



# **Modalites et grilles d'examens des Prajeet Muaythai**

**Jaune**

**Orange**

**Vert**

**Examens et passages en club**

## ASSAULTS A THEMES DU PRAJEET JAUNE

	ATTAQUE		DEFENSE	
THEMES	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 rester équilibré.**

## FICHE D'ÉVALUATION PRAJEET JAUNE

Nom du candidat : ..... Date de l'évaluation.....  
 N° de licence : .....

### EVALUATION DES EPREUVES TECHNIQUES

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

1ère 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.

2ème 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.

EPREUVES TECHNIQUES: à répéter dans le vide pendant 30 secondes

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

### EPREUVES D'ASSAUTS

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

TOTAL GENERAL / 200	/200
Le candidat obtient le prajeet blanc/jaune pour une note entre 100 et 120 Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 120  Décision : Admis / 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
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 THEMES DU PRAJEET ORANGE

	ATTAQUE		DEFENSE	
N°	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 un équilibre dynamique.

## FICHE D' EVALUATION PRAJEET ORANGE

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

N° de licence : .....

### EVALUATION DES EPREUVES TECHNIQUES

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

1ère 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.

2ème partie : Assauts

2 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.

### EPREUVES TECHNIQUES (30 secondes par technique)

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							
COMPORTEMENT /2							
S/totaux technique	/20	/20	/20	/20	/20	/20	

### EPREUVES D'ASSAUTS

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

TOTAL GENERAL / 200	/200
Le candidat obtient le prajeet jaune/orange pour une note entre 100 et 120 Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 120	
Décision : Admis / Non admis épreuves N° .....	
Noms et émargements des jurys .....	

## PRAJEET VERT

DESIGNATION	TECHNIQUES	MODALITES
SINPALA MUAY	TEN SUEB TAO	Transfert du poids de corps d'un appui 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.

Le candidat doit être capable de maîtriser ses appuis lors des enchaînements, et les distances pour ses décalages et esquives.



## FICHE D' EVALUATION PRAJEET VERT

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

### EVALUATION DES EPREUVES TECHNIQUES

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

1ère 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.

2ème 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.

### EPREUVES TECHNIQUES (dans le vide pendant 45 secondes)

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							
COMPORTEMENT /2							
S/totaux technique	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/120

### EPREUVE D'ASSAUTS

	ASSAUT A THEMES 2 X 1'30		ASSAUT LIBRE 2 X 1'30		TOTAL ASSAUTS
DUREE DES ASSAUTS 4 X 1'30	1ère	2ème	1ère Reprise	2ème Repris	
THEMES N°	ATT:	DEF:			
EXPRESSION TECHNIQUE /6					
PERTINENCE /6					
RYTHME D'EXECUTION /6					
ADAPTABILITE PARTENAIRE /2					
S/ Totaux des assauts	/20	/20	/20	/20	/80

TOTAL GENERAL	/200
Le candidat obtient le prajeet orange/vert pour une note entre 100 et 120 Le candidat est admis avec un nombre de point supérieur ou égal à 120  Décision :    Admis    Non admis épreuves N° .....  Noms et émargements des jurys.....	