

## Passages de Grades de la Fédération Française de Muay Thai & Disciplines associées



Comme dans tout art martial, la progression dans le Muay Thaï est conditionnée par la connaissance des techniques et l'acquisition de certaines valeurs morales. Ces stades d'évolution sont sanctionnés par des grades appelés " prajeet " et " Khan " .

Il existe 11 niveaux répartis en deux catégories:

- 5 prajeets
- 6 khans

Ces grades ne sont délivrés qu'à la suite d'un examen.

Les trois premiers niveaux sont passés devant un jury du club, les deux suivants devant un jury départemental ou régional, alors que les 6 derniers sont délivrés par un jury national:

- Les débutants : prajeet blanc ; prajeet jaune ; prajeet orange, prajeet vert, prajeet bleue, prajeet marron.
- La Maîtrise : 1er et 2ème Khan ;
- L'Expertise : 3ème au 6ème Khan.

Note: Le prajeet ou prajiat est un talisman porte-bonheur destiné à écarter toute action néfaste et à garantir l'invulnérabilité. Il se fixe autour du bras. A l'Ouest il est utilisé comme système de graduation.

Chaque grade est évalué par 2 épreuves:

L'épreuve technique qui vise à vérifier, selon le niveau du grade présenté, la qualité d'exécution des techniques. Cette épreuve ne pourra pas durer plus de 15 minutes, il sera possible de demander un enchainement technique qui ne pourra pas excéder six techniques.

L'épreuve d'assaut qui vise à vérifier, selon le niveau du grade présenté, la qualité d'exécution technique dans des situations:

- D'opposition aménagées à degré d'incertitude variable, assauts à thèmes.
- D'opposition à degré d'incertitude total, assauts libre.

Un Nak Muay débutant l'apprentissage du Muay Thaï sera considéré comme **Prajeet blanc**.

## Prajeet Jaune

### Les techniques

Désignation	Techniques
Sinpala Muay	Kat Muay - La garde Leng Cheung - Les déplacements
Muay Mat	Mat Trong - Coup de poing avant ou arrière Mat Wiyeng San - Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
Muay Tei Muay Tip	Tip Trong - Coup de pied frontal du pied avant ou arrière Tei Trong - Coup de pied direct du pied avant ou arrière Tei Tat - Coup de pied circulaire niveau bas du pied avant ou arrière Tei Chiyang - Coup de pied 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 du bras avant, arrière ou des deux bras
Muay Bang	Bang Mat - Parade bloquée ou chassée de la main avant ou arrière Bang Tei - Parade bloquée de la jambe avant ou arrière

### Assauts à thèmes

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

Attaque	Défense
Mat Trong - Bras avant et/ou arrière	Bang Mat + Mat Trong - Parade du bras avant ou arrière et riposte du bras avant et/ou arrière
Tei Chiang - Jambes arrière	Bang Tei + Tei Chiang - Parade jambe avant ou arrière et riposte jambe arrière
Mat Trong - Bras avant et/ou arrière	Bang Mat + Khao Trong - Parade bras avant ou arrière et riposte genou arrière
Tei Trong - Jambe Avant ou arrière	Bang Mat + Tei Chiang

## Prajeet Orange

### Les techniques

Désignation	Techniques
Sinpala Muay	Piyen Liem Kat - Déplacements avant, arrière ou latéral
Muay Mat	Mat Soy - Coup de poing remontant du poing avant ou arrière Mat Wiyeng Yao - Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
Muay Tei Muay Tip	Tip Kang - Coup de pied latéral du pied avant ou arrière Tei Kan Kro - Coup de pied circulaire niveau haut du pied avant ou arrière
Muay Khao	Khao Chiyang - Coup de genou circulaire (petit circulaire au corps à corps) du genou avant ou arrière Khao Kong - Coup de genou circulaire (grand circulaire au corps à corps) du genou avant ou arrière
Muay Pam	Lat Eo - Saisie au corps du bras avant, arrière ou des deux bras Lat Ken - Saisie des membres supérieurs du bras avant ou arrière
Muay Bang	Bang Khao - Parade bloquée ou chassée du genou avant ou arrière Bang Tchak - Esquive avec déplacement d'un appui, par un pas de retrait, de côté, de pivot, ou par retrait d'un seul appui

### Assauts à thèmes

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.

Attaque	Défense
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
Tchap Kho - Bras avant et/ou arrière	Lat Eo + Khao Kong - Saisie du bras avant et/ou arrière et riposte jambe arrière
Tei Chiang + Tip Trong - Jambe arrière et enchaînement jambe avant ou arrière	Bang Mat + Mat Wiyeng Yao + Mat Soy - Bras avant ou arrière et riposte
Tei Kann Kro - Jambe avant ou arrière	Lom Tchak + Tei Kann Kro + Tei Chiang - Esquive puis riposte doublée avant et ou arrière

## Prajet Vert

### Les techniques

Désignation	Techniques
Wai Kru	Wai Kru - Le salut et l'hommage avant le combat
Sinpala Muay	Ten - Transfert du poids de corps d'un appuis sur l'autre Sueb Tao - Déplacement en pas chassé
Muay Mat	Mat Klap Lang - Coup de poing retourné du poing avant ou arrière
Muay Tei Muay Tip	Tip Thop - Coup de pied circulaire de revers de l'intérieur du pied avant ou arrière Tei Kot - Coup de pied vertical du haut vers le bas, la surface de frappe est la plante du pied Tei Kro Coup de pied vertical du haut vers le bas, la surface de frappe est le talon
Muay Khao	Khao Thop - Coup de genou circulaire (grand circulaire au corps à corps) Khao Tat - Coup de genou circulaire au niveau de la cuisse
Muay Sok	Tii Sok - Coup de coude direct Sok Tat - Coup de coude circulaire descendant
Muay Pam	Tchap Kha - Saisie des membres inférieurs du bras avant ou arrière
Muay Bang	Bang Sok - Parade bloquée du coude avant ou arrière Yok Toa Lop - Esquive sans déplacement des appuis. Latérale, avant , arrière, par flexion du tronc ou par flexion des membres inférieurs

### Assauts à thèmes

Le candidat devra être capable de maîtriser ses appuis lors des enchainements, et les distances pour ses décalages et ses esquives

Attaque	Défense
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
Tei Chiang + Tei Kot - Jambes avant ou arrière	Tip Thop + Tei Chiang - Parade et riposte doublée de la jambe avant et/ou arrière
Mat Trong + Mat Klap Lang - Bras avant et/ou arrière et enchainement de bras avant et/ou arrière	Muay Bang + Khao Chiang - Parade et riposte doublée genoux avant et/ou arrière
Muay Tei + Muay Mat - Jambe avant ou arrière et enchainement des poings	Muay Bang + Tchap Kha + Muay Tei + Muay Khao - Parade et riposte du bras avant et/ou arrière enchainement genou doublé

## Prajet Bleu

### Les techniques

Designation	Techniques
Sinpala Muay	Yaang Saam Koum - Déplacement sur trois pas alternés Yok Kao Pong Kan - Déplacement avec parade de la jambe avant ou arrière Kao Chaak - Déplacement 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 - Coup de pied retourné direct du pied avant ou arrière Tei Krueng Kheng Krueng Khao - Coup de pied circulaire (surface de frappe partie genou 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 - Coup de coude de revers au niveau haut Sok Sap - Coup de coude vertical du haut vers le bas Sok Poug - Coup de coude direct avec un pas d'appel Sok Ngat - 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, de côté, de pivot, ou par retrait d'un seul appui

### Assauts à thèmes

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.

Attaque	Défense
Mat Trong + Lat Ken - Bras avant et/ou arrière + Saisies	Tchap Kho + genou avant ou arrière + Projection
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
Muay Tei - Jambe avant et/ou arrière enchaînement de trois techniques	Muay Bang + Muay Mat + Muay Khao - Blocages ou esquives + riposte par trois techniques
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
Muay Tei + Muay Mat + Muay Khao - Enchaînement pied + poing + genou	Muay Bang + Muay Sok + Muay Khao - Parade ou esquive avec ou sans déplacement des appuis et riposte coudes + genoux
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

## Prajeet Marron

### Les techniques

Designation	Techniques
Muay Mat	Kra Tot Chok - Coup de poing sauté du poing avant ou arrière
Muay Tei Muay Tip	Kra Tot Tip - Coup de pied sauté du pied avant ou arrière Kra Tot Tei - Coup de pied sauté circulaire du pied avant ou arrière Yep Tei - Coup de pied sauté circulaire avec prise d'appui sur le partenaire du pied avant ou arrière
Muay Khao	Khao Yoon - Coup de genou sauté direct avec un pas d'appel, du genou avant ou arrière Yiep Khao - Coup de genou sauté direct avec prise d'appui sur le partenaire, du genou avant ou arrière
Muay Sok	Sok Sak Koo - Double coups de coudes verticaux du haut vers le bas Kra Tot Sok - Coup de coude sauté du coude avant ou arrière Sok Klap Lang - Coup de coude retourné, du coude avant ou arrière Sok Kratoung - 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 à thèmes

Le candidat devra être capable de :

- 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 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

Attaque	Défense
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 esquive et riposte coude avant ou arrière
Muay Tei + Tchak 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
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
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
Muay Mat + Muay Khao - Bras avant et/ou arrière enchaînement jambe avant et/ou arrière	Muay Bang + Muay Pam + Muay Khao - Parade et riposte par saisie + genoux
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

## 1er Khan

Le règlement est identique pour les femmes et les hommes.

