

# Aito Self-Défense

## Programme de passage de la ceinture **jaune – orange - verte**

Organigramme du passage de grade AITO BATON SELF DEFENSE  
ceinture jaune – orange - verte

1 jury

**Jaune - orange - verte**

UV 1

UV 2

UV 3

Obtention du grade (si >30/60)

**Verte**

UV 4

Obtention du grade (si >40/80)

Les examens de la ceinture jaune – orange – verte pour le style Aito bâton self défense sont composés d'épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1/ Technique de base

UV 2/ Technique avec partenaire

UV 3/ Formes

UV 4/ Secourisme

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (30/60). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

**UV 1/ TECHNIQUE DE BASE**

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve technique de base.

**Ceinture jaune/orange/verte** – Cette épreuve est composée de 3 enchaînements techniques pied/poing choisis par le jury, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant, et un défenseur, qui sert de partenaire en présentant la cible.

L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant un mouvement technique ou un enchaînement technique simple. Les mouvements seront réalisés avec vitesse et puissance.

Le jury évaluera, dans le même temps, la posture et la garde.

### **Ceinture jaune**

Les techniques de pied/poing sont :

- Coup de poing direct du poing avant ou arrière
- Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
- Coup de pied direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied circulaire de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied latéral de la jambe avant ou arrière

**Ceinture orange** – Cette épreuve est composée de 3 blocages choisis par le jury, exécutés sur partenaire.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant qui sert de partenaire, et un défenseur.

L'attaquant réalise une série de 3 enchaînements technique de pied/poing, choisis par le jury et le défenseur devra les bloquer.

Les techniques de blocages sont :

- Blocage patte de chat
- Blocage bouclier
- Blocage cover block
- Blocage tibia
- Blocage du serpent

**Ceinture verte** – Cette épreuve est composée de 3 ripostes choisis par le jury, exécutées sur partenaire.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant qui sert de partenaire, et un défenseur.

L'attaquant réalise une série de 3 enchaînements technique de pied/poing, choisis par le jury et le défenseur réalise le blocage qu'il estime le plus pertinent.

Sur chaque blocage, il réalise la riposte demandée.

Les techniques de ripostes sont :

- Riposte en coup de poing en revers avant ou arrière
- Riposte en coup de poing direct du poing avant ou arrière
- Riposte en coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
- Riposte en coup de pied circulaire avant ou arrière
- Riposte en coup de pied direct avant ou arrière
- Riposte en coup de coude latéral avant ou arrière
- Riposte en coup de coude circulaire avant ou arrière

## **UV 2/ TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE**

L'épreuve est composée de 3 attaques :

Coup de poing direct du bras arrière

Coup de pied direct de la jambe arrière

Coup de pied circulaire de la jambe arrière

Les candidats inversent les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par l'attaquant.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par un enchaînement de parades et de ripostes.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- L'attaquant se met en garde en reculant la jambe droite,
- Le défenseur devra trouver la distance par rapport à l'attaque,
- L'attaquant annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque, le défenseur peut dans le temps porter une attaque de percussion et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.
- Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position d'attente et l'attaquant se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé.

## **UV 3/ FORMES**

L'épreuve de Formes s'exécute avec partenaire. Les candidats exécutent la série de leur choix, ainsi qu'une série tirée au sort par le jury parmi les séries restantes, dans les séries correspondant au grade passé.

**Forme ceinture jaune**

Attaque	Riposte
Saisie au poignet de la main gauche en miroir	Montée en garde et percussion de la main droite dans le creux du coude de l'adversaire suivi d'une reprise de distance
Coup de poing direct du poing avant suivi du poing direct arrière au niveau du visage	Parade en patte de chat et riposte en coup de pied circulaire bas de la jambe arrière
Coup de poing circulaire du poing arrière avec sursaut	Blocage en coverblock suivi d'un coup poing remontant du poing arrière

**Forme ceinture orange**

Attaque	Riposte
Saisie au col avec la main gauche et tentative de coup de poing direct du poing arrière	Blocage en coverblock suivi d'un dégraphage extérieur vers l'intérieur en poussant
Coup de pied circulaire de la jambe arrière vers le bas	Blocage avec le pied de la jambe avant suivi d'un coup de pied circulaire de la jambe arrière au niveau médian
Coup de poing circulaire du poing avant et coup de poing circulaire du poing arrière	Parade en coverblock en miroir et reprise de distance en poussant des 2 mains

**Forme ceinture verte**

Attaque	Riposte
Saisie à l'arrière par encerclement avec les 2 mains au niveau de la ceinture	Baisser sur ses appuis, double percussions avec les coudes au niveau du visage, frappes façon "casse noisette" sur la saisie et reprise de distance
Coup de poing direct avant avec sursaut	Esquive extérieur avec contrôle du poing avec la main avant, riposte en coup de pied circulaire du pied avant et coup de poing direct du poing arrière au visage
Coup de pied circulaire niveau médian de la jambe arrière	Esquive intérieure et blocage en bouclier du bras avant. Saisie par enroulement de la jambe avec le bras avant et crochetage de la jambe avant avec sa jambe arrière

## **UV 4/ SECOURISME**

Les candidats seront jugés sur leur capacité à porter secours sur une victime inconsciente et qui respire suite à un malaise.

- un partenaire joue le rôle de la victime.
- Les candidats devront réaliser un “SAFE”, examiner la victime, faire une “Position latérale de sécurité” et appeler les secours en constituant le message d’alerte.