



ADRENALINE KARATÉDO



PROGRAMME CEINTURE BLEUE

Niveau technique : 140 points

Heures d'entraînement : 4,5 heures par semaine

Heures minimales de pratique :

- 9 ans : 700 heures
- 10 ans : 600 heures
- 11 ans : 550 heures
- 12 ans : 500 heures
- 13 ans et plus : 450 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



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



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



KATAS

Jaune	Kata Shodan
	Kata Nidan
	Kata Sandan
	Shoshin
	Kenshin Shodan
Orange	Kenshin Nidan
Verte	Gekisai Daï Ichi
Bleue	Bassai Daï
	Sanchin



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



KIHON LEI SHU (ATTQUES EN COMBAT)

Orange	Kihon Lei Shu 1-2-3
Verte	Kihon Lei Shu 4-5-6
Bleue	Kihon Lei Shu 7-8-9-10

EXPÉRIENCES MULTIDISCIPLINAIRES



CASCADES

5 heures



JIU-JITSU

5 heures



PARKOUR

5 heures



MONTAGNES

Rougemont en 35 minutes

EXPÉRIENCES COMPÉTITIVES

- La Classique Karatédo
- L'Open de Montréal, La Coupe du Québec ou l'équivalent

ÉQUIVALENCE EN HEURES D'ENTRAÎNEMENT

- 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