

# B.M.T.C (Biga. Muay.Thai. Club)

## Inscription saison 2016 - 2017



Fiche d'inscription cours : **Femme**

**Tarif : 150 euros** et 130 euros pour les Isséennes et les étudiantes

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : .....

E-mail : .....

### PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT

Nom : .....

Prénom : .....

N° de téléphone : .....

(au moment de l'activité)

Fait le :

Signature

à :

# B.M.T.C (Biga. Muay.Thai. Club)

## Inscription saison 2016 - 2017



Fiche d'inscription cours : **Adulte**

**Tarif : 260 euros** et 240 euros pour les Isseens et les étudiants

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

### PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT

Nom : .....

Prénom : .....

N° de téléphone : .....  
(au moment de l'activité)

Fait le :

Signature

à :

# B.M.T.C (Biga. Muay.Thai. Club)

## Inscription saison 2016 - 2017



Fiche d'inscription cours : **Enfant**

**Tarif : 110 euros**

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

### RESPONSABLE LEGAL DE L'ENFANT

Nom : .....

Prénom : .....

N° de téléphone : .....

E-mail : .....

### PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT

Nom : .....

Prénom : .....

N° de téléphone : .....

(au moment de l'activité)

Fait le :

Signature

à :

# B.M.T.C (Biga. Muay.Thai. Club)

## Inscription saison 2016 - 2017

Fiche d'inscription cours : **Adolescent**



**Tarif : 170 euros**

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : .....

### RESPONSABLE LEGAL DE L'ENFANT

Nom : .....

Prénom : .....

N° de téléphone : .....

E-mail : .....

### PERSONNE A PREVENIR EN CAS D'ACCIDENT

Nom : .....

Prénom : .....

N° de téléphone : .....

(au moment de l'activité)

Fait le :

Signature

à :



**B.M.T.C** (Biga. Muay.Thai. Club)

**saison 2015 - 2016**

## **Autorisation parentale**

**Je soussigné(e)**

**Nom** : .....

**Prénom** : .....

**Demeurant au** : N°----- rue .....

**Code Postal** ----- **Ville** .....

**Téléphone** : .....

**Agissant en qualité de** : **Père, Mère, Tuteur** (*razer les mentions inutiles.*)

**Autorise mon enfant** : .....

**Né(e) le** : ----- à .....

1 / A participer aux entrainements de Muay Thai au sein du BMTC Pour la saison 2015/2016 conformément au règlement intérieur du club ainsi qu'aux règlements Fédérales.

2 / A être transporté(e) sur les lieux des rencontres, les jours de compétitions ou stages et décline toute responsabilité vis-à-vis du club et de ses éducateurs en cas d'incident.

**Je certifie avoir l'autorité parentale sur cet enfant.**

*Faire précéder la signature de la mention manuscrite "Certifié sincère et exact"*

Fait le :

Signature

à :



# B.M.T.C (Biga. Muay.Thai. Club)

## Equipements pour la pratique du Muay Thai

Liste des équipements	Obligatoire	Facultatif pour les débutants
Casque	✓	Prêté par le club les 1er mois
Plastron		Prêté par le club la 1er année
Gants de boxe	✓	Prêté par le club le 1er cours
Coudières	✓	
Protèges tibias ( <i>type chaussette</i> )	✓	Prêté par le club le 1er cours
Bandes boxe ( <i>protection main et hygiène</i> )	✓	
Protège dents	✓	
Coquille : homme	✓	
Coquille/protège-poitrine : femme	✓	
Short de Muay Thai	✓	Un simple short le 1er mois
T-shirt ( <i>sans manche</i> )	✓	
Corde à sauter	✓	Prêtée par le club le 1er mois
Bouteille d'eau ( <i>personnelle</i> )	✓	
Serviette éponge	✓	



# RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ASSOCIATION SPORTIVE ISSÉENNE

## BMTC - BIGA MUAY THAI CLUB

À lire et à signer lors de l'inscription

### 1) Raison sociale :

L'association sportive loi 1901 B.M.T.C exerçant à Issy les Moulineaux est domiciliée au 48 rue d'Erevan à Issy les Moulineaux. Elle dispose de cours de Muaythaï, Muay Boran et disciplines associées et s'adresse à tous et à tous les niveaux de pratiques : éducatifs, débutants, loisirs et compétiteurs.

### 2) Encadrement :

Le B.M.T.C est dirigé par le président, M. Romain Frémont et le responsable technique est M. Tidiani Biga, diplômé d'état. Les adhérents sont placés lors des cours sous la responsabilité de l'entraîneur principal et des entraîneurs bénévoles reconnus par l'association.

### 3) Modalités d'inscription :

L'accès aux cours est exclusivement réservé aux inscrits, ayant réglé le montant de la cotisation. Toute inscription est considérée comme enregistrée quand toutes les pièces demandées sont jointes à la feuille d'inscription, accompagnée du montant global de la cotisation annuelle.

### 4) Désistement, abandon ou démission :

Aucune cotisation ne sera remboursée au delà d'un mois à compter de la date mentionnée sur la feuille d'inscription, sauf cas de force majeure. Dans ce cas les frais de dossier d'inscription, fixés à 50euros, resteront acquis.

### 5) Obligations légales :

Les pratiquants s'obligent à adhérer à l'association B.M.T.C pour pratiquer le Muaythaï et le Muay Boran dans les locaux, ainsi qu'à la fédération par la prise de leur licence pour toutes compétitions éventuelles. Pour des raisons de responsabilités légales du club et en cas de non respect des règles, la direction du club se réserve le droit de refuser l'accès aux cours à un pratiquant non adhérent.

En cas d'accident d'un adhérent, lors de la pratique du Muaythaï ou du Muay Boran dans les locaux, sous la surveillance d'un entraîneur ou d'un bénévole, la responsabilité du B.M.T.C sera engagée. Lors d'un accident survenu par la pratique du Muaythaï ou du Muay Boran hors de nos installations et sans la surveillance d'un entraîneur ou d'un bénévole du B.M.T.C la responsabilité du club ne sera pas engagée.

### 6) Condition de pratique du Muaythaï et du Muay Boran :

#### 6.1) Matériel et tenue vestimentaire.

Tout élève doit avoir une tenue adaptée à la pratique de la discipline (en accord avec l'entraîneur). Les chaussures doivent être retirées pour entrer dans la salle. Les adhérents doivent avoir leur matériel pour la pratique.

#### 6.2) Horaires et ponctualité. Les adhérents s'engagent à respecter les horaires des cours :

Cours enfants le mardi de 18h15 à 19h30,  
Cours adolescents les lundi et jeudi de 18h15 à 19h30,  
Cours adultes, les lundi, mardi et jeudi de 20h à 22h,  
Cours femmes, le vendredi de 18h30 à 20h

Les adhérents sont tenus d'être présents 5 minutes avant le début des cours. En cas de retards excessifs, l'entraîneur est en droit de ne pas les accepter.

#### 6.3) Absence pour les mineurs et retard fréquents :

En cas d'absences ou de retards inévitables et répétitifs, il convient que le responsable légal de l'enfant en informe l'entraîneur. Des absences trop fréquentes et injustifiées peuvent entraîner le renvoi définitif du cours.

#### 6.4) Chewing-gum et nourriture sont formellement interdits dans la salle et les vestiaires sauf une bouteille d'eau.

#### 6.5) Il est défendu de fumer et de faire de la politique ou de la propagande religieuse dans l'ensemble de nos locaux.

#### 6.6) Utilisation du matériel du club : Il est interdit d'utiliser le matériel du club ou les locaux sans l'accord de l'un des responsables.

#### 6.7) L'accès à la salle est formellement interdit aux non adhérents, aux deux roues et aux animaux mêmes accompagnés.

### 7) Vol d'effets personnels :

Il est vivement recommandé de faire preuve de vigilance et de ne pas apporter d'objets de valeur ou de l'argent. Le club B.M.T.C n'est pas responsable en cas de vol, de la perte ou de bris d'objets.

**L'adhésion au club implique l'acceptation de ce présent règlement et son respect.**

La direction du B.M.T.C

Date et signature de l'adhérent

## - LES TECHNIQUES DE MUAYTHAI -

**Le Muaythai comporte différentes techniques qui sont :**

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 1- Wai Khru     | Le salut et l'hommage avant le combat    |
| 2- Sinlapa Muay | Les déplacements de base                 |
| 3- Muay Mat     | Les techniques de poings                 |
| 4- Muay Tei     | Les techniques de jambes                 |
| 5- Muay Khao    | Les techniques de genoux                 |
| 6- Muay Sok     | Les techniques de coudes                 |
| 7- Muay Pam     | Les techniques de saisies et projections |
| 8- Muay Bang    | Les techniques de parades et d'esquives  |

<b>1 . WAI KHRU</b>		
<b>Appellation Thaïlandaise</b>	<b>Désignations Techniques</b>	<b>Modalités d'exécution</b>
<b>Wai Khru</b>	Le salut et l'hommage avant le combat	Le Nakmuay effectue l' hommage en tenue de compétition. Sa prestation doit respecter la forme traditionnelle du Muaythai. Le port du Mongkong est obligatoire.



<b>2 . SINLAPA MUAY</b>		
<b>Appellation Thaïlandaise</b>	<b>Désignations Techniques</b>	<b>Modalités d'exécution</b>
<b>Kat Muay</b>	La garde	
<b>Len Cheung</b>	Les déplacements	
<b>Yaang Saam Koum</b>	Déplacement sur trois pas alternés	Déplacements en avant, en arrière ou latéraux
<b>Piyen Liém Kat</b>	Déplacement avec un changement de garde	Déplacements en avant, en arrière ou latéral
<b>Sueb Tao</b>	Déplacement en pas chassé	Déplacements en avant ou en arrière
<b>Kao Chaak</b>	Déplacement par pivot	Déplacements par pivot d'un appui en arrière ou latéral
<b>Yok Kao Pong Kan</b>	Déplacement avec parade de la jambe	Déplacement avec parade de la jambe en avant ou en arrière
<b>Ten</b>	Transfert du poids de corps d'un appuis sur l'autre	

### 3 . MUAY MAT

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans d'exécution	Trajectoires	Niveaux d'exécution	Modalités d'exécution
<b>Mat Trong</b>	Directs	Horizontal	Rectiligne	Haut Médian	Coup de poing direct du poing avant ou arrière En attaque En défense
<b>Mat Wiyeng San</b>	Crochets	Horizontal	Circulaire	Haut Médian	Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière En attaque En défense
<b>Mat Soy</b>	Uppercuts	Vertical Oblique	Circulaire	Haut Médian	Coup de poing remontant du poing avant ou arrière En attaque En défense
<b>Mat Wiyeng Klap</b>	Revers	Horizontal	Circulaire	Haut	Coup de poing de revers du poing avant ou arrière En attaque En défense
<b>Mat Wiyeng Yao</b>	Swing	Horizontal	Circulaire	Haut	Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière En attaque En défense
<b>Kra Tot Chok</b>	Sauté	Horizontal	Rectiligne Circulaire	Haut	Coup de poing sauté du poing avant ou arrière En attaque En défense
<b>Mat Klap Lang</b>	Retourné	Horizontal	Circulaire	Haut	Coup de poing retourné du poing avant ou arrière En attaque En défense

### 4 . 1 MUAY TEI – TIP

Appellation Thailandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Trajectoires	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
<b>Tip Trong</b>	Frontal	Horizontal Oblique	Rectiligne	Haut Médian Bas	Coup de pied frontal du pied avant ou arrière En attaque En défense
<b>Tip Kang</b>	Latéral	Horizontal Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied latéral du pied avant ou arrière En attaque En défense
<b>Tip Klap Lang</b>	Retourné	Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied retourné direct du pied avant ou arrière En attaque En défense
<b>Tip Thop</b>	Circulaire	Oblique	Circulaire	Médian Bas	Coup de pied circulaire de revers de l'intérieur du pied avant ou arrière En attaque En défense
<b>Kra Tot Tip</b>	Sauté	Horizontal Oblique	Rectiligne Circulaire	Haut Médian	Coup de pied sauté du pied avant ou arrière En attaque En défense

**Tip** : comprend les techniques de pieds pour pousser et repousser l'adversaire.

4 . 2 MUAY TEI – TEI					
Appellation Thailandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Trajectoires	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
Tei Trong	Direct	Horizontal Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied frontal du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tei Tat	Circulaire	Oblique	Circulaire	Bas	Coup de pied de circulaire niveau bas du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tei Chiyang	Circulaire	Horizontal	Circulaire	Médian	Coup de pied de circulaire niveau médian du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tei Kan Kro	Circulaire	Oblique	Circulaire	Haut	Coup de pied de circulaire niveau haut du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tei Krueng Kheng Krueng Khao	Circulaire	Horizontal Oblique	Circulaire	Médian	Coup de pied de circulaire (surface de frappe partie genoux et tibia) de la jambe avant ou arrière En attaque En défense
Tei Klap Lang	Retournés	Oblique Horizontal	Circulaire Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied de circulaire retourné du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tei Kot	Vertical	Vertical	Circulaire	Haut Médian	Coup de pied vertical du haut vers le bas, (la surface de frappe est la plante du pied) du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tei Kro	Vertical	Vertical	Circulaire	Haut Médian	Coup de pied vertical du haut vers le bas, (la surface de frappe est le talon) du pied avant ou arrière En attaque En défense
Kra Tot Tei	Sauté Circulaire	Horizontal Oblique	Circulaire Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied sauté circulaire du pied avant ou arrière En attaque En défense
Yiep Tei	Sauté Circulaire avec prise d'appui	Horizontal Oblique	Circulaire Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied sauté circulaire avec prise d'appui sur le partenaire du pied avant ou arrière En attaque En défense

Tei : comprend les techniques de pieds et de jambes pour frapper l'adversaire

## 5 . MUAY KHAO

Appellation Thailandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Trajectoires	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
<b>Khao Trong</b>	Direct	Vertical Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de genou direct, du genou avant ou arrière En attaque En défense
<b>Khao Chiyang</b>	Petit circulaire	Oblique	Circulaire	Haut Médian	Coup de genou circulaire ( petit circulaire au corps à corps) du genou avant ou arrière En attaque En défense
<b>Khao Kong</b>	Grand circulaire	Horizontal	Circulaire	Médian	Coup de genou circulaire ( Grand circulaire au corps à corps) du genou avant ou arrière En attaque En défense
<b>Khao Thop</b>	Circulaire	Oblique	Circulaire	Médian	Coup de genou circulaire (surface de frappe partie interne du genou au corps à corps) du genou avant ou arrière En attaque En défense
<b>Khao Tat</b>	Circulaire	Oblique	Circulaire	Bas	Coup de genou circulaire au niveau de la cuisse du genou avant ou arrière En attaque En défense
<b>Khao Loy</b>	Sauté direct	Vertical Oblique	Rectiligne Circulaire	Haut Médian	Coup de genou sauté direct sans pas d'appel du genou avant ou arrière En attaque En défense
<b>Khao Yoon</b>	Sauté	Oblique	Rectiligne Circulaire	Haut Médian	Coup de genou sauté direct avec un pas d'appel, du genou avant ou arrière En attaque En défense
<b>Yiep Khao</b>	Sauté	Oblique	Rectiligne Circulaire	Haut Médian	Coup de genou sauté direct avec prise d'appui sur le partenaire, du genou avant ou arrière En attaque En défense

## 6 . MUAY SOK

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Trajectoires	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
<b>Tii Sok</b>	Circulaire	Horizontal	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude direct, du coude avant ou arrière En attaque En défense
<b>Sok Tat</b>	Circulaire	Oblique	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude circulaire descendant, du coude avant ou arrière En attaque En défense
<b>Sok Ngat</b>	Uppercut	Vertical	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude remontant, du coude avant ou arrière En attaque En défense
<b>Sok Poug</b>	Direct	Horizontal	Rectiligne	Haut	Coup de coude direct avec un pas d'appel, du coude avant ou arrière En attaque En défense
<b>Sok Kratoung</b>	Revers médian	Oblique	Circulaire	Médian	Coup de coude de revers au niveau médian, du coude avant ou arrière En attaque En défense
<b>Sok Klap</b>	Revers haut	Horizontal Oblique	Circulaire	Haut	Coup de coude de revers au niveau haut, du coude avant ou arrière En attaque En défense
<b>Sok Sap</b>	Vertical retombant	Vertical	Rectiligne	Haut Médian	Coup de coude vertical du haut vers le bas, du coude avant ou arrière En attaque En défense
<b>Sop Sak Koo</b>	Double vertical retombant	Vertical	Rectiligne	Haut Médian	Double coups de coudes verticaux du haut vers le bas, En attaque En défense
<b>Kra tot Sok</b>	Sauté	Vertical Horizontal	Circulaire Rectiligne	Haut	Coup de coude sauté du coude avant ou arrière En attaque En défense
<b>Sok Klap Lang</b>	Retourné	Horizontal	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude retourné, du coude avant ou arrière En attaque En défense

## 7 . MUAY PAM

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
<b>Tchap Kho</b>	Saisie à la tête	Horizontal Oblique	Haut	Saisie à la tête du bras avant, du bras arrière ou des deux bras En attaque En défense
<b>Lat Eo</b>	Saisie au corps	Horizontal Oblique	Médian	Saisie au corps du bras avant, du bras arrière ou des deux bras En attaque En défense
<b>Lat Ken</b>	Saisies des membres supérieurs	Horizontal Oblique	Haut Médian	Saisie des membres supérieurs du bras avant ou du bras arrière En attaque En défense
<b>Tchap Kha</b>	Saisies des membres inférieurs	Horizontal Oblique	Haut Médian	Saisie des membres inférieurs du bras avant ou du bras arrière En attaque En défense
<b>Wieng Tiing Pai</b>	Projections latérales	Horizontal Oblique	Médian	Projection latérale avec ou sans déplacement Au corps à corps En attaque En défense
<b>Pak Ho Pai</b>	Projection arrière	Horizontal	Médian	Projection vers l'arrière en avançant sur le partenaire avec ou sans déplacement Au corps à corps En attaque En défense

## 8 . MUAY BANG

Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
<b>Bang Mat</b>	Parade avec la main	Oblique Horizontal	Haut Médian	Parade bloquée ou chassée de la main avant ou de la main arrière
<b>Bang Tei</b>	Parade avec la jambe	Oblique	Médian Bas	Parade bloquée de la jambe avant ou de la jambe arrière
<b>Bang Sok</b>	Parade avec le coude	Vertical	Haut Médian	Parade bloquée du coude avant ou du coude arrière
<b>Bang Khao</b>	Parade avec le genou	Oblique Horizontal	Médian Bas	Parade bloquée ou chassée du genou avant ou du genou arrière
<b>Yok Toa Lop</b>	Esquives sans déplacement des appuis			Esquives sans déplacement des appuis. Latérale, avant, arrière, par flexion du tronc ou par flexion des membres inférieurs
<b>Lom Tchak</b>	Esquives avec déplacement des appuis			Esquives avec déplacement d'un appui par un pas de retrait, un pas de coté, un pas de pivot ou par retrait d'un seul appui.



## DEBUT DU MUAY THAI

Temps de pratique recommandé pour chaque grade (début à partir de 7ans)

PRAJEET	AGE ENFANTS		AGE ADULTES
Blanc	7 ans		
Blanc Jaune	7 ½ ans	6 mois	
Jaune	8 ans		6 mois
Jaune Orange	8 ½ ans	6 mois	
Orange	9 ans	6 mois	6 mois
Orange Vert	9 ½ ans	6 mois	
Vert	10 ans	6 mois	6 mois
Verte Bleu	11 ans	12 mois	
Bleu	12 ans	12 mois	6 mois
Bleu Marron	13 ans	12 mois	
Marron	14 ans	12 mois	12 mois
1 <sup>er</sup> KHAN : 16 ans possibilité de se présenter à l'examen			Préparation au passage de grade du 1 <sup>er</sup> KHAN.  Il appartiendra au professeur de déterminer l'aptitude de l'élève à se présenter à l'examen.

<b>PRAJEET JAUNE</b>
----------------------

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
<b>SINPALA MUAY</b>	KAT MUAY LENG CHEUNG	La garde Les déplacements
<b>MUAY MAT</b>	MAT TRONG MAT WIYENG SAN	Coup de poing direct du poing avant ou arrière Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
<b>MUAY TEI MUAY TIP</b>	TIP TRONG TEI TRONG TEI TAT TEI CHIYANG	Coup de pied de frontal du pied avant ou arrière Coup de pied de direct du pied avant ou arrière Coup de pied circulaire niveau bas du pied avant ou arrière Coup de pied de circulaire niveau médian du pied avant ou arrière
<b>MUAY KHAO</b>	KHAO TRONG	Coup de genou direct, du genou avant ou arrière
<b>MUAY PAM</b>	TCHAP KHO	Saisie à la tête du bras avant, du bras arrière ou des deux bras
<b>MUAY BANG</b>	BANG MAT BANG TEI	Parade bloquée ou chassée de la main avant ou de la main arrière Parade bloquée de la jambe avant ou de la jambe arrière

<b>ASSAUTS A THEMES DU PRAJEET JAUNE</b>
--

THEMES	ATTAQUE		DEFENSE	
	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITES
1	<b>MAT TRONG</b>	Bras avant et/ou arrière	<b>BANG MAT + MAT TRONG</b>	Parade du bras et/avant ou arrière et riposte du bras avant et/ou arrière
2	<b>TEI CHIANG</b>	Jambe arrière	<b>BANG TEI + TEI CHIANG</b>	Parade jambe avant ou arrière et riposte jambe arrière
3	<b>MAT TRONG</b>	Bras avant et/ou arrière	<b>BANG MAT + KHAO TRONG</b>	Parade bras avant ou arrière et riposte jambe arrière
4	<b>TEI TRONG</b>	Jambe avant ou arrière	<b>BANG MAT + TEI CHIANG</b>	Bras avant ou arrière et riposte jambe arrière

<p><b>Le candidat devra être capable de se placer à la bonne distance et contrôler son équilibre.</b></p>
---

## FICHE D'EVALUATION PRAJEET JAUNE

Nom du candidat : .....

N° de licence : .....

Date de l'évaluation.....

### EVALUATION DES EPREUVES TECHNIQUES

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 2 parties :

#### 1<sup>ère</sup> partie :

##### Technique.

Le candidat est évalué au minimum sur 6 techniques tirées au sort.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

#### 2<sup>ème</sup> partie :

##### Assauts.

#### 2/1 Assauts à thèmes.

Le candidat tire au sort 2 thèmes : 1 en situation d'attaquant – 1 en situation de défenseur.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

### I EPREUVES TECHNIQUES

GROUPES TECHNIQUES	SINPALA MUAY	MUAY MAT	MUAY TEI	MUAY KHAO	MUAY PAM	MUAY BANG	TOTAL TECHNIQUE
EXPRESSION TECHNIQUE /6							
PERTINENCE /6							
RYTHME D'EXECUTION /6							
ETHIQUE /2							
<b>S/totaux technique</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/120</b>

### II EPREUVES D'ASSAUTS

1 ASSAUT A THEMES 2 X 1'30	1 <sup>ère</sup> Reprise	2 <sup>ème</sup> reprise	TOTAL ASSAUTS A THEMES
THEMES N°	ATT:	DEF:	
EXPRESSION TECHNIQUE /12			
PERTINENCE /12			
RYTHME D'EXECUTION /12			
ETHIQUE /4			
<b>S/totaux assaut à thèmes</b>	<b>/40</b>	<b>/40</b>	<b>/80</b>

TOTAL GENERAL / 200	/200
Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 100	
Décision : <input type="checkbox"/> Admis <input type="checkbox"/> Non admis épreuves N° .....	
Noms et émargements des jurys .....	

<b>PRAJEET ORANGE</b>
-----------------------

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
<b>SINPALA MUAY</b>	PIYEN LIEM KAT	Déplacements en avant, en arrière ou latéral
<b>MUAY MAT</b>	MAT SOY MAT WIYENG YAO	Coup de poing remontant du poing avant ou arrière Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
<b>MUAY TEI MUAY TIP</b>	TIP KANG TEI KAN KRO	Coup de pied latéral du pied avant ou arrière Coup de pied circulaire niveau haut du pied avant ou arrière
<b>MUAY KHAO</b>	KHAO CHIYANG KHAO KONG	Coup de genou circulaire ( Petit circulaire au corps à corps) du genou avant ou arrière Coup de genou circulaire ( Grand circulaire au corps à corps) du genou avant ou arrière
<b>MUAY PAM</b>	LAT EO LAT KEN	Saisie au corps du bras avant, du bras arrière ou des deux bras Saisie des membres supérieurs du bras avant ou du bras arrière
<b>MUAY BANG</b>	BANG KHAO BANG TCHAK	Parade bloquée ou chassée du genou avant ou du genou arrière Esquive avec déplacement d'un appui, par un pas de retrait, un pas de coté, un pas de pivot ou par retrait d'un seul appui.

<b>ASSAULTS A THEMES DU PRAJEET ORANGE</b>
--

N°	ATTAQUE		DEFENSE	
	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITÉS
1	TEI KANN KRO	Jambe avant et/ou arrière	LOM TCHAK + TEI KANN KRO	Esquives par pas de retrait et riposte jambe avant et/ou arrière
2	TCHAP KHO	Bras avant et/ou arrière	LAT EO + KHAO KONG	Saisie du bras avant et/ou arrière et riposte jambes arrière
3	TEI CHIANG + TIP TRONG	Jambe arrière et enchaînement jambe avant ou jambe arrière	BANG MAT + MAT WIYENG YAO + MAT SOY	Bras avant ou arrière et riposte
4	TEI KANN KRO	Jambe avant ou arrière	LOM TCHAK + TEI KANN KRO + TEI CHIANG	Esquive puis riposte doublée jambe avant et/ou arrière

Le candidat devra être capable de doubler les techniques à distance.

Les parades et ripostes devront être pertinentes.

Les candidats devront être capable de démontrer leur équilibre dynamique.

## FICHE D' EVALUATION PRAJEET ORANGE

Nom du candidat : .....  
 N° de licence : .....

Date de l'évaluation.....

### EVALUATION DES EPREUVES TECHNIQUES

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 2 parties :

#### 1<sup>ère</sup> partie :

##### Technique.

Le candidat est évalué au minimum sur 6 techniques tirées au sort.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

#### 2<sup>ème</sup> partie :

##### Assauts.

##### 2/1 Assauts à thèmes.

Le candidat tire au sort 2 thèmes : 1 en situation d'attaquant – 1 en situation de défenseur.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

### I EPREUVES TECHNIQUES

GROUPES TECHNIQUES	SINPALA MUAY	MUAY MAT	MUAY TEI	MUAY KHAO	MUAY PAM	MUAY BANG	TOTAL TECHNIQUE
EXPRESSION TECHNIQUE /6							
PERTINENCE /6							
RYTHME D'EXECUTION /6							
ETHIQUE /2							
<b>S/totaux technique</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/120</b>

### II EPREUVES D'ASSAUTS

ASSAUT A THEMES 2 X 1'30	1 <sup>ère</sup> Reprise	2 <sup>ème</sup> reprise	TOTAL ASSAUTS A THEMES
THEMES N°	ATT:	DEF:	
EXPRESSION TECHNIQUE /12			
PERTINENCE /12			
RYTHME D'EXECUTION /12			
ETHIQUE /4			
<b>S/totaux assaut à thèmes</b>	<b>/40</b>	<b>/40</b>	<b>/80</b>

TOTAL GENERAL / 200	/200
Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 100	
Décision : <input type="checkbox"/> Admis <input type="checkbox"/> Non admis épreuves N° .....	
Noms et émargements des jurys .....	

<b>PRAJEET VERT</b>
---------------------

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
WAI KRU	WAI KRU	Le salut et l'hommage avant le combat
SINPALA MUAY	TEN SUEB TAO	Transfert du poids de corps d'un appuis sur l'autre Déplacement en pas chassé
MUAY MAT	MAT KLAP LANG	Coup de poing retourné du poing avant ou arrière
MUAY TEI MUAY TIP	TIP THOP TEI KOT TEI KRO	Coup de pied circulaire de revers de l'intérieur du pied avant ou arrière Coup de pied vertical du haut vers le bas, la surface de frappe est la plante du pied Coup de pied vertical du haut vers le bas, la surface de frappe est le talon
MUAY KHAO	KHAO THOP KHAO TAT	Coup de genou circulaire ( Grand circulaire au corps à corps) Coup de genou circulaire au niveau de la cuisse
MUAY SOK	TII SOK SOK TAT	Coup de coude direct, Coup de coude circulaire descendant
MUAY PAM	TCHAP KHA	Saisie des membres inférieurs du bras avant ou du bras arrière
MUAY BANG	BANG SOK YOK TOA LOP	Parade bloquée du coude avant ou du coude arrière Esquive sans déplacement des appuis. Latérale, avant, arrière, par flexion du tronc ou par flexion des membres inférieurs



<b>ASSAUTS A THEMES DU PRAJEET VERT</b>
---

	ATTAQUE		DEFENSE	
N°	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITES
1	<b>MAT TRONG + SOK TAT</b>	Bras avant et arrière suivi du coude avant ou arrière	<b>BANG SOK + TI SOK</b>	Parade du bras avant ou arrière et riposte du coude avant et/ou arrière
2	<b>TEI CHIANG + TEI KOT</b>	Jambe avant ou arrière	<b>TIP THOP + TEI CHIANG</b>	Parade et riposte de la jambe avant et/ ou arrière. La riposte devra être doublée
3	<b>MAT TRONG + MAT KLAP LANG</b>	Bras avant et/ou arrière et enchaînement bras avant ou arrière	<b>MUAY BANG + KHAO CHIANG</b>	Parade et riposte genoux avant et/ou arrière doublés
4	<b>MUAY TEI + MUAY MAT</b>	Jambe avant ou arrière et enchaînement des poings	<b>MUAY BANG + TCHAP KHA + MUAY TEI + MUAY KHAO</b>	Parade et riposte du bras avant et/ou arrière enchaînement coup de genoux doublé.

<p><b>Le candidat doit être capable de maîtriser ses appuis lors des enchaînements ,et les distances pour ses décalages et esquives.</b></p>
--

## FICHE D' EVALUATION PRAJEET VERT

Nom du candidat : ..... Date de l'évaluation.....  
 N° de licence : .....Prajeet présenté.....  
 Prajeet actuel : ..... Date d'obtention.....

### EVALUATION DES EPREUVES TECHNIQUES

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 2 parties :

#### 1<sup>ère</sup> partie :

##### Technique.

Le candidat est évalué au minimum sur 8 techniques tirées au sort.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

#### 2<sup>ème</sup> partie :

##### Assauts.

#### 2/1 Assauts à thèmes.

Le candidat tire au sort 2 thèmes : 1 en situation d'attaquant – 1 en situation de défenseur.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

#### 2/2 Assaut libre.

Le candidat réalise un assaut libre.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

### I EPREUVES TECHNIQUES

GROUPES TECHNIQUES	WAI-KHRU SINLAPA MUAY	MUAY MAT	MUAY TEI	MUAY PAM MUAY KHAO	MUAY SOK	MUAY BANG	TOTAL TECHNIQUE
EXPRESSION TECHNIQUE /6							
PERTINENCE /6							
RYTHME D'EXECUTION /6							
ETHIQUE /2							
<b>S/ totaux technique /20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/120</b>

### II EPREUVE D'ASSAUTS

DUREE DES ASSAUTS 4 X 1'30	ASSAUT A THEMES 2 X 1'30		ASSAUT LIBRES 2 X 1'30		TOTAL ASSAUTS
	1 <sup>ère</sup> Reprise	2 <sup>ème</sup> Reprise	1 <sup>ère</sup> Reprise	2 <sup>ème</sup> Reprise	
THEMES N°	ATT:	DEF:			
EXPRESSION TECHNIQUE /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ETHIQUE /2					
<b>S/ Totaux des assauts /20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/80</b>

TOTAL GENERAL	/200
Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 100	
Décision : <input type="checkbox"/> Admis <input type="checkbox"/> Non admis épreuves N° .....	
Noms et émargements des jurys.....	

<b>PRAJEET BLEU</b>
---------------------

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
<b>SINPALA MUAY</b>	YAANG SAAM KOUM	Déplacement sur trois pas alternés
	YOK KAO PONG KAN	Déplacement avec parade de la jambe avant ou de la jambe arrière
	KAO CHAAK	Déplacements par pivot d'un appui en arrière ou latéral
<b>MUAY MAT</b>	MAT WIYENG KLAP	Coup de poing de revers du poing avant ou arrière
<b>MUAY TEI MUAY TIP</b>	TIP KLAP LANG	Coup de pied retourné direct du pied avant ou arrière
	TEI KRUENG KHENG KRUENG KHAO	Coup de pied de circulaire (surface de frappe partie genoux et tibia) jambe avant ou arrière
<b>MUAY KHAO</b>	KHAO LOY	Coup de genou sauté direct sans pas d'appel du genou avant ou arrière
<b>MUAY SOK</b>	SOK KLAP	Coup de coude de revers au niveau haut
	SOK SAP	Coup de coude vertical du haut vers le bas
	SOK POUNG	Coup de coude direct avec un pas d'appel
	SOK NGAT	Coup de coude remontant, du coude avant ou arrière
<b>MUAY PAM</b>	WIENG TIING PAI	Projection latérale à droite ou à gauche avec ou sans déplacement
<b>MUAY BANG</b>	LOM TCHAK	Esquives avec déplacement d'un appui par un pas de retrait, un pas de coté, un pas de pivot ou par retrait d'un seul appui.

<b>ASSAUTS A THEMES PRAJEET BLEU</b>
--------------------------------------

N°	ATTAQUE		DEFENSE	
	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITES
1	MAT TRONG + LAT KEN	Bras avant et/ou arrière + Saisies	TCHAP KHO + KHAO + WIENG TING PAI	Saisie avec les bras + genoux Av ou Arr + projection
2	TEI KAN KRAO + TEI KLAP LANG	Jambe avant et/ou arrière	LOP TCHAK + TEI KRUENG KHENG KRUENG KHAO	Esquive et riposte de la jambe avant ou arrière
3	MUAY TEI	jambe avant et/ou arrière enchaînement de trois techniques	MUAY BANG + MUAY MAT + MUAY KHAO	Blocages ou esquives + riposte de trois techniques
4	MUAY TEI + KHAO LOY	Jambe avant ou arrière avec ou sans pas d'appel	MUAY BANG + MUAY TEI ET/OU MUAY KHAO	Parade par blocage ou esquive et riposte de trois techniques
5	MUAY TEI + MUAY MAT + MUAY KHAO	Enchaînement pied + poings + genoux	MUAY BANG + MUAY SOK + MUAY KHAO	Parade ou esquive avec ou sans déplacement des appuis et riposte coudes + genoux
6	MUAY TEI	Enchaînement de quatre techniques de jambes.	TCHAP KHA + TEI TAT	Saisie de la jambe avec le bras avant ou arrière et riposte jambe avant ou arrière

**Le candidat devra être capable de changer de rythme dans ses actions et maîtriser les liaisons de ses différentes formes techniques.**

**Le candidat devra être capable de changer de garde et d'effectuer les techniques dans les deux gardes**

## FICHE D' EVALUATION PRAJEET BLEU

Nom du candidat : .....Date de l'évaluation.....  
 N° de licence : .....Prajeet présenté.....  
 Prajeet : ..... Date d'obtention.....

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 2 parties :

### 1<sup>ère</sup> partie :

#### Technique.

Le candidat est évalué au minimum sur 8 techniques tirées au sort.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

### 2<sup>ème</sup> partie :

#### Assauts.

##### 2/1 Assaut à thèmes. 2X1'30

Le candidat tire au sort 2 thèmes : 1 en situation d'attaquant – 1 en situation de défenseur.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

##### 2/2 Assaut libre. 2X1'30

Le candidat réalise un assaut libre.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

### I EPREUVES TECHNIQUES

GROUPES TECHNIQUES	WAI-KHRU SINLAPA MUAY	MUAY MAT	MUAY TEI	MUAY PAM MUAY KHAO	MUAY SOK	MUAY BANG	TOTAL TECHNIQUE
EXPRESSION TECHNIQUE /6							
PERTINENCE /6							
RYTHME D'EXECUTION /6							
ETHIQUE /2							
<b>S/totaux technique /20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/120</b>

### II EPREUVE D'ASSAULTS

DUREE DES ASSAULTS 4 X 1'30	ASSAUT A THEMES 2X 1'30		ASSAUT LIBRES 2X 1'30		TOTAL ASSAULTS
	1 <sup>ère</sup> Reprise	2 <sup>ème</sup> Reprise	1 <sup>ère</sup> Reprise	2 <sup>ème</sup> Reprise	
THEMES N°	ATT:	DEF:			
EXPRESSION TECHNIQUE /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ETHIQUE /2					
<b>S/totaux technique /20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/80</b>

TOTAL GENERAL	/200
Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 100	
Décision : <input type="checkbox"/> Admis <input type="checkbox"/> Non admis épreuves N° .....	
Noms et émargements des jurys.....	

Nota : Pour l'épreuve d'assaut à thèmes et d'assauts techniques la lettre A correspond à l'attaque et D à la défense

<b>PRAJEET MARRON</b>
-----------------------

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
MUAY MAT	KRA TOT CHOK	Coup de poing sauté du poing avant ou arrière
MUAY TEI MUAY TIP	KRA TOT TIP KRA TOT TEI YEP TEI	Coup de pied sauté du pied avant ou arrière Coup de pied sauté circulaire du pied avant ou arrière Coup de pied sauté circulaire avec prise d'appui sur le partenaire du pied avant ou arrière
MUAY KHAO	KHAO YOON YIEP KHAO	Coup de genou sauté direct avec un pas d'appel, du genou avant ou arrière Coup de genou sauté direct avec prise d'appui sur le partenaire, du genou avant ou arrière
MUAY SOK	SOK SAK KOO KRA TOT SOK SOK KLAP LANG SOK KRATOUNG	Double coups de coudes verticaux du haut vers le bas Coup de coude sauté du coude avant ou arrière Coup de coude retourné, du coude avant ou arrière Coup de coude de revers au niveau médian, du coude avant ou arrière
MUAY PAM	PAK HO PAI	Projection vers l'arrière en avançant sur le partenaire avec ou sans déplacement

### ASSAULTS A THEMES DU PRAJEET MARRON

N°	ATTAQUE		DEFENSE	
	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITÉS
1	<b>MUAY MAT + MUAY TEI</b>	Bras avant et/ou arrière avec enchaînement Jambe avant et/ou arrière	<b>MUAY BANG + MUAY SOK KLAP LANG</b>	Blocage et/ou esquives et riposte coude avant ou arrière
2	<b>MUAY TEI + TCHAP KHA</b>	Jambe avant et/ou arrière enchaînement par une saisie	<b>MUAY PAM + MUAY SOK + MUAY KHAO</b>	Saisie du partenaire et riposte du coude + enchaînement genoux doublés
3	<b>MUAY TEI + MUAY MAT + MUAY TEI</b>	Jambe avant et/ou arrière enchaînement Pieds + poings + pieds	<b>LOP TCHAK + MUAY TEI + MUAY KHAO</b>	Parade bras avant ou arrière et riposte jambes + genoux
4	<b>MUAY MAT + MUAY TEI + MUAY MAT</b>	Bras avant et/ou arrière, jambe avant et/ou arrière. enchaînement de quatre techniques.	<b>MUAY BANG + MUAY TEI + KHAO LOY</b>	Esquive ou blocage et riposte jambe avant et/ou arrière + enchaînement genoux
5	<b>MUAY MAT + MUAY KHAO</b>	Bras avant et/ou arrière enchaînement jambe avant ou/et arrière sans saisie.	<b>MUAY BANG + MUAY PAM + MUAY KHAO</b>	Parade et riposte par saisie + genoux
6	<b>MUAY MAT + MUAY SOK</b>	Bras avant et/ou arrière + coudes avant et/ou arrière sans saisies enchaînement de quatre techniques	<b>MUAY BANG + MUAY KHAO</b>	Esquive et/ou blocage et riposte genoux avant et/ou arrière

Le candidat devra être capable :

- de connaître toutes les techniques de la progression technique,
- d'enchaîner quatre techniques maximums à la demande du jury.
- de démontrer son adaptabilité à son l'adversaire lors des assauts.
- de maîtriser ses déplacements et appuis

Le candidat exécutera les techniques spécifiques de son choix si elles ne sont pas précisées dans les thèmes.

## FICHE D' EVALUATION PRAJEET MARRON

Nom du candidat : .....Date de l'évaluation.....  
 N° de licence : .....  
 Prajeet MARRON obligatoire date d'obtention.....

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 2 parties :

### 1<sup>ère</sup> partie :

#### Technique.

Le candidat est évalué au minimum sur 8 techniques tirées au sort.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

### 2<sup>ème</sup> partie :

#### Assauts.

##### 2/1 Assauts à thèmes. 2X1'30

Le candidat tire au sort 2 thèmes : 1 en situation d'attaquant – 1 en situation de défenseur.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

##### 2/2 Assaut libre. 2X1'30

Le candidat réalise un assaut libre.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

### I EPREUVES TECHNIQUES

GROUPES TECHNIQUES	WAI-KHRU SINLAPA MUAY	MUAY MAT	MUAY TEI	MUAY PAM MUAY KHAO	MUAY SOK	MUAY BANG	TOTAL TECHNIQUE
EXPRESSION TECHNIQUE /6							
PERTINENCE /6							
RYTHME D'EXECUTION /6							
ETHIQUE /2							
<b>S/totaux technique /20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/120</b>

### II EPREUVE D'ASSAULTS

DUREE DES ASSAULTS 4 X 1'30	ASSAUT A THEMES 2 X 1'30		ASSAUT LIBRES 2 X 1'30		TOTAL ASSAULTS
	1 <sup>ER</sup>	2 <sup>ème</sup>	1 <sup>ère</sup>	2 <sup>ème</sup>	
THEMES N°	A:	D:			
EXPRESSION TECHNIQUE /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ETHIQUE /2					
<b>S/totaux technique /20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/80</b>

<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>/200</b>
Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 100	
Décision : <input type="checkbox"/> Admis <input type="checkbox"/> Non admis épreuves N° .....	
Noms et émargements des jurys.....	

Nota : Pour l'épreuve d'assaut à thèmes et d'assauts techniques la lettre A correspond à l'attaque et D à la défense



<b>PROGRAMME DU 1<sup>ER</sup> KHAN</b>
---

le candidat devra connaître toutes les techniques figurant au programme de la progression technique de la FFMDA.

1 . WAI KHRU	2 . SINLAPA MUAY	3 . MUAY MAT
	1.Kat Muay 2.Len Cheung 3.Yaang Saam Koum 4.Piyen Liém Kat 5.Sueb Tao 6.Kao Chaak 1.Yok Kao Pong Kan 2.Ten	1.Mat Trong 2.Mat Wiyeng San 3.Mat Soy 4.Mat Wiyeng Klap 5.Mat Wiyeng Yao 6.Kra Tot Chok 1.Mat Klap Lang

4 . 1 . MUAY TEI - TIP	4 . 2 . MUAY TEI - TEI	5 . MUAY KHAO
1.Tip Trong 2.Tip Kang 3.Tip Klap Lang 4.Tip Thop 5.Kra Tot Tip	1.Tei Trong 2.Tei Tat 3.Tei Chiyang 4.Tei Kan Kro 5.Tei Krueng Kheng Krueng Khao 6.Tei Klap Lang 1.Tei Kot 2.Tei Kro 3.Kra Tot Tei 4.Yiep Tei	1.Khao Trong 2.Khao Chiyang 3.Khao Kong 4.Khao Thop 5.Khao Tat 6.Khao Loy 1.Khao Yoon 2.Yiep Khao

6 . MUAY SOK	7 . MUAY PAM	8 . MUAY BANG
1.Tii Sok 2.Sok Tat 3.Sok Ngat 4.Sok Poug 5.Sok Kratoung 6.Sok Klap 1.Sok Sap 2.Sop Sak Koo 3.Kra Tot Sok 4.Sok Klap Lang	1.Tchap Kho 2.Lat Eo 3.Lat Ken 4.Tchap Kha 5.Wieng Tiing Pai 6.Pak Ho Pai	1.Bang Mat 2.Bang Tei 3.Bang Sok 4.Bang Khao 5.Yok Toa Lop 6.Lom Tchak

<b>ASSAUTS A THEMES DU 1<sup>ER</sup> KHAN</b>
--

N°	ATTAQUE		DEFENSE	
	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITES
1	MUAY TEI + MUAY KHAO + MUAY MAT	Jambe avant et/ou arrière avec enchaînement genoux + poings	LOM TCHAK + MUAY KHAO + WEING TING PAI	Esquive et riposte genoux + projection
2	MUAY TEI + MUAY TEI + MUAY KHAO	Jambe avant et/ou arrière enchaînement jambes + genoux	MUAY PAM + MUAY KHAO + MUAY SOK	Saisie du partenaire et riposte genoux + coudes
3	MUAY TEI + MUAY MAT + MUAY SOK	Jambe avant et/ou arrière avec enchaînement Pieds + poings + coudes	MUAY BANG + MUAY MAT + MUAY SOK	Parade bras avant et/ ou arrière et riposte enchaînement poings + coudes
4	MUAY MAT + MUAY KHAO + MUAY SOK	Bras avant et/ou arrière, . avec enchaînement genoux + coudes.	MUAY BANG + MUAY MAT + MUAY SOK	Parade et riposte enchaînement poings + coudes
5	MUAY MAT + MUAY TEI + MUAY KHAO	Bras avant et/ou arrière enchaînement jambes + genoux	LOM TCHAK + MUAY TEI + KHAO LOY	Esquive et riposte enchaînement jambes + coup genoux sauté
6	MUAY MAT + MUAY SOK + MUAY KHAO	Bras avant et/ou arrière + enchaînement coudes + genoux	MUAY BANG + MUAY KHAO + MUAY TEI	Parade et riposte enchaînement genoux + jambes

Le candidat devra être capable :

- de maîtriser toutes les techniques de la progression technique,
- de maîtriser ses enchaînement (six techniques maximums à la demande du jury).
- de maîtriser ses changements de rythmes.
- de maîtriser ses déplacements et appuis.

Le candidat exécutera les techniques spécifiques de son choix si elles ne sont pas précisées dans les thèmes, elles devront obligatoirement figurer dans la progression technique de la F.F.M.D.A.

Le jury emploiera la terminologie de la progression technique de la F.F.M.D.A.

## FICHE D' EVALUATION DU 1<sup>er</sup> KHAN

Nom du candidat : .....Date de l'évaluation.....

N° de licence : .....

Prajet MARRON obligatoire date d'obtention.....( le candidat devra avoir un temps minimum de 12 mois dans le grade prajet marron validé par la ligue)

### Fiche d' évaluation Premier KHAN

**Il est attendu du candidat qu' il fasse la preuve de sa maîtrise de toutes les techniques du Muaythai, et de sa capacité à les enchaîner en situation d' opposition.**

L'évaluation est réalisée à partir d'une épreuve qui comprend 2 parties :

#### 1<sup>ere</sup> partie :Technique.

Le candidat est évalué au minimum sur 6 techniques tirées au sort.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

#### 2<sup>eme</sup> partie :Assauts.

##### 2/1 Assauts à thèmes. 2X2'

Le candidat tire au sort 2 thèmes : 1 en situation d'attaquant – 1 en situation de défenseur.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

##### 2/2 Assaut libre. 2X2'

Le candidat réalise un assaut libre.

Le choix du partenaire est laissé à l'appréciation du jury.

### I EPREUVES TECHNIQUES

GROUPES TECHNIQUES	WAI-KHRU SINLAPA MUAY	MUAY MAT	MUAY TEI	MUAY PAM MUAY KHAO	MUAY SOK	MUAY BANG	TOTAL TECHNIQUE
EXPRESSION TECHNIQUE /6							
PERTINENCE /6							
RYTHME D'EXECUTION /6							
ETHIQUE /2							
<b>S/totaux technique /20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/120</b>

### II EPREUVE D'ASSAULTS

DUREE DES ASSAULTS 4 X 2	ASSAUT A THEMES 2 X 2		ASSAUT LIBRES 2 X 2		TOTAL ASSAULTS
	1 <sup>ER</sup>	2 <sup>eme</sup>	1 <sup>ere</sup>	2 <sup>eme</sup>	
THEMES N°	A:	D:			
EXPRESSION TECHNIQUE /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ETHIQUE /2					
<b>S/totaux technique /20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/20</b>	<b>/80</b>

<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>/200</b>
Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 100	
Décision : <input type="checkbox"/> Admis <input type="checkbox"/> Non admis épreuves N° .....	
Noms et émargements des jurys.....	

Nota : Pour l'épreuve d'assaut à thèmes et d'assauts techniques la lettre A correspond à l'attaque et D à la défense