



CHECK-LIST DE PROGRESSION

JAUNE À ORANGE

ADULTES • 13 ANS ET PLUS

CEINTURE ORANGE

2 à 3 mois • env.
16 à 20 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

ÉQUIPEMENT À SE PROCURER

☐ Une paire de gant

2 PRÉREQUIS

☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

3 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 15 push-ups complets	☐ 15 squats
☐ 15 redressements assis	☐ 45 secondes en horse stance

3 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Palm heel visage (nez)	☐ Round house instep kick
☐ Knife hand clavicle (clavicule)	☐ Drop kick
☐ Round house elbow (mâchoire)	☐ Turn back kick
☐ Downward elbow (vertèbre)	
☐ Sideward elbow (mâchoire)	
☐ Backward elbow (plexus)	

4 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARME / BLOCKING FORMS	
BLOCKING FORM	KATAS
☐ Blocking form 2	☐ Pinun 1
☐ Blocking form de Bo	

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : AUTODÉFENSE	
TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE	TECHNIQUES D'ARMES
☐ Menacing twirl (crochet)	BATON :
☐ Bending tree (crochet)	☐ Arm lock (bâton sur la tête)
☐ Battering ram (gorge)	COUTEAU :
☐ Hammering vice (gorge)	☐ Thrust (couteau en ligne droite dans l'abdomen)

6 PRÉPARATION TECHNIQUE : COMBAT	
COMBAT CONTINU	POINT FIGHT
☐ Déplacements en croix (combat continu)	☐ Back-fist / punch (semi-contact)
☐ Techniques de blanche + kicks variés	☐ Jambe avant : side kick aux côtes / round kick au visage
☐ Block 3 et/ou 4 + technique de blanche + kicks variés	☐ Side kick aux côtes, back-fist punch
☐ Position de combat semi-contact	☐ Round kick au visage, punch back-fist

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