

Passages de grades FMMAF Jaunes et Oranges en club :

Évaluation et déroulement (2024)

29 Avril 2024

Evaluation Grade Jaune	2
Evaluation Grade Orange	6
Déroulement des passages de grade en club affilié FMMAF	9

Evaluation Grade Jaune

Technique

1 Effectuer un shadow coopératif à deux, en utilisant les coups de poings au corps et les coups de pieds aux jambes (attaque et défense) en courte distance (durée 1 minute)

2 Effectuer une attaque double de jambe au centre de l'aire de combat et sa défense

VARIANTE D'ATTAQUE

- Attaque en double de Jambe au centre
- Attaque en ceinture au centre
- Attaque en balayage au centre

VARIANTE DE DÉFENSE

- Défense d'attaque double de Jambe au centre
- Défense attaque au centre
- Défense de balayage au centre

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

3 Effectuer une attaque double de jambe contre la cage et sa défense

VARIANTE D'ATTAQUE

- Attaque en double de Jambe contre

VARIANTE DE DÉFENSE

- Défense d'attaque double de Jambe

la cage <input type="checkbox"/> Attaque en double de Jambe contre la cage <input type="checkbox"/> Attaque en ceinture contre la cage	contre la cage <input type="checkbox"/> Défense attaque au contre la cage <input type="checkbox"/> Défense de balayage contre la cage								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Stabilité initiale</th> <th style="width: 25%;">Précision d'action</th> <th style="width: 25%;">Stabilité finale</th> <th style="width: 25%;">Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </tbody> </table>		Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis						
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA						
4 <input type="checkbox"/> Effectuer un relevé technique au centre de l'aire de combat avec un partenaire offrant une très légère résistance									
VARIANTE D'ATTAQUE <input type="checkbox"/> Effectuer un renversement en garde fermée au centre de l'aire de combat	VARIANTE DE DÉFENSE <input type="checkbox"/> Effectuer une ouverture de garde fermée précédée de frappes								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Stabilité initiale</th> <th style="width: 25%;">Précision d'action</th> <th style="width: 25%;">Stabilité finale</th> <th style="width: 25%;">Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </tbody> </table>		Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis						
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA						
5 <input type="checkbox"/> Effectuer un passage de garde fermée et sa recomposition									
VARIANTE D'ATTAQUE <input type="checkbox"/> Effectuer une ouverture de garde fermée puis un passage de garde fermée par l'intérieur <input type="checkbox"/> Effectuer une ouverture de garde fermée puis un passage de garde fermée par l'extérieur	VARIANTE DE DÉFENSE <input type="checkbox"/> Effectuer une recomposition de position nord/sud <input type="checkbox"/> Effectuer une recomposition de position latérale								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Stabilité initiale</th> <th style="width: 25%;">Précision d'action</th> <th style="width: 25%;">Stabilité finale</th> <th style="width: 25%;">Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </tbody> </table>		Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis						
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA						

6	<input type="checkbox"/> Effectuer un renversement en garde fermée suivie d'une finalisation										
<p style="text-align: center;">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Défendre les frappes au sol d'un adversaire puis effectuer une clef de bras à partir de la garde fermée <input type="checkbox"/> Défendre les frappes au sol d'un adversaire puis effectuer une kimura à partir de la garde fermée		<p style="text-align: center;">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Défendre un clef de bras à partir de la garde fermée <input type="checkbox"/> Défendre une kimura à partir de la garde fermée									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Stabilité initiale</th> <th style="width: 25%;">Précision d'action</th> <th style="width: 25%;">Stabilité finale</th> <th style="width: 25%;">Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </tbody> </table>				Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis								
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA								
7	<input type="checkbox"/> Effectuer une recomposition de position montée suivie d'une soumission en garde fermée (en dessous) et sa défense										
<p style="text-align: center;">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer une recomposition de position latérale suivie d'un relevé technique (wrestle-up)		<p style="text-align: center;">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Contrer le wrestle-up de l'adversaire par une prise de dos									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Stabilité initiale</th> <th style="width: 25%;">Précision d'action</th> <th style="width: 25%;">Stabilité finale</th> <th style="width: 25%;">Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </tbody> </table>				Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis								
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA								
8	<input type="checkbox"/> Effectuer une prise de dos sur un adversaire en position quadrupédique puis un étranglement arrière suivi de sa défense										
<p style="text-align: center;">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer une prise de dos sur un adversaire en position quadrupédique puis une clef de bras		<p style="text-align: center;">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Défendre la clef de bras de l'adversaire <input type="checkbox"/> Effectuer une sortie de prise de dos									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Stabilité initiale</th> <th style="width: 25%;">Précision d'action</th> <th style="width: 25%;">Stabilité finale</th> <th style="width: 25%;">Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </tbody> </table>				Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis								
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA								

			Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

9

- Effectuer un relevé technique contre la cage de avec un partenaire offrant une très légère résistance

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

10

- Effectuer un enchaînement de frappe au sol sur mannequin (durée 1 minute)

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

Evaluation Grade Orange									
Technique									
1	<input type="checkbox"/> Effectuer un shadow coopératif à deux, en utilisant les coups de poing au corps et visage + les coups de pied aux jambes et corps (attaque et défense) en moyenne distance (durée 1 minute)								
2	<input type="checkbox"/> Effectuer une attaque simple de jambe tête intérieur contre la cage et sa défense								
<p style="text-align: center; margin: 0;">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer une attaque simple de jambe tête extérieure contre la cage	<p style="text-align: center; margin: 0;">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Défense d'attaque simple de jambe tête extérieure contre la cage								
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #D3D3D3;"> <th style="padding: 5px;">Stabilité initiale</th> <th style="padding: 5px;">Précision d'action</th> <th style="padding: 5px;">Stabilité finale</th> <th style="padding: 5px;">Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">A/NA</td> </tr> </tbody> </table>		Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis						
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA						
3	<input type="checkbox"/> Effectuer un passage de demie garde vers la position montée et sa reposition								
<p style="text-align: center; margin: 0;">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer un passage de demie garde vers la position latérale	<p style="text-align: center; margin: 0;">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Réaliser la reposition du passage en position latérale effectuée par le partenaire								

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

- 4 Effectuer un travail de gestion de distance sur un partenaire avançant en frappant (tempo lent et mouvement contrôlé) (durée 1 minute)

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

- 5 Effectuer un relevé technique au centre de l'aire de combat avec un partenaire en demie-garde

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

- 6 Effectuer un relevé technique contre la cage avec un partenaire en demie garde offrant une très légère résistance

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

- 7 Effectuer une attaque simple de jambe tête intérieur au centre de l'aire de combat et sa défense

<p style="text-align: center;">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer une attaque simple de jambe tête extérieure au centre de l'aire de combat	<p style="text-align: center;">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Défense d'attaque simple de jambe tête extérieure au centre de l'aire de combat
---	--

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

8	<input type="checkbox"/> Effectuer un renversement en demie garde suivie d'une finalisation en position montée puis sa défense
---	--

<p style="text-align: center;">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer un renversement en demie garde suivie d'une finalisation en position latérale	<p style="text-align: center;">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer une défense de finalisation en position latérale (correspondant à celle effectuée par le partenaire)
---	---

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

9	<input type="checkbox"/> Effectuer une kimura en demie garde (au dessus) suivie de sa défense
---	---

<p style="text-align: center;">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer un Darce choke en demie garde (au dessus)	<p style="text-align: center;">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Défendre l'attaque en Darce choke de l'adversaire
---	--

Stabilité initiale	Précision d'action	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis
A/NA	A/NA	A/NA	A/NA

10	<input type="checkbox"/> Effectuer une défense de frappe au sol en demie garde sur un adversaire mimant les frappes lentement (durée 1 minute)
----	---

Déroulement des passages de grade en club affilié FMMAF

- L'encadrant FMMAF convoque par mail ses adhérents licenciés FMMAF dans leur structure affiliée commune
- Lors de cette session il réunit ses adhérents par binôme de poids égaux
- Chaque participant passe dans la zone qui lui est désigné
- L'encadrant énonce le grade ou les grades examinés et énonce le thème exigé.
- Les participants effectuent la démonstration en accord avec le thème demandé.
- Les participants sont autorisés à une deuxième tentative pour chaque démonstration de thème.
- L'encadrant peut demander une nouvelle démonstration au participant.
- A la fin de l'évaluation, l'encadrant commente les thèmes non acquis et décernent le ou les grades examinés
- Dans le cas d'un échec au passage d'un grade, l'encadrant décidera la date de la nouvelle présentation du candidat avec un minimum de 3 mois entre deux passages
- Les grades validés de chaque passage sont générés sur les espaces personnels licenciés FMMAF des candidats

Important : L'exécution des techniques peut être personnelle, les critères jugés sont les stabilités initiales et finales, la précision générale et la cohérence avec le système de grade.

Matériel à prévoir : Tenue de MMA : équipements (petits gants boule, protèges tibias, short et t-shirt lycra)