



Conducteur passage de grade 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré discipline SMA
Commission technique et pédagogique nationale des grades

CONDUCTEUR DE FORMATION DU PASSAGE DE GRADE SMA

NIVEAU MAÎTRISE CEINTURE NOIRE 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré SMA

OBJET : Passage de grade 1^{er} et 2^{ème} Degré SMA organisé à PARIS, le 05 et 06 mars 2016.

Horaires du stage : 09h00 à 12h00 et 13h00 à 17h30.

le stage et passage de grade sont sous la direction technique de Fabrice **HALOPEAU** responsable technique national de la SMA.



RÉFÉRENCES :

- Au vu du règlement passage de grade 1^{er} DAN SMA ;
- Au vu du règlement passage de grade 2^{ème} DAN SMA ;
- Au vu du règlement intérieur SMA ;
- Au vu du conducteur passage de grade complémentaire.



Conducteur passage de grade 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré discipline SMA
Commission technique et pédagogique nationale des grades

Chronologie

Accueil du public

Rappel du conducteur du passage de grade

Vérification des tenues SMA et des protections

Phase préparation individuelle (Échauffement)

Atelier 1 Maîtrise technique

Atelier 2 Confrontation

Atelier 3 Assauts conventionnés

Atelier 4 Questions à choix multiples (juridique et secours)

Atelier 5 Condition physique

Grille d'évaluation 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré SMA

Conducteur passage de grade



Conducteur passage de grade 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré discipline SMA
Commission technique et pédagogique nationale des grades

Ateliers	Contenu	Observations	Moyens	Fiches	
1	Maîtrise techniques	Percussions Blocage + coups d'arrêt	Dans l'enchaînement technique, il est imposé d'utiliser toutes les parties du corps (mains/coudes et genoux/pieds). Les techniques s'effectueront à deux.	BAGS SMA	F.1.1 Coups d'arrêt 1 ^{er} Degré F.1.1 Coups d'arrêt 2 ^{ème} Degré
		Moyens de contrôle	Dans l'enchaînement technique, il est imposé d'utiliser les actions sur les coudes, les poignets. Les techniques s'effectueront à deux.		F.1.2 Moyen de contrôle 1 ^{er} Degré F.1.2 Moyen de contrôle 2 ^{ème} Degré
		Travail sol	<i>Les réceptions au nombre de trois seront exécutées dans le cadre d'une technique de projection sol. Chaque enchaînement respectera l'ordre initiale suivant : réception-défense sol et relevé.</i>		F.1.3 Travail sol 1 ^{er} Degré F.1.3 Travail au sol 2 ^{ème} Degré
		Immobilisations Et moyens de contrôles au sol	<i>Les enchaînements comporteront plusieurs placements en position ventrale ou dorsale de sécurité suivis de plusieurs immobilisations, moyens de contrôle et étranglements. Les techniques s'effectueront à deux.</i>		F.1.4 Immobilisation et moyen de contrôle 1 ^{er} Degré F.1.4 Immobilisation et moyen de contrôle 2 ^{ème} Degré
		Imposés techniques	Les imposés comporteront plusieurs enchaînements de la première partie de l'enchaînement technique imposés.		F.1.1 Imposé technique 3 ^{ème} Degré
2	Confrontations	Techniques	Les candidats seront associés par tirage au sort. Ils pratiqueront en alternance l'attaque et la défense. Les candidats seront jugés en situation de défense et d'attaque. Les techniques seront déterminées par le jury. C'est l'assaillant qui annonce à voix haute son attaque, compte deux temps (2'') et la porte de manière décisive et puissante. A la demande du jury le candidat effectuera les défenses avec ou sans armes. Les attaques seront réalisées face à un assaillant pour le premier degré, face à deux assaillants pour le deuxième degré. Les attaques seront réalisées face à deux assaillants dans tous les plans de mouvement (Frontal, sagittal et transversal).	Armes factices Couteau Bâton mousse	F.2. Confrontation technique 1 ^{er} Degré F.2.1 Confrontation technique 2 ^{ème} Degré
					F.2.1 Confrontation technique 3 ^{ème} Degré
3	Assauts	Assauts conventionnés	Les assauts souples conventionnés sont sous la forme d'échanges techniques mixtes (pieds/poings et sol) ainsi que la défense face une arme non contondante. Les candidats sont assemblés par tirage au sort.	Kit complet de protection Gants doigt libre	F.3.1 Assaut conventionné 1 ^{er} Degré F.3.1 Assaut conventionné 2 ^{ème} et 3 ^{ème} Degré



