



CHECK-LIST DE PROGRESSION

BRUNE-NOIRE À NOIRE

ADOS • 8 À 12 ANS

CEINTURE
NOIRE

5 à 6 MOIS • Env.
45 à 55 COURS

ÉLÈVE _____

PROFESSEUR _____

DATE DE DÉBUT _____

DATE D'ÉVALUATION _____

1 THÉORIE ET LOGISTIQUE

CONNAISSANCES

☐ Connaître toutes les définitions et les tableaux de la ceinture blanche

RÈGLES PHILOSOPHIQUES

☐ Connaître toutes les règles philosophiques de la ceinture verte

2 PRÉREQUIS

☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

3 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 25 push-ups complets

☐ 25 squats

☐ 25 redressements assis

☐ 60 secondes en horse stance

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: COUPS FRAPPÉS

PUNCH

☐ Maîtriser tous les punches

KICK

☐ Maîtriser tous les Kicks

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARMES

KATAS

☐ Cat 3

KATAS D'ARMES

☐ Maîtriser les katas d'armes des ceintures précédentes

6 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

☐ Maîtriser la première douzaine

TECHNIQUES D'ARMES

☐ Maîtriser les 3 bâtons et les 3 couteaux

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION _____

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR _____