

Certificat Médical

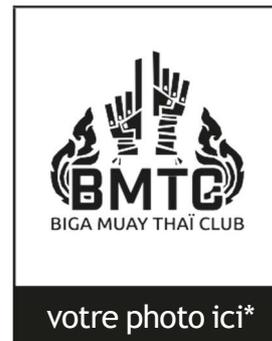
Photo d'identité

Règlement

Autorisation parentale

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

Inscription saison 2025 - 2026



Fiche d'inscription aux cours * :

Enfants (6 - 11 ans), prix de l'adhésion : 160 €uros.**
1 cours/semaine

Adolescents (12 - 17 ans), prix de l'adhésion 220 €uros.**
2 cours/semaine

Femmes (+ 18 ans), prix de l'adhésion : 230 €uros.**
2 cours/semaine

Cours adultes mixtes (+ 18 ans), prix de l'adhésion 300 €uros**
3 cours/semaine

*Photo obligatoire

* Un certificat médical d'aptitude à la pratique du Muay Thai est obligatoire pour s'inscrire.

** Possibilité de paiement des cotisations : Chèques, Espèces, CB, Coupons sports, Pass plus, Comité d'entreprise et CAF

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

RESPONSABLE LÉGAL DE L'ENFANT *(uniquement pour les moins de 18 ans)*

Nom :

Prénom :

N° de téléphone :

E-mail :

PERSONNE A PRÉVENIR EN CAS D'ACCIDENT

Nom :

Prénom :

N° de téléphone :

(au moment de l'activité)

Je déclare avoir pris connaissance et accepte les termes du règlement intérieur du BMTC.

Fait le :

Signature responsable légal
(pour les - 18 ans)

Signature adhérent

à :



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

Saison 2025 - 2026

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 entraînements de Muay Thai au sein du BMTC Pour la saison 2025-2026 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>)	✓	Mitaines pour les enfants (<i>c'est plus pratique</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	✓	

Pratiquant mineur – Pratique de la compétition en assaut ou pratique de loisir sans compétition
Délivrance et renouvellement d'une licence sportive
Questionnaire de santé " QS-SPORT " MINEUR

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale

Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport, c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné (e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille <input type="checkbox"/> un garçon <input type="checkbox"/>	Ton âge : ans	
Depuis l'année dernière ...	OUI	NON
Es-tu allé (e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu été opéré (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines) ...		
Te sens-tu très fatigué (e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu triste ou inquiet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pleures-tu plus souvent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aujourd'hui...		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.



Pratiquant mineur – Pratique ASSAUT & LOISIRS
Délivrance et renouvellement de licence sportive
ATTESTATION Questionnaire santé SPORT

*Je soussigné M/Mme [Prénom NOM],
en ma qualité de représentant légal de [Prénom NOM].....,
atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur
(arrêté du 7 mai 2021) et a répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.*

Date et signature du représentant légal

FICHE DE CONSULTATION DE NON CONTRE-INDICATIONS A LA PRATIQUE DU KICK-BOXING, MUAYTHAÏ, DU PANCRACE et disciplines associées

Pratique loisirs (sans compétition)
Pratique en compétition « Educatif, Assaut, Light » (KO non autorisé)

**Ce certificat peut être établi par tout médecin titulaire du diplôme
français de docteur en médecine.**

Recommandations à l'attention des médecins

Cher confrère,

L'obtention du certificat médical est la conclusion d'un examen médical réalisé selon des règles de bonne pratique validées par les sociétés savantes. Cependant, la commission médicale fédérale de la FFKMDA rappelle que l'examen médical permettant de délivrer ce certificat :

- engage la responsabilité du médecin signataire de ce certificat (article R.4127-69 du code de la santé publique [article 69 du code de déontologie]), seul juge de la nécessité d'éventuels examens complémentaires et seul responsable de l'obligation de moyen,
- ne doit jamais être pratiqué à l'improviste, sur le terrain ou dans les vestiaires avant une compétition, un tel certificat médical dit de complaisance est donc formellement prohibé (article R.4127-28 du code de la santé publique [article 28 du code de déontologie]).

Pour ces activités sportives la commission médicale préconise pour les vétérans ECG de repos interprété, valable 2 ans.

Il relève de votre seule décision de déterminer les examens complémentaires qu'il vous paraîtra utile de demander pour établir ou non ce certificat.

Toutes les contre-indications médicales aux sports s'appliquent.

On peut retenir en particulier les contre-indications médicales absolues ou relatives selon l'appréciation du médecin.



**CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION
À LA PRATIQUE DU KICK-BOXING, MUAYTHAÏ, PANCRAÏE et disciplines associées
EN LOISIRS ET EN COMPÉTITION « EDUCATIF, ASSAUT, LIGHT »**

Je soussigné, Docteur(en lettres capitales)
certifie avoir examiné M/Mme
Né (e) le :.....

et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes apparents contreindiquant la pratique de l'entraînement, du loisir et des compétitions « Educatif, Assaut et light » en kickboxing, muaythai, pancraïe et leurs disciplines associées.

Fait à :..... le :.....

Signature et cachet du médecin :

Pratiquant majeur – Pratique de la compétition en assaut ou pratique de loisir sans compétition
Renouvellement de licence d'une fédération sportive
Questionnaire de santé " QS-SPORT " MAJEUR

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

<i>Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
Durant les douze derniers mois ...		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ce jour...		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</i>		

Si vous avez répondu NON à toutes les questions, vous n'avez pas à fournir de certificat médical pour le renouvellement de votre licence ; attestez simplement avoir répondu NON à toutes les questions à l'aide du formulaire fédéral.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, vous devez alors fournir un certificat médical datant de moins de 6 mois. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



PRATIQUE ASSAUT & LOISIRS

Renouvellement de licence «pratiquant majeur »

ATTESTATION Questionnaire de santé SPORT

*Je soussigné M/Mme [Prénom,NOM].....
atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT FFKMDA et avoir répondu
par la négative à l'ensemble des rubriques.*

Date et signature du sportif



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 dispense des 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 Directeur Technique est M. Tidiani Biga, diplômé d'état. Lors des cours, les adhérents sont placés sous la responsabilité de l'entraîneur principal et des entraîneurs de l'association.

3) MODALITES 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.

Dans le cas des compétiteurs l'association se réserve le droit de leur demander de payer, en plus de leur cotisation, le montant de la licence délivrée par la fédération délégataire la FFKMDA.

4) DESISTEMENT, ABANDON OU ABANDON

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 LEGALES

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 responsabilité légale du club en cas de non respect des règles, la direction du club se réserve le droit de refuser l'accès aux cours à un pratiquant. Le B.M.T.C a souscrit une assurance en responsabilité civile.

Le pratiquant se doit de souscrire une assurance en responsabilité civile avec son assureur avant de commencer les cours au sein du B.M.T.C. Dans tous les cas de figure, la responsabilité du club ne serait être 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 du B.M.T.C.

6) CONDITION DE PRATIQUE DE LA DISCIPLINE

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) Certificat médical

- En accord avec les règles instituées par la FFKMDA, tout pratiquant doit fournir un certificat médical de moins de 3 ans qui précise bien qu'il n'y a pas de contre-indications à la pratique du Muay-Thai. Tous les ans en revanche un questionnaire médical doit être rempli par la personne pratiquante, ou le représentant légal dans le cas d'un mineur, qui confirme qu'un certificat médical plus récent n'est pas nécessaire.
- La durée de validité d'un certificat médical est de un an (1 an) dans le cas des personnes qui font de la compétition.

6.3) 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,

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

La direction du B.M.T.C

- Cours femmes, le mercredi de 20h à 21h30 et 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.

6.4) 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.

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

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

6.7) 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.

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

7) EFFETS PERSONNELS

Dans la mesure du possible les affaires doivent rester dans les vestiaires. 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.

8) ENGAGEMENT CITOYEN

respect des lois de la République ; liberté de conscience ; liberté des membres de l'association ; égalité et non-discrimination ; fraternité et prévention de la violence ; respect de la dignité de la personne humaine ; respect des symboles de la République.

Dernière mise à jour : le 1^{er} septembre 2025

Signataire pour le BMTC

Le Président Romain Frémont



J'atteste avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'association BMTC

Le :

Prénom et Nom du pratiquant membre de l'association

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

La direction du B.M.T.C

- 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 |

1 . WAI KHRU		
Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Modalités d'exécution
Wai Khru	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.

2 . SINLAPA MUAY		
Appellation Thaïlandaise	Désignations Techniques	Modalités d'exécution
Kat Muay	La garde	
Len Cheung	Les déplacements	
Yaang Saam Koum	Déplacement sur trois pas alternés	Déplacements en avant, en arrière ou latéraux
Piyen Liém Kat	Déplacement avec un changement de garde	Déplacements en avant, en arrière ou latéral
Sueb Tao	Déplacement en pas chassé	Déplacements en avant ou en arrière
Kao Chaak	Déplacement par pivot	Déplacements par pivot d'un appui en arrière ou latéral
Yok Kao Pong Kan	Déplacement avec parade de la jambe	Déplacement avec parade de la jambe en avant ou en arrière
Ten	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
Mat Trong	Directs	Horizontal	Rectiligne	Haut Médian	Coup de poing direct du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Wiyeng San	Crochets	Horizontal	Circulaire	Haut Médian	Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Soy	Uppercuts	Vertical Oblique	Circulaire	Haut Médian	Coup de poing remontant du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Wiyeng Klap	Revers	Horizontal	Circulaire	Haut	Coup de poing de revers du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Wiyeng Yao	Swing	Horizontal	Circulaire	Haut	Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière En attaque En défense
Kra Tot Chok	Sauté	Horizontal	Rectiligne Circulaire	Haut	Coup de poing sauté du poing avant ou arrière En attaque En défense
Mat Klap Lang	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
Tip Trong	Frontal	Horizontal Oblique	Rectiligne	Haut Médian Bas	Coup de pied frontal du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tip Kang	Latéral	Horizontal Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied latéral du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tip Klap Lang	Retourné	Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de pied retourné direct du pied avant ou arrière En attaque En défense
Tip Thop	Circulaire	Oblique	Circulaire	Médian Bas	Coup de pied circulaire de revers de l'intérieur du pied avant ou arrière En attaque En défense
Kra Tot Tip	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 Thaïlandaise	Désignations Techniques	Plans D'exécution	Trajectoires	Niveaux D'exécution	Modalités d'exécution
Khao Trong	Direct	Vertical Oblique	Rectiligne	Haut Médian	Coup de genou direct, du genou avant ou arrière En attaque En défense
Khao Chiyang	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
Khao Kong	Grand circulaire	Horizontal	Circulaire	Médian	Coup de genou circulaire (Grand circulaire au corps à corps) du genou avant ou arrière En attaque En défense
Khao Thop	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
Khao Tat	Circulaire	Oblique	Circulaire	Bas	Coup de genou circulaire au niveau de la cuisse du genou avant ou arrière En attaque En défense
Khao Loy	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
Khao Yoon	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
Yiep Khao	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
Tii Sok	Circulaire	Horizontal	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude direct, du coude avant ou arrière En attaque En défense
Sok Tat	Circulaire	Oblique	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude circulaire descendant, du coude avant ou arrière En attaque En défense
Sok Ngat	Uppercut	Vertical	Circulaire	Haut Médian	Coup de coude remontant, du coude avant ou arrière En attaque En défense
Sok Poug	Direct	Horizontal	Rectiligne	Haut	Coup de coude direct avec un pas d'appel, du coude avant ou arrière En attaque En défense
Sok Kratoung	Revers médian	Oblique	Circulaire	Médian	Coup de coude de revers au niveau médian, du coude avant ou arrière En attaque En défense
Sok Klap	Revers haut	Horizontal Oblique	Circulaire	Haut	Coup de coude de revers au niveau haut, du coude avant ou arrière En attaque En défense
Sok Sap	Vertical retombant	Vertical	Rectiligne	Haut Médian	Coup de coude vertical du haut vers le bas, du coude avant ou arrière En attaque En défense
Sop Sak Koo	Double vertical retombant	Vertical	Rectiligne	Haut Médian	Double coups de coudes verticaux du haut vers le bas, En attaque En défense
Kra tot Sok	Sauté	Vertical Horizontal	Circulaire Rectiligne	Haut	Coup de coude sauté du coude avant ou arrière En attaque En défense
Sok Klap Lang	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
Tchap Kho	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
Lat Eo	Saisie au corps	Horizontal Oblique	Médian	Saisie au corps du bras avant, du bras arrière ou des deux bras En attaque En défense
Lat Ken	Saisies des membres supérieurs	Horizontal Oblique	Haut Médian	Saisie des membres supérieurs du bras avant ou du bras arrière En attaque En défense
Tchap Kha	Saisies des membres inférieurs	Horizontal Oblique	Haut Médian	Saisie des membres inférieurs du bras avant ou du bras arrière En attaque En défense
Wieng Tiing Pai	Projections latérales	Horizontal Oblique	Médian	Projection latérale avec ou sans déplacement Au corps à corps En attaque En défense
Pak Ho Pai	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
Bang Mat	Parade avec la main	Oblique Horizontal	Haut Médian	Parade bloquée ou chassée de la main avant ou de la main arrière
Bang Tei	Parade avec la jambe	Oblique	Médian Bas	Parade bloquée de la jambe avant ou de la jambe arrière
Bang Sok	Parade avec le coude	Vertical	Haut Médian	Parade bloquée du coude avant ou du coude arrière
Bang Khao	Parade avec le genou	Oblique Horizontal	Médian Bas	Parade bloquée ou chassée du genou avant ou du genou arrière
Yok Toa Lop	Esquives sans déplacement des appuis			Esquives sans déplacement des appuis. Latérale, avant, arrière, par flexion du tronc ou par flexion des membres inférieurs
Lom Tchak	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 ^{er} KHAN : 16 ans possibilité de se présenter à l'examen			Préparation au passage de grade du 1 ^{er} KHAN. Il appartiendra au professeur de déterminer l'aptitude de l'élève à se présenter à l'examen.