Conducteur passage de grade 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré discipline SMA
Commission technique et pédagogique nationale des grades

4	OCM	<p>Légal Secourisme R.I SMA</p>	<p>Le test de connaissances générales sous la forme d'un QCM sera établi par le responsable du passage de grade sur les thèmes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Règles de droit commun dans le cadre de la légitime défense ; - Connaissances des gestes de secours ; - Règlement intérieur. 		<p>F.4.1 QCM 1^{er} Degré F.4.1 QCM 2 et 3^{ème} Degré</p>
5	Condition physique	<p>Circuit training</p>	<p>Le stagiaire se présentant à l'examen du passage de grade doit réussir l'aptitude physique. Cette aptitude comporte six exercices contenant de la proprioception, de la coordination motrice et du cardio-pulmonaire. Facteur temps : 10' pour réaliser le circuit</p>	<p>Corde à sauter (2) Chronométrés</p>	<p>F.5.1 Résultat Circuit training 1^{er} Degré F.5.1 Résultat Circuit training 2 et 3^{ème} Degré</p>

Conducteur passage de grade



Conducteur passage de grade 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré discipline SMA
Commission technique et pédagogique nationale des grades

F.1.1 Coups d'arrêt 1 ^{er} Degré	Temps : 20'
---	-------------

Travail en statique maintien de distance (position défensive)

1. Bras avant et bras arrière frappe paume de la main - Coup de pied direct arrière
2. Coup de poing direct arrière en sortie d'axe - Coup de pied circulaire avant médian (steppe) - Coup de pied direct arrière médian
3. Enchaînement libre pour le stagiaire

Travail en statique courte distance (position défensive)

1. Bras avant frappe en directe de la paume de main - Coude arrière remontant - Genou arrière
2. Blocage à deux mains - Coude arrière circulaire - Genou arrière en direct - Steppe genou avant en direct
3. Enchaînement libre pour le stagiaire

F.1.1 Coups d'arrêt 2 ^{ème} Degré	Temps : 20'
--	-------------

Travail en mouvement de maintien de distance (position défensive)

1. Bras avant et bras arrière frappe paume de la main
Coup de pied direct arrière - Coup de pied circulaire arrière
2. Coup de poing direct arrière en sortie d'axe - Crochet du poing bras avant - Coup de pied circulaire avant médian (steppe) - Coup de pied direct arrière médian
3. Enchaînement libre pour le stagiaire

Travail en mouvement à courte distance (position défensive)

1. Bras avant frappe en directe de la paume de main - Coude arrière remontant - Coude arrière circulaire - Genou arrière
2. Blocage à deux mains - Coude arrière circulaire - Coude latérale arrière avec déplacement - Genou arrière en direct - Steppe genou avant en direct
3. Enchaînement libre pour le stagiaire

F.1.2 Coups d'arrêt 3 ^{ème} Degré voir annexe 3	Temps : 20'
--	-------------

F.1.2 Moyen de contrôle 1 ^{er} et 2 ^{ème} Degré SMA	Temps : 15'
---	-------------

Travail des moyens de contrôle (sept actions)

1. Extension extérieure/intérieure - Rotation omoplate
2. Extension extérieure - Rotation externe - Extension intérieure en déplacement
3. Extension extérieure - Extension intérieure en déplacement - Rotation intérieure épaule - Extension intérieure/extérieure
4. Extension extérieure/intérieure - Déplacement rotation omoplate flexion poignet en supination
5. Extension intérieure - rotation interne de l'épaule - rotation externe

F.1.3 Travail au sol 1 ^{er} et 2 ^{ème} Degré SMA	Temps : 10'
--	-------------

Réception-défense-relevé sol

1. Projection sol avant (sur attaque coup de poing direct arrière en déplacement)
2. Projection sol arrière (sur attaque coup de poing direct arrière en déplacement)
3. Projection sol latérale (sur attaque coup de pied circulaire arrière en déplacement)

F.1.4 Immobilisations et moyens de contrôle 1 ^{er} et 2 ^{ème} Degré SMA	Temps : 15'
---	-------------

Travail enchaîné des quatre immobilisations

1. Immobiliser l'adversaire en position sur le côté
2. Immobiliser l'adversaire en position montée
3. Immobiliser l'adversaire en position par le travers et par le travers inversé
4. Immobiliser l'adversaire en position nord/sud



Travail enchaîné à partir des quatre immobilisations des moyens de contrôle suivants :

1. Contrôler l'adversaire par hyper extension du coude vers le bas
2. Contrôler l'adversaire par rotation omoplate
2. Contrôler l'adversaire par enroulement du coude

Travail de restitution technique sol sous la forme d'un assaut conventionné

Le candidat doit démontrer sa dextérité dans la maîtrise du sol. La durée est de 1'30.

F.1.5 Enchaînement imposé 2 ^{ème} Degré SMA	Temps : 10'
--	-------------

Enchaînements imposés

Travail de niveau 1 : Blocage et coups d'arrêt

Travail de niveau 2 : Imposé technique

F.2.1 Confrontation 1 ^{er} et 2 ^{ème} Degré SMA	Temps : 30'
---	-------------

Le stagiaire doit réaliser en pro réactivité plusieurs (12) défenses en respectant la chronologie suivante, travail face à un adversaire.

Le stagiaire doit réaliser en pro réactivité plusieurs (14) défenses en respectant la chronologie suivante, travail face à deux adversaires.

ESQUIVE-RISPOSTE- MOYEN DE CONTRÔLE-IMMOBILISATION SOL-RELEVE EN TECHNIQUE DE CONDUITE

(4) percussions

- Défense sur coup de poing direct en visage en déplacement du bras arrière
- Défense sur coup de poing circulaire au visage en déplacement du bras arrière
- Défense sur coup de pied direct médian sur place
- Défense sur coup de pied circulaire médian sur place

(3) saisies de face

- Défense sur saisie d'un revers à une main
- Défense sur saisie de deux revers à deux mains
- Défense sur saisie d'un poignet opposé à une main
- Défense sur tentative de saisie latérale de la tête à un bras

(3) arme non contondante

- Défense sur agression armée couteau direct (maintien marteau) au niveau centre de masse
- Défense sur agression armée couteau circulaire (maintien pic à glace) au niveau carotide
- Défense sur agression armée couteau diagonale (maintien marteau) au niveau carotide

(2) arme contondante

- Défense sur agression armée bâton du haut vers le bas
- Défense sur agression armée bâton revers/circulaire au niveau visage

(2) arme à feu (3^{ème} degré SMA)

- Défense sur une agression armée de face bout touchant centre de masse
- Défense sur une agression armée arrière bout touchant au niveau du dos

F.3.1 Assauts conventionnés 1 ^{er} Degré SMA	Temps : 20'
---	-------------

Les deux adversaires se saluent et effectuent deux assauts en respectant les critères suivants :

- Travail à thème de 1X1'30, défense avec un bâton sur agression armée couteau.
- Assaut travail debout 3' et sol de 2' minutes.
- Entre chaque assaut, 1' minutes de récupération.



Conducteur passage de grade 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré discipline SMA
Commission technique et pédagogique nationale des grades

F.3.1 Assauts conventionnés 2 et 3^{ème} Degré SMA

Temps : 20'

Les deux adversaires se saluent et effectuent deux assauts en respectant les critères suivants :

- Travail à thème de 1X1'30, face à deux adversaires (défense sur attaque bâton et couteau).
- Assaut mixte de 5 minutes, travail debout/sol.
- Entre chaque assaut, 1' minutes de récupération.

F.4.1 QCM 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré SMA

Temps : 10'

Le test de connaissances générales sous la forme d'un QCM sera établi par le responsable du passage de grade sur les thèmes suivants :

- Règles de droit commun dans le cadre de la légitime défense ;
- Connaissances des gestes de secours ;
- Règlement intérieur.

F.5.1 Condition physique 1^{er} Degré SMA

Temps : 20'

Le stagiaire se présentant à l'examen du passage de grade doit réussir l'aptitude physique. Cette aptitude comporte six exercices contenant de la proprioception, de la coordination motrice et du cardio-pulmonaire. Facteur temps : 10' pour réaliser le circuit. 5'' entre chaque atelier.

