



## ÉCHÉANCIER DES CEINTURES ET DEGRÉS AFR

CEINTURES	Moyenne d'entraînement
JAUNE	3 à 6 mois
ORANGE	6 à 12 mois
VERTE	1 à 2 ans
BLEUE	1,5 à 3 ans
MARRON	2 à 4 ans
NOIRE*	3 à 5 ans

DEGRÉS	Temps de pratique	Âge requis
1 <sup>er</sup>	3 ans	18 ans
2 <sup>ème</sup>	7 ans	21 ans
3 <sup>ème</sup>	12 ans	25 ans
4 <sup>ème</sup>	17 ans	30 ans
5 <sup>ème</sup>	24 ans	37 ans
6 <sup>ème</sup>	34 ans	47 ans

\*La ceinture Noire équivaut au 1er degré AFR.



À noter toutefois, que pour des pratiquants particulièrement motivés et/ou des professeurs ayant pratiqué d'autres disciplines, les temps de formation peuvent être considérablement réduits.