



CHECK-LIST DE PROGRESSION
VERTE À BLEUE
ADULTES • 13 ANS ET PLUS

**CEINTURE
BLEUE**

10 à 12 mois • env.
80 à 96 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

2 RÈGLES PHILOSOPHIQUES

☐ Honneur, respect, loyauté et confiance envers :

1-Moi-même

5-Mon style

2-Mon Kyoshi, Shihan, Renshi, Senseï ou Sempaï

6-Mes amis

3-Les instructeurs

7-Ma Famille

4-Mon dojo

☐ Humilité dans tout ce que je fais

☐ Effort, plus qu'hier, moins que demain

☐ Sincérité envers les autres et moi-même

☐ Contrôle de mes réactions physiques et mentales

☐ Justice et intégrité doivent toujours prédominer dans mes actions et mes paroles

3 PRÉREQUIS

MAÎTRISE

☐ Maîtriser les prérequis des ceintures précédentes

4 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 30 push-ups complets

☐ 30 squats

☐ 30 redressements assis

☐ 60 secondes en horse stance

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH	KICK
☐ Leopard paw gorge (pomme d'Adam)	☐ Double flying front ball kick
☐ Ridge hand strike (tempe)	
☐ U-punch (nez et vessie)	

6 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARMES

KATAS	KATAS D'ARME
☐ Statue de la Grue	☐ Cerio no kon sho (Bo)

7 PRÉPARATION TECHNIQUE : AUTODÉFENSE

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE
☐ Pressing palm (gorge)
☐ Praying mantis kick (gorge)
☐ Circling sword (gorge)
☐ Haka dori (prise aux poignets)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION**SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR**