L'examen pour le passage du 1er Khan se compose de deux parties :

1re partie : Technique

Le candidat est évalué au minimum sur une démonstration de 6 techniques tirées au sort. Cette épreuve se déroule en situation d'opposition. Le candidat doit démontrer ses connaissances techniques du Muay thai . Pour réussir ce test le candidat devra obtenir la note minimum de 60 sur 120 à l'épreuve technique suivant les modalités figurant dans la progression technique de la FFKMDA. Le jury dirigera l'épreuve technique.

2e partie : Assauts

Le candidat doit démontrer ses connaissances techniques et technico - tactiques du Muay thai durant les épreuves d'assauts .

2/1 Assaut à thèmes

Le candidat tire au sort 2 thèmes : 1 en situation d'attaquant - 1 en situation de défenseur.

2/2 Assaut libre

Le candidat réalise un assaut libre Pour réussir ce test, le candidat devra obtenir la note minimum de 40 sur 80 à l'épreuve des assauts Suivant les modalités figurant dans la progression technique de la FFKMDA. Le jury dirigera les épreuves d'assauts.

Pour être admis

Pour obtenir la validation du 1er Khan, le candidat doit réussir les deux U.C (unités de capacité) de l'examen.

1. U.C technique

2. U.C assaut

Chaque U.C est acquise définitivement pour le candidat qui a obtenu la note minimum requise lors l'examen. Les deux U.C sont indépendantes l'une de l'autre, cependant elles forment un ensemble, et le candidat devra obtenir la note minimum requise pour chaque U.C.

1/ lors de son premier examen, le candidat doit présenter obligatoirement les deux U.C

2/ Dans le cas où le candidat a échoué à l'une des U.C le candidat devra représenter uniquement l'U.C manquante lors d'un prochain examen.

Le candidat devra connaître toutes les techniques figurant au programme de la progression technique de la FFKMDA.

## 1er Khan (suite)

Wai Khru	Sinpala Muay	Muay Mat
x	Kat Muay Len Cheung Yaang Saam Koum Piyen Liem Kat Sueb Tao Kao Chaak Yok Kao Pong Kan Ten	Mat Trong Mat Wiyeng San Mat Soy Mat Wiyeng Klap Mat Wiyeng Yao Kra tot Chok Mat Klap Lang

Muay Tei-Tip	Muay Tei-Tei	Muay Khao
Tip Trong Tip Kang Tip Klap Lang Tip Thop Kra Tot tip	Tei Trong Tei Tat Tei Chiyang Tei Kan Kro Tei Krueng Kheng Krueng Khao Tei Klap Lang Tei Kot Tei Kro Kra Tot Tei Yiep Tei	Khao Trong Khao Chiyang Khao Kong Khao Thop Khao Tat Khao Loy Khao Yoon Yiep Khao

Muay Sok	Muay Pamb	Muay bang
Tii Sok Sok Tat Sok Ngat Sok Poug Sok Kratoung Sok Klap Sok Sap Sop Sak Koo Kra Tot Sok Sok Klap Lang	Tchap Kho Lat Eo Lat Ken Tchap Kha Wieng Tiing Pai	Bang Mat Bang Tei Bang Sok Bang Khao Yok Toa Lop Lom Tchak



## 1er Khan (suite)

Assauts à thèmes

Le candidat devra être capable de :

- de connaître toutes les techniques de la progression technique
- de maîtriser ses enchainement (six techniques maximums à la demande du jury)
- de maîtriser ses changements de rythme
- 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 FFMDA

Le Jury emploiera la terminologie de la progression technique de la FFMDA

Attaque	Défense
Muay Tei + Muay Khao + Muay Mat - Jambe avant et/ou arrière avec enchainement genoux + poings	Lom Tchak + Muay Khao + Weing Ting Pai - Esquive et riposte genoux + projection
Muay Tei + Muay Tei + Muay Khao - Jambe avant et/ou arrière enchainement pieds + poings + coudes	Muay Pam + Muay Khao + Muay Sok - Saisie du partenaire et riposte genoux + coudes
Muay Tei + Muay Mat + Muay Sok - Bras avant et/ou arrière, avec enchainement genoux + coudes	Muay Bang + Muay Mat + Muay Sok - Parade bras avant et.ou arrière et riposte enchainement poings + coudes
Muay Mat + Muay Khao + Muay Sok - Bras avant et/ou arrière avec enchainement genoux + coudes	Muay Bang + Muay Mat + Khao Sok - Parade et riposte enchainement poings + coudes
Muay Mat + Muay Tei+ Muay Khao - Bras avant et/ou arrière enchainement jambes + genoux	Lom Tchak + Muay Tei + Khao Loy - Parade et riposte par saisie + genoux
Muay Mat + Muay Sok + Muay Khao - Bras avant et/ou arrière + enchainements coudes + genoux	Muay Bang + Muay Khao + Muay Tei - Parade et riposte enchainement genoux + jambes

[Programme officiel FFMDA de passage de grade du 1er Khan](#)