Exercices	Temps / volumes
Atelier 1 Corde	1'30''
Atelier 2 Pompes Latérales/vagues	10<30''-10<30''
Atelier 3 Abdominaux	1' - 40R relevés de buste
Atelier 4 Burpees-pompes-extension	10 Répétitions
Atelier 5 Combat sol	1'30''
Atelier 6 Portée	Aller/Retour zone de travail 30''

F.5.1 Condition physique 2 et 3^{ème} Degré SMA

Temps : 20'

Le stagiaire se présentant à l'examen du passage de grade doit réussir l'aptitude physique. Cette aptitude comporte six exercices contenant de la proprioception, de la coordination motrice et du cardio-pulmonaire. Facteur temps : 10' pour réaliser le circuit. 5'' entre chaque atelier.

Exercices	Temps / volumes
Atelier 1 Corde	1'30''
Atelier 2 Pompes Latérales/vagues	15<30''-15<30''
Atelier 3 Abdominaux	1' - 40R relevés de buste
Atelier 4 Burpees-pompes-extension	15 Répétitions
Atelier 5 Combat sol	1'30''
Atelier 6 Evacuation d'urgence	Aller/Retour zone de travail 30''



Conducteur passage de grade 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré discipline SMA
Commission technique et pédagogique nationale des grades

TESTS TECHNIQUES PASSAGE 1^{er} Degré SMA « Stratégie et Maîtrise d'Adversaires »

Nom du candidat :

Prénom :

Date :

Lieu :

Il est attendu du candidat qu'il fasse la preuve de sa maîtrise de toutes les techniques du SMA, et de sa capacité à les enchaîner en situation d'opposition. Les critères retenus pour les épreuves techniques et assauts sont : **l'expression technique, la pertinence, le rythme d'exécution et l'éthique.** *Pour valider le passage de grade, le stagiaire doit répondre à SIX critères dont obligatoirement (1, 2, 3, 4, 8 et 9).

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 5 parties :

UV1: Technique. Le candidat est évalué sur les quatre thèmes techniques.

UV2: Confrontation. Le candidat réalisera 12 défenses face à des agressions physiques et armées.

UV3 : Assauts. Assauts à thèmes et libre.

UV4 : Connaissances générales. Le test de connaissances générales sous la forme d'un QCM.

UV5 : La condition physique. Le circuit training.

I – Epreuves techniques	Acquis	Observations
1) Percussions		
2) Moyens de Contrôle		
3) Travail au sol		
4) Immobilisations, moyens de contrôle		
II. Confrontations		
5) Travail à thème		
III. Assauts		
6) Assaut à thème		
7) Assaut libre		
VI. Connaissances générales		
8) Légalité, secours et règlement intérieur		
V. V. Condition physique		
9) Circuit training		
VALIDE		NON VALIDE

Grille évaluation				7'	7'30	8'	8'30	9'	9'30"	
Ateliers	Aptitude		Nbrs	Note	20	18	16	14	12	10
1 Corde 1'30	oui	non		Temps						
2 Pompes	oui	non		Aptitude	OUI			NON		
3 Abdominaux	oui	non		Noms du stagiaire						
4 Burpees-pompes	oui	non								
5 Combat sol 1'30	oui	non								
6 Portée 45"	oui	non		Entourez les aptitudes et cochez le temps						

La CNTP de l'UNSSMA DA.
Composition du Jury

Le stagiaire :

Le RNTP de l'UNSSMA DA
Mr HALOPEAU Fabrice



Conducteur passage de grade 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré discipline SMA
Commission technique et pédagogique nationale des grades

TESTS TECHNIQUES PASSAGE 2^{ème} Degré SMA « Stratégie et Maîtrise d'Adversaires »

Nom du candidat :

Prénom :

Date :

Lieu :

Il est attendu du candidat qu'il fasse la preuve de sa maîtrise de toutes les techniques du SMA, et de sa capacité à les enchaîner en situation d'opposition. Les critères retenus pour les épreuves techniques et assauts sont : **l'expression technique, la pertinence, le rythme d'exécution et l'éthique.** *Pour valider le passage de grade, le stagiaire doit répondre à SIX critères dont obligatoirement (1, 2, 3, 4, 9 et 10).

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 5 parties :

UV1: Technique. Le candidat est évalué sur les Cinq thèmes techniques.

UV2: Confrontation. Le candidat réalisera (14) défenses face à des agressions physiques et armées.

UV3 : Assauts. Assauts à thèmes et libre.

UV4 : Connaissances générales. Le test de connaissances générales sous la forme d'un QCM.

UV5 : La condition physique. Le circuit training.

