



# ADRÉNALINE KARATÉDO



## PROGRAMME CEINTURE NOIRE

Niveau technique : 180 points

Heures d'entraînement l'année précédent  
l'évaluation :

- 7 heures les 9 premiers mois
- 8 heures le 10e mois
- 9 heures le 11e mois
- 10 heures le 12e mois

Heures minimales de pratique :

- 13 ans : 2500 heures
- 14 ans : 2000 heures
- 15 ans : 1700 heures
- 16 ans et plus : 1500 heures



## **DACHI WAZA (POSITIONS DE BASE)**

	Musubi-dachi
	Heiko-dachi
Jaune	Zenkutsu-dachi
	Kamaete
	Shiko-dachi
	Han-zenkutsu-dachi
Orange	Sanchin-dachi
	Neko-ashi-dachi
	Heisoku-dachi
Verte	Hachiji-dachi
	Kosa-dachi
	Kokutsu-dachi
Brune	Sagi-ashi-dachi



## TSUKI WAZA (TECHNIQUES DE POING)

	Jodan-tsuki
	Chudan-tsuki
	Gedan-tsuki
	Gyaku-tsuki
	Oï-tsuki
Jaune	Jodan-gyaku-tsuki
	Chudan-gyaku-tsuki
	Gedan-gyaku-tsuki
	Jodan-oï-tsuki
	Chudan-oï-tsuki
	Hiji-ate
Orange	Uraken
	Awase-tsuki
Verte	Shuto-uchi
Bleue	Age-tsuki
	Nukite
Brune	Aito-uchi
	Kaiten-tsuki



## **UKE WAZA (TECHNIQUES DE BLOCAGE)**

		Gedan-barai
	Jaune	Age-uke
		Chudan-yoko-uke
		Chudan-yoko-uchi
		Yoko-barai
	Bleue	Shuto-barai
		Shuto-uke
		Kake-uke
		Mawashi-uke



## **GERI WAZA (TECHNIQUES DE PIED ET BALAYAGES)**

		Mae-geri
	Jaune	Mawashi-geri
		Mae-tobi-geri
	Orange	Ashi-barai
		Ura-mawashi-geri
		Yoko-geri
	Verte	Hiza-ate
		O-Soto-Gari
		O-Goshi
		Mikazuki-geri
	Bleue	Ushiro-geri
		Ushiro-ura-mawashi-geri
	Brune	Yoko-tobi-geri
		Nidan-geri
		Ushiro-tobi-geri
	Noire	Kaiten-geri-gedan
		Ushiro-ura-mawashi-tobi-geri



**KATAS**

	Kata Shodan
Jaune	Kata Nidan
	Kata Sandan
	Shoshin
	Kenshin Shodan
Orange	Kenshin Nidan
Verte	Gekisaï Daï Ichi
Bleue	Bassaï Daï
	Sanchin
Brune	Seienchin
	Seipaï
	Kururunfa
	Superempei
Noire	Pinan Nidan
	Heiwa Shodan
	Un kata au choix



**RANDORI**  
**(ESQUIVES EN COMBAT)**

	Nagashi Shodan
Jaune	Nagashi Nidan
	Nagashi Sandan
	Tenshin Jodan-oï-tsuki
Orange	Tenshin Mae-geri
	Tenshin Mawashi-geri
	Nihon Kumite 1-2-3
	Randori Ichi No Kata
Verte	Ni Nin Gake Shodan
Bleue	Randori Ni No Kata
Brune	Ni Nin Gake Nidan
	Randori San No Kata
Noire	Kaiten Randori Ichi No Kata
	San Nin Gake



**KIHON LEI SHU**  
**(ATTAQUES EN COMBAT)**

Orange	Kihon Lei Shu 1-2-3
Verte	Kihon Lei Shu 4-5-6
Bleue	Kihon Lei Shu 7-8-9-10
Brune	Kihon Lei Shu 11-12-13-14
Noire	Kihon Lei Shu 15-16-17-18
	Kaiten Kihon Lei Shu 1-2-3-4-5-6

## **EXPÉRIENCES MULTIDISCIPLINAIRES**



### **CASCADES**

Niveau 1



### **JIU-JITSU**

25 heures



### **PARKOUR**

25 heures



### **MONTAGNES**

Rougemont en 25 minutes

## **EXPÉRIENCES COMPÉTITIVES**

- La Classique Karatédo
- L'Open de Montréal, La Coupe du Québec ou l'équivalent
- Une compétition amicale ou régionale de jiu-jitsu
- Une course à obstacles de style Spartan Race ou l'équivalent

## **AUTRES INFORMATIONS UTILES**

- Chaque évaluation de ceinture brune sera un pré-test pour la ceinture noire
- La date de l'évaluation de la ceinture noire pourra être officialisée à partir du moment où tous les objectifs du programme seront réalisés.

Voici les équivalences pour augmenter le nombre d'heures d'entraînement par semaine :

- Stage ou entraînement semi-privé : 2 fois le nombre d'heures
- Entraînement privé : 3 fois le nombre d'heures
- Compétition de Karatédo : 2 heures kata, 3 heures combat
- Cours de jiu-jitsu : 1 heure
- Compétition de jiu-jitsu : 3 heures
- Cours de cascades ou parkour : 1 heure
- Expérience de plateau de tournage ou spectacle : 3 heures
- Entraînement en montagne : 2 heures