



SARC

Systeme d'Actions Rapides de Contrôle Passage du 1° degré



Programme du passage de grade du 1° degré

Pré-requis :

Réussite au QCM portant sur l'administratif, le pédagogique, la loi
Réussite du niveau 4

1. UV 1 : Techniques et condition physique

UV 1 : Technique et condition physique

- Shadow boxing, 2 mn sec avec un max. de techniques et de déplacements différents /10
- Travail au sac pieds/poings, 1 mn, puissance maximum /10
- Séries de roulades avant, arrières, latérales, brises-chute /10

UV notée sur 30. Réussite à 15

2. UV 2 : Combat

UV 2 : Combat

- Combat souple pieds/poings, projections , 2 mn, avec protections (gants, casque) /20

UV notée sur 20. Réussite à 10

3. UV3 : Self-défense

UV 3 : Self-défense

- 5 attaques de face, réalisées à droite, puis à gauche
 - o attaque coup de poing direct arrière
 - o attaque crochet arrière
 - o attaque coup de pied direct arrière
 - o Coup de pied parties suivi de coup de poing direct même côté
 - o Coup de pied circulaire /10
- 5 saisies et coup
 - o Saisie de la main directe et coup de poing direct
 - o Saisie de la main croisée et coup de poing direct
 - o Saisie du coude latérale et coup de pied latéral
 - o Saisie du col avant et coup de tête
 - o Saisie au col arrière, retourné et direct du poing /10
- coup de couteau
 - o Saisie au col et frappe à l'orientale
 - o Saisie du col et frappe en pique à glace (haut/bas) /20

UV notée sur 40. Réussite à 20

4. UV 4 : Points Vitaux

UV 4 : Points de pression

Connaissances des points des bras

/20

UV notée sur 20. réussite à 10

TOTAL SUR 110. Réussite à 60

Les UV sont capitalisables.