PRAJEET JAUNE

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
SINPALA MUAY	KAT MUAY LENG CHEUNG	La garde Les déplacements
MUAY MAT	MAT TRONG MAT WIYENG SAN	Coup de poing direct du poing avant ou arrière Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
MUAY TEI MUAY TIP	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
MUAY KHAO	KHAO TRONG	Coup de genou direct, du genou avant ou arrière
MUAY PAM	TCHAP KHO	Saisie à la tête du bras avant, du bras arrière ou des deux bras
MUAY BANG	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

ASSAUTS A THEMES DU PRAJEET JAUNE
--

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

Le candidat devra être capable de se placer à la bonne distance et contrôler son équilibre.
--

FICHE D'ÉVALUATION 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^{ère} 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^{ème} 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							
S/totaux technique	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/120

II EPREUVES D'ASSAUTS

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

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	

PRAJEET ORANGE

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
SINPALA MUAY	PIYEN LIEM KAT	Déplacements en avant, en arrière ou latéral
MUAY MAT	MAT SOY MAT WIYENG YAO	Coup de poing remontant du poing avant ou arrière Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
MUAY TEI MUAY TIP	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
MUAY KHAO	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
MUAY PAM	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
MUAY BANG	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.

ASSAULTS A THEMES DU PRAJEET ORANGE
--

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^{ère} 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^{ème} 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							
S/totaux technique	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/120

II EPREUVES D'ASSAUTS

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

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	

PRAJEET VERT

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

ASSAUTS A THEMES DU PRAJEET VERT

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

<p>Le candidat doit être capable de maîtriser ses appuis lors des enchaînements ,et les distances pour ses décalages et esquives.</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^{ère} 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^{ème} 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							
S/ totaux technique /20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/120

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 ^{ère} Reprise	2 ^{ème} Reprise	1 ^{ère} Reprise	2 ^{ème} Reprise	
THEMES N°	ATT:	DEF:			
EXPRESSION TECHNIQUE /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ETHIQUE /2					
S/ Totaux des assauts /20	/20	/20	/20	/20	/80

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.....	

PRAJEET BLEU

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

ASSAULTS A THEMES PRAJEET BLEU

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^{ère} 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^{ème} 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							
S/totaux technique /20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/120

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 ^{ère} Reprise	2 ^{ème} Reprise	1 ^{ère} Reprise	2 ^{ème} Reprise	
THEMES N°	ATT:	DEF:			
EXPRESSION TECHNIQUE /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ETHIQUE /2					
S/totaux technique /20	/20	/20	/20	/20	/80

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

PRAJEET MARRON

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

ASSAUTS A THEMES DU PRAJEET MARRON

N°	ATTAQUE		DEFENSE	
	TECHNIQUES	MODALITES	TECHNIQUES	MODALITÉS
1	MUAY MAT + MUAY TEI	Bras avant et/ou arrière avec enchaînement Jambe avant et/ou arrière	MUAY BANG + MUAY SOK KLAP LANG	Blocage et/ou esquives et riposte coude avant ou arrière
2	MUAY TEI + TCHAP KHA	Jambe avant et/ou arrière enchaînement par une saisie	MUAY PAM + MUAY SOK + MUAY KHAO	Saisie du partenaire et riposte du coude + enchaînement genoux doublés
3	MUAY TEI + MUAY MAT + MUAY TEI	Jambe avant et/ou arrière enchaînement Pieds + poings + pieds	LOP TCHAK + MUAY TEI + MUAY KHAO	Parade bras avant ou arrière et riposte jambes + genoux
4	MUAY MAT + MUAY TEI + MUAY MAT	Bras avant et/ou arrière, jambe avant et/ou arrière. enchaînement de quatre techniques.	MUAY BANG + MUAY TEI + KHAO LOY	Esquive ou blocage et riposte jambe avant et/ou arrière + enchaînement genoux
5	MUAY MAT + MUAY KHAO	Bras avant et/ou arrière enchaînement jambe avant ou/et arrière sans saisie.	MUAY BANG + MUAY PAM + MUAY KHAO	Parade et riposte par saisie + genoux
6	MUAY MAT + MUAY SOK	Bras avant et/ou arrière + coudes avant et/ou arrière sans saisies enchaînement de quatre techniques	MUAY BANG + MUAY KHAO	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^{ère} 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^{ème} 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							
S/totaux technique /20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/120

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 ^{ER}	2 ^{ème}	1 ^{ère}	2 ^{ème}	
THEMES N°	A:	D:			
EXPRESSION TECHNIQUE /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ETHIQUE /2					
S/totaux technique /20	/20	/20	/20	/20	/80

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

PROGRAMME DU 1^{ER} KHAN

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 Paï	1.Bang Mat 2.Bang Tei 3.Bang Sok 4.Bang Khao 5.Yok Toa Lop 6.Lom Tchak

ASSAUTS A THEMES DU 1^{ER} KHAN
--

	ATTAQUE		DEFENSE	
N°	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^{er} 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 Muaythaï, 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^{ère} 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^{ème} 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							
S/totaux technique /20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/120

II EPREUVE D'ASSAULTS

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

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