



CHECK-LIST DE PROGRESSION

ORANGE À MAUVE

ADULTES • 13 ANS ET PLUS

CEINTURE
MAUVE

4 à 5 mois • env.
32 à 40 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

- ☐ Casque, protecteur buccal, protèges coudes
☐ Kamas

2 PRÉREQUIS

- ☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

3 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

- | | |
|---|--|
| ☐ 20 push-ups complets | ☐ 20 squats |
| ☐ 20 redressements assis | ☐ 60 secondes en horse stance |

4 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH

- ☐ Tiger claw visage (nez)
☐ Tiger mouth strike (pomme d'Adam)

KICK

- ☐ Hook kick

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARMES

LES 5 MOUVEMENTS DE KAMA

- | | |
|---|--|
| ☐ Les 8 : block intérieur / extérieur | ☐ Finger roll (séquence de 8 rolls) |
| ☐ Frappe et coupe : chop-pique / frappe en 7 | ☐ Bonhomme de neige |
| ☐ Inverser les Kama | |

LES 5 MOUVEMENTS DE BO

- | | |
|--|--|
| ☐ Les 8 | ☐ Hand roll |
| ☐ Frappes de 1 à 5 | ☐ Bat de baseball |
| ☐ Changer de main dans le dos | |

KATAS

- ☐ Pinun 2

KATAS D'ARMES

- ☐ Première forme de Kama
☐ Première forme de Bo

6

PRÉPARATION TECHNIQUE : AUTODÉFENSE

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE	TECHNIQUES D'ARMES
☐ Circling arm bar (gorge)	BATON :
☐ Downward hammer (épaule-crochet)	☐ Stealing the air (bâton sur la tête)
☐ Wrist grab 10 (épaule opposée-crochet)	COUTEAU :
☐ Rotating destruction (prise d'ours arrière)	☐ Downward stab (couteau vers le bas)

7

PRÉPARATION TECHNIQUE : COMBAT

TECHNIQUES DE POINT FIGHT	ENCHAÎNEMENTS
☐ Timing punch	☐ Blitz punch / back-fist
☐ Timing side kick	☐ Skip 2 sidekick / Skip side-round
☐ Blitz back-fist / punch	

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