I – Epreuves techniques	Acquis		Observations
1) Percussions			
2) Moyens de Contrôle			
3) Travail au sol			
4) Immobilisations, moyens de contrôle			
5) Enchaînements imposés			
II. Confrontations			
6) Travail à thème			
III. Assauts			
7) Assaut à thème			
8) Assaut libre			
VI. Connaissances générales			
9) Légalité, secours et règlement intérieur			
V. Condition physique			
10) Circuit training			
VALIDE		NON VALIDE	

Grille évaluation				7'	7'30	8'	8'30	9'	9'30"		
Ateliers		Aptitude		Nbrs	Note	20	18	16	14	12	10
1	Corde 1'30	oui	non		Temps						
2	Pompes	oui	non		Aptitude	OUI		NON			
3	Abdominaux	oui	non		Noms du stagiaire						
4	Burpees-pompes	oui	non								
5	Combat sol 1'30	oui	non								
6	Portée 45"	oui	non								
Entourez les aptitudes et cochez le temps											

La CNTP de l'UNSSMA DA.
Composition du Jury

Le stagiaire :

Le RNTP de l'UNSSMA DA
Mr HALOPEAU Fabrice



Conducteur passage de grade 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Degré discipline SMA
Commission technique et pédagogique nationale des grades

TESTS TECHNIQUES PASSAGE 3^{ème} DEGRE

« Stratégie et Maîtrise d'Adversaires »

Nom du candidat

Prénom

Date

Lieu :

Il est attendu du candidat qu'il fasse la preuve de sa maîtrise de toutes les techniques du SMA, et de sa capacité à les enchaîner en situation d'opposition. Les critères retenus pour les épreuves techniques et assauts sont : **l'expression technique, la pertinence, le rythme d'exécution et l'éthique.** *Pour valider le passage de grade, le stagiaire doit répondre à sept critères dont obligatoirement (1, 2, 5, 6 et 7). L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 6 parties :

UV1 Enchaînement imposé : Le candidat est évalué sur la première partie de l'enchaînement imposé en respectant la progression officielle SMA.

UV2 et 3: Technique et confrontation. Le candidat est évalué sur les cinq thèmes techniques. Le candidat tire au sort 3 thèmes confrontations : 2 en situation de défenseur. Le choix du partenaire et des armes est laissé à l'appréciation du jury.

UV4 : Assauts : Assauts à thèmes. 2X 3 mn. Le candidat tire au sort 2 thèmes en situation de défenseur. Le choix du partenaire et des armes est laissé à l'appréciation du jury. **Assaut libre. 1X5 mn.** Le candidat réalise un assaut libre comportant deux phases de travail debout/sol. Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

UV5 : Connaissances générales. Le test de connaissances générales sous la forme d'un QCM sera établi par le responsable du passage de grade sur les thèmes suivants : Règles de droit commun, connaissances des zones de percussion à risques variables, Règles de compétition SMA COMBAT et des gestes de secours.

UV6 : La condition physique. La condition physique comporte un parcours représentant six ateliers sous la forme d'un circuit training.

I. Enchaînement imposé SMA	Acquis	Observations
1) Première et deuxième partie	<input type="checkbox"/>	
II – Thèmes techniques imposés		
2) Travail à thème	<input type="checkbox"/>	
III. Confrontations		
3) Travail à thème	<input type="checkbox"/>	
IV. Assauts		
4) Assaut à thème	<input type="checkbox"/>	
5) Assaut libre	<input type="checkbox"/>	
V. Connaissances générales		
6) Légalité et Secours	<input type="checkbox"/>	
VI. Condition physique		
7) Circuit training	<input type="checkbox"/>	
VALIDE		NON VALIDE

Grille évaluation				7'	7'30	8'	8'30	9'	9'30"		
Ateliers		Aptitude		Nbrs	Note	20	18	16	14	12	10
1	Corde 1'30	oui	non		Temps						
2	Pompes	oui	non		Aptitude	OUI		NON			
3	Abdominaux	oui	non		Noms du stagiaire						
4	Burpees-pompes	oui	non								
5	Combat sol 1'30	oui	non								
6	Portée 45"	oui	non		Entourez les aptitudes et cochez le temps						

La CNTP du l'UNSSMA DA.
Composition du Jury

Le stagiaire :

Le RNTP de l'UNSSMA DA
Mr HALOPEAU Fabrice