
RÉFÉRENTIEL DES GRADES

**A C A D E M I E
FRANCK ROPERS**



PENCHAK SILAT
DE LA CEINTURE
JAUNE À LA CEINTURE
MARRON AFR / FFST

TABLE DES MATIÈRES

CEINTURE JAUNE	3
CEINTURE ORANGE	4
CEINTURE VERTE	5
CEINTURE BLEUE	6
CEINTURE MARRON	7





CEINTURE JAUNE



- Salut de l'Académie Franck Ropers
- Passang gauche et droit
- Déplacement en triangle avec coups de pied direct
- 2 gardes différentes
- 5 coups de pieds de base niveau membres inférieurs
- 1 défense sur saisie de tête de coté
- 1 défense sur saisie de col à une main
- 1 défense sur saisie de col à deux mains
- 1 défense sur une ceinture avant-bras libres
- 2 coups de genou différents
- 2 coups de coudes différents
- 3 prises d'initiative en mise en situation



CEINTURE ORANGE



- 5 coups de pieds de base niveau buste
- 1 défense sur un coup de poing direct gauche
- 1 défense sur un coup de poing direct droit
- 1 défense sur un coup de poing circulaire gauche
- 1 défense sur un coup de poing circulaire droit
- 1 défense sur un coup de pied de face niveau abdomen
- 1 défense sur un coup de tête
- 1 défense sur une ceinture avant-bras bras pris
- 1 défense sur une saisie arrière bras libres
- 1 défense sur une saisie de 2 poignets de face
- 1 défense sur une clé de bras



CEINTURE VERTE



- 1 défense sur une ceinture avant-bras bras pris
- 1 défense sur une saisie de 2 poignets de face
- 1 saisie col à une main dos à un mur
- 1 saisie col à deux mains dos à un mur
- 1 saisie col à deux mains bras pliés
- 5 coups de pieds de base niveau buste
- 2 défenses sur un coup de poing direct gauche
- 2 défenses sur un coup de poing direct droit
- 1 défense sur un coup de poing circulaire gauche
- 1 défense sur un coup de poing circulaire droit
- 1 défense sur un coup de pied de face niveau abdomen
- 1 défense sur un low kick
- 1 défense sur un coup de pied circulaire visage
- 1 défense sur un coup de pied chassé bas
- 1 défense sur un coup de pied chassé haut
- 1 défense sur une attaque circulaire au bâton
- 1 défense sur une attaque en revers au bâton
- 1 défense sur une menace au couteau niveau abdomen
- 1 défense sur une menace au couteau niveau gorge
- 1 assaut contre un adversaire (durée 45 secondes)



CEINTURE BLEUE



- 1 défense sur un étranglement de face avec bras pliés
- 1 défense sur une saisie d'un poignet
- 1 défense sur une saisie au col à une main dos à un mur
- 1 saisie col à deux mains avec bras pliés
- 2 prises d'initiatives positionné de face à gauche et à droite
- 2 défenses sur un coup de poing direct gauche
- 2 défenses sur un coup de poing direct droit
- 2 défenses sur un coup de poing circulaire gauche
- 2 défenses sur un coup de poing circulaire droit
- 2 défenses sur un low kick
- 2 défenses sur un coup de pied circulaire niveau buste
- 2 défenses sur un coup de pied circulaire visage
- 2 défenses sur un coup de pied chassé bas
- 2 défenses sur un coup de pied chassé haut
- 1 défense sur une attaque circulaire au bâton
- 1 défense sur une attaque en revers au bâton
- 1 défense sur une attaque verticale au bâton
- 1 défense sur une menace au couteau niveau abdomen
- 1 défense sur une menace au couteau niveau gorge
- 1 assaut contre 2 adversaires (durée 45 secondes)

CEINTURE MARRON



- 5 coups de pieds de base au niveau tête
- 1 défense sur une saisie arrière avec bras serrés
- 1 défense sur une saisie de cheveux par devant
- 1 défense sur une saisie de cheveux par derrière
- 1 défense sur un étranglement avec avant-bras dos à un mur
- 2 défenses sur un coup de poing direct gauche
- 2 défenses sur un coup de poing direct droit
- 2 défenses sur un coup de poing circulaire gauche
- 2 défenses sur un coup de poing circulaire droit
- 1 défense sur un coup en revers
- 2 défenses sur un low kick
- 2 défenses sur un coup de pied circulaire niveau buste
- 2 défenses sur un coup de pied circulaire visage
- 2 défenses sur un coup de pied chassé bas
- 2 défenses sur un coup de pied chassé haut
- 2 défenses sur une attaque circulaire au bâton
- 2 défenses sur une attaque en revers au bâton
- 2 défenses sur une attaque verticale au bâton
- 3 descentes au sol enchaînée : circulaire retournée et de face
- 2 défenses sur une menace au couteau niveau abdomen
- 2 défenses sur une menace au couteau niveau gorge
- 1 défense au bâton sur une attaque circulaire au bâton
- 1 défense au bâton sur une attaque en revers au bâton
- 1 défense au bâton sur une attaque verticale au bâton
- 1 défense au couteau sur une attaque verticale au bâton
- 1 défense au couteau sur une attaque verticale au bâton
- 1 défense au couteau sur une attaque verticale au bâton
- 1 assaut au sol contre adversaire debout
- Prises d'initiatives sur 2 adversaires dans diverses situations
- 1 assaut contre 3 adversaires (durée 45 secondes)