



CHECK-LIST DE PROGRESSION

ORANGE/MAUVE À MAUVE

ENFANTS • 7 ANS ET MOINS

CEINTURE
MAUVE
4 MOIS ET/OU
30 COURS

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.
☐ Respecter les autres	Ne pas faire aux autres ce que tu n'aimes pas te faire faire.

2 PRÉPARATION PHYSIQUE

L'ÉLÈVE DOIT S'ENTRAÎNER À RÉUSSIR

☐ 15 Push-up complets (coudes à 90 degrés)

☐ 20 secondes horse stance (fesses à la hauteur des genoux)

☐ 15 Redressements assis complets

☐ 15 Squats complets (genoux à 90 degrés, largeur des épaules)

☐ 20 secondes front stance (chaque jambe)

3 COUPS FRAPPÉS

PUNCH

☐ Révision des niveaux précédents

KICK

☐ Hook Kick

4 PRÉPARATION TECHNIQUE: KATAS / BLOCKING FORM

BLOCKING FORM

☐ Blocking form 3 au complet

☐ Révision des niveaux précédents

5 PRÉPARATION TECHNIQUE: AUTODÉFENSE

AUTODÉFENSE

☐ Double block

6**PRÉPARATION TECHNIQUE: COMBAT****POINT FIGHT**☐ Timing punch (semi-contact)☐ Timing side-kick (semi-contact)**COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR**

DATE DE VALIDATION

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR
