

Grade blanc

Thème sensori-moteur :

- Guidage du tronc
- mouvements simultanés lents

Thème technique :

- Percussion : garde, déplacement
- Projection : roulade et saisie
- Sol : forme de corps (position au sol, recomposition de garde, relevé technique)

Grade jaune

Thème sensori-moteur :

- Mouvement d'équilibre
- Gestes visés sans forme très précise

Thème technique :

- Percussion: Distance courte, déplacements directs et latéraux, cibles au corps, en attaque et défense
- Projections: Hauteur de projection genou, attaque double de jambe, ceinture et balayage : attaque et défense
- Sol: Position, garde fermée, attaque et défense

Grade moins de 18 ans :

Percussions Jaune -18	Projection Jaune -18	Sol Jaune -18
Poing: Direct Corps	Saisie Double de Jambe attaque	Garde fermée: Triangle A&D
Poing: Crochet Corps	Saisie Double de Jambe attaque Défense	Garde fermée: Clé de bras attaque & défense
Poing: Uppercut Corps	Ceinture attaque	Garde fermée: Kimura A&D
Poing: Esquive et blocage corps	Ceinture défense	Garde fermée: Renversement A&D
Pied: Circulaire Jambe	Balayage attaque	Garde fermée: passage & rétention
Pied: Frontal jambe	Balayage défense	Etranglement arrière A&D
Pied: Latéral Jambe	Chute	Recomposition: Montée- Latérale-Nord/Sud
Pied: Retourné Jambe	Roulade	Montée/Latérale: clé de bras A&D

Pied: Esquive et Défense Jambe	Relevé Technique	Montée/Latérale: Kimura/Americana A&D
Déplacement: Statique,Direct,Latéraux	Hauteur: Genou	Transition:Montée-latérale- Nord/Sud-Tortue
Dynamique: appuyé		
Distance:Courte		

Grade adulte :

Percussions Jaune +18	Projections Jaune +18	Sol Jaune +18
Poing: Direct Corps	Saisie Double de Jambe attaque	Garde fermée: Triangle A&D
Poing: Crochet Corps	Saisie Double de Jambe attaque Défense	Garde fermée: Clé de bras attaque & défense
Poing: Uppercut Corps	Ceinture attaque	Garde fermée:Guillotine attaque & défense
Poing: Esquive et blocage corps	Ceinture défense	Garde fermée: Kimura A&D
Pied: Circulaire Jambe	Balayage attaque	Garde fermée: Omoplata A&D
Pied:Frontal jambe	Balayage défense	Garde fermée: Clé de cheville A&D
Pied: Latéral Jambe	Chute	Garde fermée: Clé de Jambe A&D
Pied: Retourné Jambe	Roulade	Garde fermée: Renversement A&D
Pied: Esquive et Défense Jambe	Relevé Technique	Garde fermée: Passage & rétention
Déplacement: Statique,Direct,Latéraux	Hauteur :Genou	Etranglement arrière A&D
Dynamique: appuyé		Recomposition: Montée- Latérale-Nord/Sud
Distance:courte,		Montée/Latérale: clé de bras A&D
		Montée/Latérale: Kimura/Americana A&D
		Montée/Latérale: Guillotine/Triangle de bras A&D

Grade Orange

Thème sensori-moteur :

- Action visées périphérique en séquence brèves

Thème technique :

- Percussion : distance moyenne, déplacement circulaire, pivot et angulaire, coups de poings (attaque et défense)
 - Projection : projection hauteur de ceinture, attaque simple de jambe (attaque et défense), projection de tronc/crochetage/obstruction en contrôle de tronc (attaque et défense)
- Sol: demi garde (attaque et défense), garde papillon (attaque et défense)

Grade moins de 18 ans :

Percussions Orange -18	Projections Orange -18	Sol Orange -18
Poing: Direct Corps	Saisie simple de jambe attaque	Demie garde: Kimura & Americana A&D
Poing: Crochet Corps	Saisie simple de jambe défense	Demie garde: Passage & Rétention
Poing: Uppercut Corps	Projection de tronc attaque	Demie garde: Renversement A&D
Poing: Esquive et blocage corps	Projection de tronc défense	Garde papillon: Kimura A&D
Pied: Circulaire Jambe Corps	Crochetage attaque(contrôle tronc)	Garde papillon: Triangle A&D
Pied:Frontal jambe Corps	Crochetage défense (contrôle tronc)	Garde papillon: Passage A&D
Pied: Latéral Jambe Corps	Obstruction attaque (contrôle tronc)	Garde papillon: Renversement A&D
Pied: Retourné Jambe Corps	Obstruction défense (contrôle tronc)	Liane (Lock Down) passage
Pied: Esquive et Défense Corps	Hauteur: Ceinture,genou	Liane(Lock Down) renversement:Old school
Déplacement: Circulaire, Angulaire		
Dynamique: Chassé,pivot		
Distance: Moyenne		

Grade adulte :

Percussions Orange +18	Projections Orange +18	Sol Orange +18
Poing:Direct Tête	Saisie simple de jambe attaque	Demie garde: Kimura & Americana A&D
Poing: Crochet Tête	Saisie simple de jambe défense	Demie garde: Guillotine A&D
Poing: Uppercut Tête	Projection de tronc attaque	Demie garde:Triangle de bras A&D
Poing: Esquive et blocage tête	Projection de tronc défense	Demie garde: Clé de jambe dans l'axe A&D
Pied: Circulaire Corps	Crochetage attaque(contrôle tronc)	Demie garde: Clé de cheville dans l'axe A&D
Pied:Frontal Corps	Crochetage défense (contrôle tronc)	Demie garde: Passage & Rétention
Pied: Latéral Corps	Obstruction attaque (contrôle tronc)	Demie garde: Renversement A&D
Pied:Retourné Corps	Obstruction défense (contrôle tronc)	Garde papillon: Kimura A&D
Pied: Esquive et Défense Corps	Hauteur: Ceinture,genou	Garde papillon: Triangle A&D
Déplacement: Circulaire et Angulaire		Garde papillon: Guillotine A&D
Dynamique: circulaire, angulaire		Garde papillon: Clé de cheville dans l'axe A&D
Distance: Moyenne		Garde papillon: Clé de Jambe A&D
		Garde papillon: Passage A&D
		Garde papillon: Renversement A&D

Grade Vert

Thème sensori-moteur :

- Gestes avec effet centré de la périphérie
- Gestes comportant plusieurs séquences

Thème technique:

- Percussion: distance moyenne, frapper en reculant, coup de poing retourné (attaque et défense), overhand (attaque et défense), enchaînement de coups poings hauts et bas (attaque et défense), coup de pieds au visage (attaque et défense)
- Projection: projection hauteur de tronc, projection de tête/crochetage/obstruction en contrôle de tête (attaque et défense), soumission debout (attaque et défense)
- Sol: garde haute (attaque et défense), clé de talon/ clé de cheville en rotation en garde fermée- demie garde-garde papillon (attaque et défense).

Grade moins de 18 ans :

Percussions Vert -18	Projections Vert -18	Sol Vert -18
Poing: Combinaison basse	Projection de tête attaque	Garde Haute: Triangle A&D
Pied: Combinaison jambe-corps	Projection de tête défense	Garde Haute: Clé de bras A&D
Pied:Combinaison basse dans les 2 gardes	Crochetage attaque(contrôle tête)	Garde Haute: Kimura & Americana A&D
Pied: Retourné Jambe Corps	Crochetage défense(contrôle tête)	Garde Haute: Renversement A&D
Combinaison base pieds-poings	Obstruction attaque(contrôle tête)	Garde Haute: passage & rétention
Dynamique: sauté	Obstruction défense(contrôle tête)	Garde Ouverte:Clé de bras A&D
Distance: longue	Soumission debout attaque & défense	Garde Ouverte: Kimura A&D
	Hauteur: Tronc,ceinture,genou	Liane(Lock Down) renversement:Plan B)
		Liane(Lock Down):Prise de dos
		Montée/Latérale: Guillotine/Triangle de bras A&D

Grade adulte :

