RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS L'ACTION DE DÉFENSE</p>	<p><b>AUTO-DÉFENSE : Défendre et riposter en cas d'agression</b> C1-METTRE EN PLACE UN PLAN D'ACTION NON AGRESSIF FACE À UNE FUTURE AGRESSION (MOTS APAISANTS ET COMPORTEMENT RASSURANT POUR L'AGRESSEUR), ET UNE ATTITUDE D'ALERTE ET DE SÉCURITÉ (MENTAL EN ALERTE, CONTRÔLE DES EMOTIONS, CORPS PRÉPARÉ, REPÉRAGE DES OBJETS UTILISABLES ET MAINTIEN À DISTANCE DE SECURITE)</p> <p>C2.A-UTILISER DES MODES NON-VIOLENTS DE DÉFENSE (1/ TECHNIQUE DE NEUTRALISATION, DE MISE EN ÉCHEC - 2/ TECHNIQUE DE CONTRÔLE, DE RENVÈRSEMENT ET DE SOUMISSION – 3/ TECHNIQUE DE PERCUSSION DOSÉES SUR DES CIBLES NON-DANGEUREUSES)</p> <p>C2.B-SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UNE SAISIE/IMMOBILISATION OU D'UNE « SOURISIÈRE »)</p> <p>C3-RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS L'ACTION DE DÉFENSE</p>	<p><b>AUTO-DÉFENSE : Défendre et riposter en cas d'agression</b> C1-ADOPTER UNE ATTITUDE DE PRÉPARATION AU COMBAT AVEC RESPECT DE LA DISTANCE DE SECURITE (MENTAL EN ALERTE, CORPS PRÉPARÉ À L'ACTION IMMÉDIATE)</p> <p>C2.A-DÉFENDRE (BLOQUER, DÉVIER &amp; ÉVITER LES ACTIONS ADVERSES, PRÉCÉDER &amp; VÉROUILLER LA FUTURE ACTION)</p> <p>C2.B-CONTRÔLER L'ADVERSAIRE DE LOIN (ET DE PRÈS) POUR RÉDUIRE SON CHAMP D'ACTION (POUR NE PAS ÊTRE FRAPPÉ, ATTRAPÉ/IMMOBILISÉ, PROJÉTÉ) – MAINTENIR L'ADVERSAIRE À DISTANCE STOPPAGE, NEUTRALISER LA FUTURE ACTION, ETC.</p> <p>C2.B-SORTIR D'UNE « IMPASSE » (SE DÉGAGER D'UNE SAISIE/IMMOBILISATION OU D'UNE « SOURISIÈRE »)</p> <p>C3-RIPOSTER IMMÉDIATEMENT APRÈS L'ACTION DE DÉFENSE</p>	<p><b>Développer et entretenir des qualités physiques et mentales (force, endurance mentale, souplesse, équilibre physique, perception et vigilance)</b></p> <p>C7.A-RÉALISER DES TECHNIQUES EN SOLO AVEC BÂTON LONG, CORDELETTE, PIERRE, ETC. (GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT, D'ÉQUILIBRE, DE RESPIRATION, ETC.) : POSTURES DEBOUT ET AU SOL, GESTES SYMBOLIQUES, POSITIONS DE MÉDITATION, EXERCICES RESPIRATOIRES</p> <p>C7.B- RÉALISER DES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE (GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT, DE MASSAGE, ETC.)</p> <p>C7.C- RÉALISER DES TECHNIQUES IMMITANT LES MOUVEMENTS DES ANIMAUX</p>
<b>OFFENSIVE*</b>	<p>(*) Dans le cadre d'une situation critique prendre l'initiative pour ne pas subir l'attaque de l'agresseur</p> <p>C4-MANOEUVRER EN AVANCE L'AGRESSEUR POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (UTILISER DES MANIPULATIONS : CONTRE-COMMUNICATION, TROMPERIES, ETC.)</p> <p>C5-SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, ATTAQUER APRÈS L'OFFENSIVE ADVERSE, ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)</p>	<p>(*) Dans le cadre d'une situation critique prendre l'initiative pour ne pas subir l'attaque de l'agresseur</p> <p>C4-DÉCOURAGER (DISUADER) OU MANOEUVRER EN AVANCE L'AGRESSEUR POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (UTILISER DES ARGUMENTS DISSUADIFS OU DES MANIPULATIONS : CONTRE-COMMUNICATION, TROMPERIES, ETC.)</p> <p>C5-SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, NEUTRALISER APRES L'OFFENSIVE ADVERSE, NEUTRALISER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)</p>	<p>(*) Dans le cadre d'une situation critique prendre l'initiative pour ne pas subir l'attaque de l'agresseur</p> <p>C4-MANOEUVRER EN AVANCE L'AGRESSEUR POUR NE PAS ÊTRE EN DIFFICULTÉ (UTILISER DES MANIPULATIONS : CONTRE-COMMUNICATION, TROMPERIES, ETC.)</p> <p>C5-SE SERVIR DE L'OFFENSIVE ADVERSE (UTILISER LES FAILLES ADVERSES, ATTAQUER APRES L'OFFENSIVE ADVERSE, ATTAQUER DANS L'ATTAQUE ADVERSE)</p>	<p><b>Développer et entretenir des qualités respiratoires et mentales</b></p>
<b>RÉALISER</b>	<p><b>Démontrer connaissance et maîtrise des gestes et des situations de combat</b></p> <p>C5-RÉALISER DES TECHNIQUES DANS LE VIDE (DÉPLACEMENTS, GESTES DE DÉFENSE, GESTES OFFENSIFS, ETC.)</p> <p>C6-SIMULER UN COMBAT DANS LE VIDE À VITESSE RÉELLE</p> <p>C7-RÉALISER DES TECHNIQUES EN SOLO ET AVEC PARTENAIRE (GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT ET D'APAISEMENT) - SUR DES FORMES DITES « ANIMALES »</p>	<p><b>Démontrer connaissance et maîtrise des gestes et des situations de combat</b></p> <p>C5-RÉALISER DES TECHNIQUES DANS LE VIDE (DÉPLACEMENTS, GESTES DE DÉFENSE, GESTES OFFENSIFS, ETC.)</p> <p>C6-SIMULER UN COMBAT DANS LE VIDE À VITESSE RÉELLE</p> <p>C7.A-RÉALISER DES TECHNIQUES EN SOLO ET AVEC PARTENAIRE - AVEC BÂTON LONG, BÂTON COURT, ETC. (GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT ET D'APAISEMENT)</p>	<p><b>Démontrer connaissance et maîtrise des gestes et des situations de combat</b></p> <p>C5-RÉALISER DES TECHNIQUES DANS LE VIDE (DÉPLACEMENTS, GESTES DE DÉFENSE, GESTES OFFENSIFS, ETC.)</p> <p>C6-SIMULER UN COMBAT DANS LE VIDE AU RALENTI</p> <p>C7.A-RÉALISER DES TECHNIQUES EN SOLO ET AVEC PARTENAIRE - AVEC BÂTON LONG, BÂTON COURT, ETC. (GESTES DE TONIFICATION, D'ÉTIREMENT ET D'APAISEMENT)</p>	<p>C8-RÉALISER DES TECHNIQUES ENÉRGÉTIQUES EN SOLO (SERIES D'EXERCICES DE TRAVAIL RESPIRATOIRE ET DE CONTRACTION MUSCULAIRE, POSTURES SYMBOLIQUES, EXERCICES ANTI-DOULEUR)</p> <p>C9-SIMULER UN COMBAT DANS LE VIDE À VITESSE LENTE</p>