



# ADRÉNALINE KARATÉDO



PROGRAMME

## CEINTURE NOIRE

**Niveau technique : 180 points**

**Heures d'entraînement l'année précédant  
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)**

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



## TSUKI WAZA (TECHNIQUES DE POING)

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



## UKE WAZA (TECHNIQUES DE BLOCAGE)

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



## GERI WAZA (TECHNIQUES DE PIED ET BALAYAGES)

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



## KATAS

Jaune	Kata Shodan
	Kata Nidan
	Kata Sandan
	Shoshin
	Kenshin Shodan
Orange	Kenshin Nidan
Verte	Gekisai Dai Ichi
Bleue	Bassai Dai
	Sanchin
Brune	Seienchin
	Seipai
Noire	Kururunfa
	Superempei
	Pinan Nidan
	Heiwa Shodan
	Un kata au choix



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

Jaune	Nagashi Shodan
	Nagashi Nidan
	Nagashi Sandan
Orange	Tenshin Jodan-oï-tsuki
	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