Percussions Vert +18	Projections Vert +18	Sol Vert +18
Poing:retourné Tête et défense	Projection de tête attaque	Garde Haute: Triangle A&D
Poing: Overhand Tête et défense	Projection de tête défense	Garde Haute: Clé de bras A&D
Poing: Combinaison basse	Crochetage attaque(contrôle tête)	Garde Haute:Guillotina A&D
Poing: Combinaison haute	Crochetage défense(contrôle tête)	Garde Haute: Triangle de bras A&D
Pied: Circulaire Tête	Obstruction attaque(contrôle tête)	Garde Haute: Kimura & Americana A&D
Pied: Frontal Tête	Obstruction défense(contrôle tête)	Garde Haute: Omoplata A&D
Pied: Latéral Tête	Soumission debout attaque & défense	Garde haute: clé de cheville A&D
Pied: Retourné Tête (latéral/circulaire)	Hauteur: Tronc,ceinture,genou	Garde haute: clé de jambe A&D
Pied: Esquive et Défense Tête		Garde Haute: Renversement A&D
Dynamique: sauté		Garde Haute: passage & rétention
Distance:longue		Clé de talon/cheville en rotation A&D Garde fermée
		Clé de talon/cheville en rotation A&D Demie Garde
		Clé de talon A&D/Cheville en rotation Garde papillon

Grade bleu

Thème sensori-moteur :

- Effort gestuel concentrique rectiligne

Thème technique:

- Percussion: changement de garde, combinaison de coups de poings tête-corps (attaque et défense), combinaison d'attaque et de défense de coups de poings, coup de genou au corps (attaque et défense), coup de pied descendant tous niveau (attaque et défense), combinaison de coups de pieds tous niveaux, combinaison poing-pied-genou au corps (attaque et défense), combinaison dans les deux gardes
- Projection: projection à hauteur d'épaule, souplesse (attaque et défense), contre en projection sur projection, lutte en enchaînement, transition percussion-projection (attaque et défense)
- Sol: garde ouverte (attaque et défense), clé de talon/ clé de cheville en rotation en garde garde ouverte et garde haute.

Grade moins de 18 ans :

Percussions Bleu -18	Projection Bleu -18	Sol Bleu -18
Poing: Direct Tête	Contre en projection sur projection	Garde fermée: Omoplata A&D
Poing: Crochet Tête	Lutte enchaînée	Garde Haute: Omoplata A&D
Poing: Uppercut Tête	Transition=Shootboxing attaque	Garde ouverte: Triangle A&D
Poing: Esquive et blocage tête	Transition=Shootboxing défense	Garde Ouverte: Clé de bras A&D
Pied: Circulaire Tête	Hauteur: Epaule, tronc, ceinture, genou	Garde Ouvert: Clé de cheville A&D
Pied: Frontal Tête		Garde Ouverte: Clé de jambe A&D
Pied: Latéral Tête		Garde Ouverte: Renversement A&D
		Garde Ouverte: passage & rétention
		Garde fermée: Guillotine attaque & défense
		Garde papillon: Clé de Jambe A&D
		Demie garde: Guillotine A&D
		Demie garde: Triangle de bras A&D
		Garde papillon: Guillotine A&D
		Garde papillon: Triangle de bras A&D

Grade adulte :

Percussions Bleu +18	Projections Bleu +18	Sol Bleu +18
Poing: Combinaison Tête-Corps	Souplesse attaque	Garde ouverte: Triangle A&D
Poing: Combinaison attaque & défense poing	Souplesse défense	Garde Ouverte: Clé de bras A&D
Genou: Corps et défense	Contre en projection sur projection	Garde Ouverte: Guillotine A&D
Pied: Descendant (jambe-corps-tête) et défense	Lutte enchaînée	Garde ouverte: Triangle de bras A&D
Pied: Combinaison sur différent niveau	Tanstion=Shootboxing attaque	Garde Ouverte: Kimura A&D
Combinaison: Poing-Pieds-Genou Corps	Transition=Shootboxing défense	Garde Ouverte: Omoplata A&D
Combinaison: Poing-Pieds-Genou Corps défense	Hauteur: Epaule, tronc, ceinture, genou	Garde Ouvert: Clé de cheville A&D
Combinaison: (A&D) dans les deux gardes		Garde Ouverte; Clé de jambe A&D
		Garde Ouverte: Renversement A&D
		Garde Ouverte: Passage & rétention
		Clé de talon/ Cheville en rotation A&D Garde haute
		Clé de talon/ Cheville en rotation A&D Garde ouverte

Grade violet

Thème sensori-moteur :

- Motricité de la performance
- Couplage simultanée dynamique en séquence brève

Thème technique:

- Percussion: frappe sauté, cadrage et manœuvre d'évasion, contre sur gaucher, gestion de la commotion, utilisation de la grille ou des cordes
- Projection: projection à hauteur de tête, lutte contre la cage (attaque et défense), maintenir au sol, se relever,
- Sol: frappe au sol simple , frappe au sol avec saisie (attaque et saisie), frappe au sol dessous toutes gardes, frappe au sol défense blocage-esquive-contre en renversement, module liane (lock-down), module prise de dos toutes position.

