

# Réglementation de la CSDGE



## AITO BATON SELF DEFENSE

F.F. KARATÉ   
et disciplines associées

Octobre 2011

**PARTIE TECHNIQUE**

**PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS  
1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> DAN**

**AITO BATON SELF DEFENSE**

*Octobre 2011*

Vous trouverez dans ce document uniquement la partie technique (Les épreuves du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan) du programme du style AITO BATON SELF DEFENSE ainsi qu'une annexe spécifique.

En ce qui concerne les règles communes à tous les candidats, vous pouvez consulter le règlement modifié en octobre 2011 de la CSDGE (Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents) sur le site fédéral (Onglet grades).

## TABLE DES MATIERES

<b>PREAMBULE .....</b>	<b>4</b>
<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE JUTSU (STYLE AITO BATON SELF DEFENSE) du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> DAN .....</b>	<b></b>
Article 501 – REGLES GENERALES .....	4
Article 501-1 – Règles du 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> DAN .....	5
Article 501-2 – Règles du 4 <sup>ème</sup> au 5 <sup>ème</sup> DAN .....	5
Article 502 – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> DAN .....	6
Article 503 – EXAMENS POUR L’OBTENTION DES 4 <sup>ème</sup> ET 5 <sup>ème</sup> DAN .....	17
<b>ANNEXES .....</b>	<b></b>
ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL .....	25

## PREAMBULE

Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines Associées. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Nul ne peut participer à la délivrance des grades par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la commission spécialisée des Dan et grades équivalents et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents.

Conformément à l'article L. 212-5 du code du sport, dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire.

### Article 501 – REGLES GENERALES

**La partie générale du règlement de la CSDGE s'applique à l'ensemble des candidats aux passages de grades.**

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en (haut de kimono blanc et pantalon noir).

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.

Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué dans les articles 205 et 206 du présent règlement.

L'ensemble des examens se déroule sans public. Un seul enseignant par club, ayant un ou des candidat(s) inscrit(s), est admis.

Dans les disciplines utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

## **Article 501-1 – Règles du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan**

Jusqu'au 3<sup>ème</sup> Dan inclus, les passages de Dan et grades équivalents sont obligatoirement constitués de 6 épreuves, chacune notée sur 20.

Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale sur 120 points, soit 60 sur 120.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les épreuves pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à 10/20 restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les épreuves n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

### Note éliminatoire

Si un candidat obtient une note éliminatoire inférieure ou égale à 5/20, l'examen n'est pas validé même si le candidat obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra repasser l(les)épreuves pour laquelle/lesquelles il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

## **Article 501-2 – Règles du 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, et 6<sup>ème</sup> DAN**

Le passage des 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves.

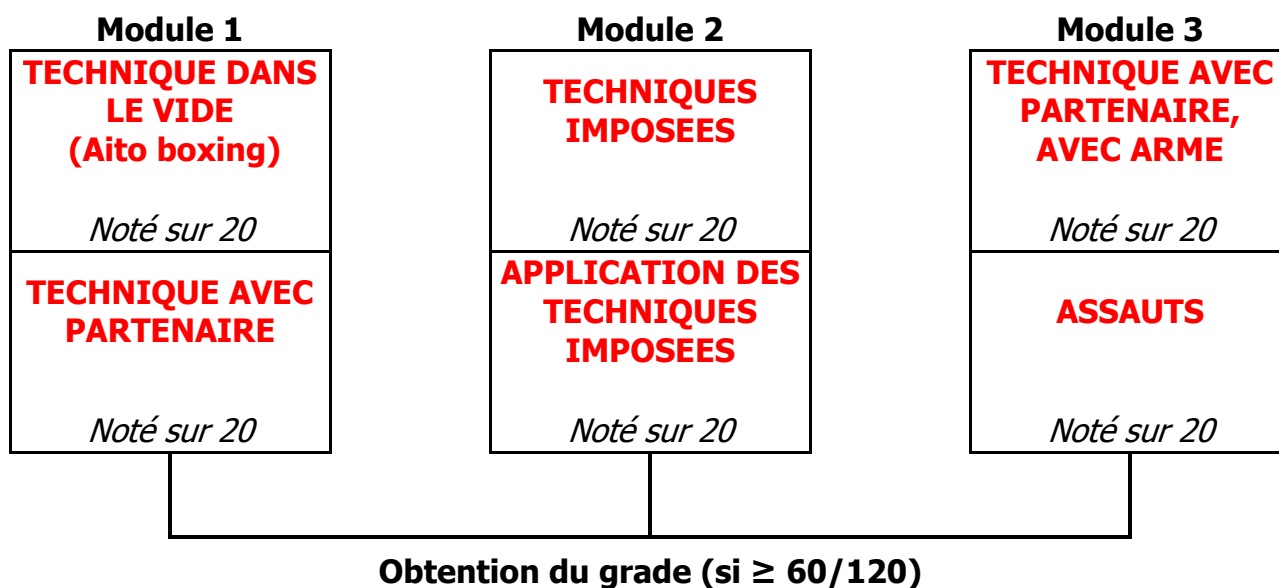
Bien qu'indépendantes, ces épreuves forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

