



CHECK-LIST DE PROGRESSION

BLANCHE À BLANCHE/JAUNE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

Ceinture
BLANCHE/

JAUNE

1 mois ½-
12 cours

ÉLÈVE _____	PROFESSEUR _____
DATE DE DÉBUT _____	DATE D'ÉVALUATION _____

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

NOTRE ÉCOLE	LE SALUT
☐ Nom de l'école : Karaté Sunfuki	☐ Coller la jambe droite sur la gauche = Humilité
☐ Fondateur : Hanshi Pierre Saulnier, 10e dan	☐ Lever le poing droit devant = Maîtriser notre force
☐ Président-propriétaire : Kyoshi Jonathan Milot, 7e dan	☐ Ramener le poing droit vers soi = La violence que j'évite
	☐ Main gauche sur le poing droit = Coucher du soleil, symbole de paix
	☐ Saluer : en entrant et en sortant du dojo; avant et après un exercice avec un partenaire; au début et à la fin du cours.

SECTION PARENTALE	À PRATIQUER À LA MAISON
Attitude : Les valeurs véhiculées par les arts martiaux sont un mode de vie.	Elles doivent toujours être omniprésentes dans chaque sphère de celle-ci.
La politesse : S'adresser aux autres avec respect, dire merci et svp	☐ L'élève doit savoir attacher sa ceinture seul

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

☐ 5 Push-up complets à 90 degrés	☐ 5 Squats complets
☐ 5 Redressements assis complets	

3 POSITIONS ET DÉPLACEMENTS

☐ Naturelle	☐ Front stance
☐ Départ	☐ Combat continu
☐ Cavalier	☐ D'attaque pour les techniques
☐ Horse stance	

4 COUPS FRAPPÉS	
PUNCH	KICK
☐ Front two knuckles visage	☐ Front ball kick
☐ Front two knuckles plexus	☐ Side blade kick
☐ Front two knuckles bas du corps	
☐ Thrust punch plexus	

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: BLOCKING FORM / KATA	
BLOCKING FORM	KATA
☐ Blocking form 1: blocs de 1 à 4	☐ Moitié du kata de positions et de déplacements (forme en H)

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE
AUTODÉFENSE
☐ Aux poignets (prise aux poignets)

7 PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT
COMBAT CONTINU
☐ Jab-direct (position de combat continu)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR	
DATE DE VALIDATION	SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR