



CHECK-LIST DE PROGRESSION
BRUNE À NOIRE
ADULTES • 13 ANS ET PLUS

**CEINTURE
NOIRE**

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

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

☐ 50 push-ups complets

☐ 50 squats

☐ 50 redressements assis

☐ 60 secondes en horse stance

4 PRÉPARATION TECHNIQUE : COUPS FRAPPÉS

PUNCH

☐ Two finger strike (yeux)

☐ Two finger poke (yeux)

☐ Eagle Talon (pomme d'Adam)

5 PRÉPARATION TECHNIQUE : KATAS / KATAS D'ARMES

KATAS

☐ Cat three

KATAS D'ARMES

☐ Sushi no kon sho (Bo)

6 PRÉPARATION TECHNIQUE : AUTODÉFENSE

TECHNIQUES D'AUTODÉFENSE

☐ Helping hand (épaule, crochet)

☐ Circling snake (prise de côté)

☐ Cyclone (prise au collet)

☐ Pressing vice (prise d'ours avant)

COMMENTAIRES DE L'INSTRUCTEUR

DATE DE VALIDATION _____

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR _____