



CHECK-LIST DE PROGRESSION

BLEUE À BLEUE-BRUNE

ADOS • 8 À 12 ANS

CEINTURE
BLEUE-BRUNE

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

☐ 20 push-ups complets

☐ 20 squats

☐ 20 redressements assis

☐ 60 secondes en horse stance

4 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH

☐ Inverted poke (pomme d'Adam)

☐ Trigger finger (yeux)

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARME

KATAS

☐ Statue de la Grue

KATAS D'ARME

☐ Cerio No Kon Sho (Bo)

6 PRÉPARATION TECHNIQUE : AUTODÉFENSE

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

☐ Sweeping tiger (crochet)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION _____

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR _____