



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

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE**THÉORIE**☐ Révision des niveaux précédents

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.
☐ Révision des niveaux précédents	Respect, discipline, confiance, détermination, gentillesse, etc.

2 PRÉPARATION PHYSIQUE**L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR**☐ 25 Push-up complets (coudes à 90 degrés)☐ 30 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)☐ 25 Redressements assis complets☐ 25 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules)☐ 30 secondes front stance (chaque jambe)**3 COUPS FRAPPÉS****PUNCH**☐ Révision des ceintures précédente**KICK**☐ Révision des ceintures précédente**4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM****KATAS**☐ Révision des ceintures précédentes**5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE****AUTODÉFENSE**☐ Circling arm bar (gorge)**BÂTONS ET COUTEAUX**☐ Arm lock (bâton sur la tête)☐ Thrust (couteau en ligne droite dans l'abdomen)

6**PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT****POINT FIGHT**☐ Révision des ceintures précédentes**COMBAT CONTINU**☐ Révision des ceintures précédentes**COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR**

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
