

PROGRAMME TECHNIQUE DU SOCCC

SYNTHESE OPERATIONNELLE DU COMBAT AU CORPS A CORPS

1er Niveau Apprentissage des techniques de base

| Technique sans armes | | durée minimale | |
|----------------------|--|----------------------|----------|
| TSA 1 | Cadre légal Notion de distances | 00:30:00 01:30:00 | 02:00:00 |
| TSA 2 | les déplacements et le moyens de défenses | 03:00:00 | 03:00:00 |
| TSA 3 | les coups d'arrêts mbrs sup. et les zones de frappes | 03:00:00 | 03:00:00 |
| TSA 4 | les coups d'arrêts mbrs inf. et les zones de frappes | 03:00:00 | 03:00:00 |
| TSA 5 | les amenées au sol de face | 04:00:00 | 06:00:00 |
| | bras en extension av / ar | 01:00:00 | |
| | par l'épaule G / D | 01:00:00 | |
| | amenée au sol par la tête | 02:00:00 | |
| | amenée au sol par clés de poignet | 02:00:00 | |
| TSA 6 | les amenées au sol de dos | 02:00:00 | 09:00:00 |
| | par ramassage des jambes et entre-jambes | 00:30:00 | |
| | par les épaules | 01:00:00 | |
| | par la tête | 00:30:00 | |
| | les défenses au sol + relevage en base | 01:30:00 | |
| SOL 1 | les renversements les retournements | 01:00:00 | 03:00:00 |
| TSA 6 | Les défenses sur saisies de face | 03:00:00 | 09:00:00 |
| | défenses sur saisies de poignet | 01:00:00 | |
| | Vis-à-vis, croisée, inversée | 02:00:00 | |
| | défenses sur saisie au col | 02:00:00 | |
| | une main, deux mains (extension, fléchie) | 02:00:00 | |
| TSA 6 | Les défenses sur saisies de dos | 01:00:00 | 09:00:00 |
| | aux épaules une main, deux mains | 01:00:00 | |
| | Les défenses sur ceinturage avant | 01:00:00 | |
| | bras pris, bras libres | 01:00:00 | |
| TSA 6 | Les défenses sur ceinturage arrière | 01:00:00 | 09:00:00 |
| | bras pris, bras libres | 01:00:00 | |
| | Les défenses sur étranglements | 03:00:00 | |
| TSA 6 | de face à une main, deux mains, en guillotine | 02:00:00 | 09:00:00 |

2ème Niveau Apprentissage des techniques intermédiaires

| Technique sans armes | | durée minimale | |
|----------------------|--|-----------------|----------|
| PERF 1 | Coordination déplacements avec les moyens de défenses et les coups d'arrêt et balayage perfectionnement des tech. de percussions | 04:00:00 | 04:00:00 |
| PERF 2 | Liaison pieds/poings (attaque / défense) | 06:00:00 | 10:00:00 |
| | Liaison poings/pieds (attaque / défense) | 04:00:00 | |
| OPS 1 | les technique de retournements et contrôles | 03:00:00 | 03:00:00 |
| | les techniques de relevage et d'amenée | 03:00:00 | |
| SOL 2 | les contrôles depuis le sol | 06:00:00 | 06:00:00 |
| | les clés (armlocks) les étranglements | 06:00:00 | |
| PERF 3 | liaison debout / sol | 02:00:00 | 02:00:00 |
| | retournement / contrôle / clés / étranglements | 02:00:00 | |
| TSA 7 | Défenses contre menaces au couteau | 04:00:00 | 04:00:00 |
| | menace au corps (distance courte) | 02:00:00 | |
| | menace au corps (abdomen) | 02:00:00 | |
| TSA 8 | Défenses sur attaque armes contondantes | 02:00:00 | 02:00:00 |
| | attaque dans l'axe (sommets du crâne) | 00:30:00 | |
| | attaque à 45° (côté du crâne) | 00:30:00 | |
| TSA 9 | attaque horizontale (coup droit/revers) | 01:00:00 | 04:00:00 |
| | Défenses contre attaques au couteau | 04:00:00 | |
| | contre attaque en pique de face | 01:00:00 | |
| | contre attaque circulaire à l'abdomen | 01:00:00 | |
| TSA 9 | contre attaque circulaire haute | 01:00:00 | 04:00:00 |
| | contre attaque en revers | 01:00:00 | |

3ème Niveau Confirmés

| Technique sans armes | | durée minimale | |
|----------------------|--|-----------------|----------|
| PERF 4 | liaison debout / sol (mains nues) | 04:00:00 | 04:00:00 |
| | contre attaques et menaces avec armes (retournement / contrôle / clés / étranglements) | | |
| OPS 2 | défense d'autrui l'angulation et triangulation | 02:00:00 | 02:00:00 |

| Technique avec armes | | durée minimale | |
|----------------------|--|----------------------|----------|
| BDT 1 | les gardes et ouvertures | 01:00:00 | 01:00:00 |
| BDT 2 | les coups d'arrêt à l'aide du bâton (BDT) | 02:00:00 | 03:00:00 |
| | et les zones de frappes défense contre couteau | 01:00:00 | |
| BDT 3 | les amenées au sol et contrôles | 03:00:00 | 03:00:00 |
| | bras en extension av / ar | 01:30:00 | |
| | par l'épaule G / D par l'entre-jambes | 01:00:00 00:30:00 | |
| BDT 4 | Les amenées debout | 01:00:00 | 01:00:00 |
| BDPL 1 | les gardes | 01:00:00 | 01:00:00 |
| BDPL 2 | les coups d'arrêt à l'aide du BDPL | 02:00:00 | 03:00:00 |
| | et les zones de frappes défense contre couteau | 01:00:00 | |
| BDPL 3 | les amenées au sol et contrôles | 03:00:00 | 03:00:00 |
| | bras en extension av / ar | 01:30:00 | |
| | par l'épaule G / D par l'entre-jambes | 01:00:00 00:30:00 | |
| BDPL 4 | Les amenées debout | 01:00:00 | 01:00:00 |

| Module complémentaire : | | durée minimale | |
|-------------------------|--|----------------|----------|
| OPS 3 | les palpations de sécurité (debout au sol) les menottages et relevage | 02:00:00 | 02:00:00 |
| ARM | Défense avec objets usuels et armes par destination | 01:00:00 | 01:00:00 |
| PEN | Module Tactical Defence Pen (TDP) défenses à l'aide du TDP | 06:00:00 | 06:00:00 |



SYNTHESE OPERATIONNELLE DU COMBAT AU CORPS A CORPS