Grade moins de 18 ans :

Percussions Violet -18	Projections Violet -18	Sol Violet -18
Poing: Retourné Tête et défense	Lutte contre la cage=cage wrestling attaque	Garde Haute: Guillotine A&D
Poing: Overhand Tête et défense	Lutte contre la cage=cage wrestling défense	Garde Haute: Triangle de bras A&D
Poing: Combinaison haute	Maintenir au sol	Garde Ouverte: Guillotine A&D
Poing: Combinaison Tête-Corps	Retour au sol	Garde ouverte: Triangle de bras A&D
Poing: Combinaison attaque & défense poing	Se relever	Garde fermée: Clé de cheville A&D
Genou: Corps et défense	Hauteur: Tête, épaule, tronc, ceinture, genou	Garde fermée: Clé de genou A&D
Pied: Descendant (jambe-corps-tête) et défense		Demie garde: Clé de jambe dans l'axe A&D
Pied: Combinaison sur différent niveau		Demie garde: Clé de cheville dans l'axe A&D
Combinaison: Poing-Pieds-Genou Corps		Garde papillon: Clé de cheville dans l'axe A&D
Combinaison: Poing-Pieds-Genou Corps(A&D)		Garde haute: Clé de cheville A&D
Combinaison: (A&D) dans les deux gardes		Garde haute: Clé de jambe A&D
		Module: Prise de dos et contrôle arrière toutes gardes

Grade adulte :

Percussions Violet +18	Projections Violet +18	Sol Violet +18
Dirty Boxing	Lutte contre la cage=cage wrestling attaque	Frappe au sol Attaque simple (toutes gardes)
Interception: Toutes frappes	Lutte contre la cage=cage wrestling défense	Frappe au sol Attaque avec saisie (toutes gardes)
Contre: Toutes frappes	Maintenir au sol	Frappe au sol dessous toutes gardes
Tactique: Mise en doute	Retour au sol	Frappe au sol: Blocage/ esquive (toutes gardes)
Tactique: Cadrage et manœuvre d'évasion	Se relever	Frappe au sol: Contre en soumission (toutes gardes)
Tactique: Contre gaucher	Hauteur: Tête,épaule, tronc,ceinture,genou	Frappe au sol: Contre en renversement (toutes gardes)
Tactique: Gestion de la commotion		Module: Liane (Lock-down)
Tactique: Utilisation de la grille ou des cordes		Module: Prise de dos et contrôle arrière

Grade marron moins de 18 ans

Thème sensori-moteur :

- Motricité de la performance
- Gestes dynamiques amples

Thème technique:

- Percussion: maîtrise des grades jaune, orange et vert
- Projection: maîtrise des grades jaune, orange et vert
- Sol: maîtrise des grades jaune, orange et vert
- Mise en place de thèmes tactiques

Grade marron moins de 18 ans :

Percussions Marron -18	Projections Marron -18	Sol Marron -18
Dirty Boxing	Souplesse attaque	Frappe au sol: Blocage/ esquivé (toutes gardes)
Interception: Toutes frappes	Souplesse défense	Frappe au sol: Contre en soumission (toutes gardes)
Contre: Toutes frappes	Projections avec amplitudes	Frappe au sol: Contre en renversement (toutes gardes)
Tactique: Mise en doute	Hauteur: Tête, épaule, tronc, ceinture, genou	Clé de talon/Cheville en rotation A&D Garde fermée
Tactique: Cadrage et manœuvre d'évasion		Clé de talon/Cheville en rotation A&D Demie Garde
Tactique: Contre gaucher		Clé de talon/Cheville en rotation A&D Garde haute
Tactique: Gestion de la commotion		Clé de talon/Cheville en rotation A&D Garde ouverte
Tactique: Utilisation de la grille ou des cordes		

Grade marron et noir adulte

Particularités :

Les grades précédents constituaient des grades d'apprentissages, les grades Marron et Noir représentent des grades de maîtrises technico-tactiques.

En plus de la connaissance des grades précédents, le candidat aux passages devra illustrer sa maîtrise dynamique des techniques en accord avec les situations demandées par l'examineur.

Thèmes tactiques :

Grade marron

Grade noir

- Contre
- Feinte
- Cadrage
- Maintenir le combat debout
- Amener le combat au sol
- Lutte contre la cage