



FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



PASSAGES DE GRADES FECAMMADA JAUNES ET ORANGES EN CLUB :

Évaluation et déroulement.

Evaluation Grade Jaune

Evaluation Grade Orange

Déroulement des passages de grade en club affilié FECAMMADA

2
6
9



Evaluation Grade Jaune												
Technique												
1	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> Défense d'attaque double de Jambe au centre <input type="checkbox"/> Défense attaque au centre <input type="checkbox"/> Défense de balayage au centre									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <thead> <tr style="background-color: #e0e0e0;"> <th style="width: 20%; padding: 5px;">Stabilité initiale</th> <th style="width: 20%; padding: 5px;">Précision d'action</th> <th style="width: 20%; padding: 5px;">Stabilité finale</th> <th style="width: 40%; padding: 5px;">Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">A/NA</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">A/NA</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">A/NA</td> <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 une attaque double le jambe contre la cage et sa défense											
VARIANTE D'ATTAQUE <input type="checkbox"/> Attaque en double de Jambe contre			VARIANTE DE DÉFENSE <input type="checkbox"/> Défense d'attaque double de Jambe									
<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> au contre la cage Défense de balayage contre la cage									

		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Stabilité initiale</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Précision d'action</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </table>	Stabilité initiale	Précision d'action	A/NA	A/NA		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Stabilité finale</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Résultat Acquis / Non Acquis</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </table>	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action											
A/NA	A/NA											
Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis											
A/NA	A/NA											
4	<input type="checkbox"/> Effectuer un relevé technique de combat avec un partenaire offrant une très légère résistance au centre de l'aire de combat											
<p align="center">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer un renversement en garde fermée au centre de l'aire de combat			<p align="center">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer une ouverture de garde fermée précédée de frappes									
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Stabilité initiale</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Précision d'action</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </table>	Stabilité initiale	Précision d'action	A/NA	A/NA		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Stabilité finale</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Résultat Acquis / Non Acquis</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">A/NA</td> <td style="text-align: center;">A/NA</td> </tr> </table>	Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action											
A/NA	A/NA											
Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis											
A/NA	A/NA											
5	<input type="checkbox"/> Effectuer un passage de garde fermé et sa recomposition											
<p align="center">VARIANTE D'ATTAQUE</p> <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			<p align="center">VARIANTE DE DÉFENSE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer une recomposition de position nord/sud <input type="checkbox"/> Effectuer une recomposition de position latérale									

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 une clef de bras à partir de la garde fermée <input type="checkbox"/> Défendre une kimura à partir de la garde fermée									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Stabilité initiale</th> <th>Précision d'action</th> <th>Stabilité finale</th> <th>Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A/NA</td> <td>A/NA</td> <td>A/NA</td> <td>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 recombposition 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 recombposition 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									

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		
VARIANTE D'ATTAQUE <input type="checkbox"/> Effectuer une prise de dos sur un adversaire en position quadrupédique puis une clef de bras		VARIANTE DE DÉFENSE Défendre la clef <input type="checkbox"/> de bras de l'adversaire <input type="checkbox"/> Effectuer une sortie de prise de dos	

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

9	<input type="checkbox"/> Effectuer un relevé technique contre la cage de avec un partenaire offrant une très légère résistance		
---	--	--	--



FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



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											
<input type="checkbox"/> VARIANTE D'ATTAQUE Effectuer une attaque simple de jambe tête extérieure contre la cage			<input type="checkbox"/> VARIANTE DE DÉFENSE Défense d'attaque simple de jambe tête extérieure contre la cage									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Stabilité initiale</th> <th>Précision d'action</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A/NA</td> <td>A/NA</td> </tr> </tbody> </table>		Stabilité initiale	Précision d'action	A/NA	A/NA	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Stabilité finale</th> <th>Résultat Acquis / Non Acquis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A/NA</td> <td>A/NA</td> </tr> </tbody> </table>			Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis	A/NA	A/NA
Stabilité initiale	Précision d'action											
A/NA	A/NA											
Stabilité finale	Résultat Acquis / Non Acquis											
A/NA	A/NA											
3	<input type="checkbox"/> Effectuer un passage de demie recomposition garde vers la position montée et sa											
<input type="checkbox"/> VARIANTE D'ATTAQUE Effectuer un passage de demie garde vers la position latérale			<input type="checkbox"/> VARIANTE DE DÉFENSE Réaliser la recomposition 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	<input type="checkbox"/> Effectuer un travail de gestion de distance sur un partenaire avançant en frappant (temps 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> Effectuer une attaque simple de jambe tête intérieur au centre de l'aire de combat et sa défense
---	---

<p>VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer une attaque simple de jambe tête extérieure au centre de l'aire de combat	<p>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>VARIANTE D'ATTAQUE</p> <input type="checkbox"/> Effectuer un renversement en demie garde suivie d'une finalisation en position latérale	<p>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 Effectuer une kimura en demie garde (au dessus) suivie de sa défense

VARIANTE D'ATTAQUE <input type="checkbox"/> Effectuer un Darce choke en demie garde (au dessus)	VARIANTE DE DÉFENSE <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 Effectuer une défense de frappe au sol en demie garde sur un adversaire mimant les frappes lentement (durée 1 minute)



FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



Déroulement des passages de grade en club affilié FECAMMADA

- L'encadrant FMMAF convoque par mail ses adhérents licenciés FECAMMADA 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)