- au premier passage le candidat doit présenter toutes les épreuves.
- en cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des épreuves qui lui manquent.
- Pour l'obtention de l'examen du 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> Dan, le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.
- Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Pour le 6<sup>ème</sup> Dan, l'examen est constitué de 4 épreuves (soutenance du mémoire technique, kata, kihon, kumité). Pour obtenir le 6<sup>ème</sup> Dan, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 4 épreuves.

## Article 502– EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade Karaté Jutsu du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN Pour le style AITO BATON SELF DEFENSE



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le style Aito bâton self défense sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ AITO boxing ou technique dans le vide
- 2/ Technique avec partenaire
- 3/ Technique imposée
- 4/ Application des techniques imposées
- 5/ Assauts
- 6/ Technique avec partenaire, avec arme

**Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.**

## 1/ AITO Boxing ou technique dans le vide

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois.

L'épreuve d'AITO Boxing est composée de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées sur place ou en déplacement ;
- 2/ des techniques de base simples exécutées sur place ou en déplacement, avec arme ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux, sur cible.

**Partie 1** – Les candidats seront examinés sur des techniques d'enchaînements simples de maximum trois mouvements, sur place ou en déplacement.

**Partie 2** – Les candidats seront examinés sur des techniques d'enchaînements simples de maximum trois mouvements, sur place ou en déplacement, avec arme (tonfa pour le 1<sup>er</sup> dan, bâton court pour le 2<sup>ème</sup> dan, tonfa ou bâton, au choix du jury pour le 3<sup>ème</sup> dan).

**Partie 3** –

Cette épreuve est composée de 4 techniques choisies par le jury, parmi les techniques possibles, exécutées sur cible. Parmi ces 4 techniques, 2 seront réalisées avec arme (tonfa pour le 1<sup>er</sup> dan, bâton court pour le 2<sup>ème</sup> dan, tonfa ou bâton, au choix du jury pour le 3<sup>ème</sup> dan) et 2 seront effectuées à mains nues.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant, et un défenseur, qui sert de partenaire en présentant la cible. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant un mouvement technique simple. Les mouvements seront réalisés 3 fois chacun, avec vitesse et puissance. Ceux avec arme seront réalisés à droite ou à gauche, au choix du candidat. Ceux à mains nues seront réalisés à droite ou à gauche, au choix du candidat pour le 1<sup>er</sup> dan, à droite et à gauche pour le 2<sup>ème</sup> et le 3<sup>ème</sup> dan.

Les mouvements techniques à mains nues sont :

- Coup de poing direct du poing avant
- Coup de poing direct du poing arrière
- Coup de pied direct de la jambe arrière
- Coup de pied direct de la jambe avant
- Coup de pied circulaire de la jambe arrière
- Coup de pied circulaire de la jambe avant
- Coup de pied latéral de la jambe arrière
- Coup de pied latéral de la jambe arrière

Les mouvements techniques avec arme sont :

- Frappe en pointe
- Frappe avec le talon ou le pommeau
- Frappe en coupe
- Frappe fouettée
- Poussée, bâton tenu à 2 mains

## 2/ Technique avec partenaire

L'épreuve est composée des 5 attaques :

- Coup de poing du poing avant en avançant niveau haut
- Coup de poing du poing arrière en avançant niveau médian
- Coup de pied direct niveau médian
- Coup de pied circulaire niveau haut ou médian
- Coup de pied latéral niveau médian

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par l'attaquant.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- L'attaquant se met en garde en reculant la jambe droite,
- Le défenseur devra trouver la distance par rapport à l'attaque,
- L'attaquant annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque, le défenseur peut dans le temps porter une attaque de percussion et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position d'attente et le défenseur se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé.

## 3/ Technique imposée

Pour le karaté-jitsu, le candidat exécute seul ou avec partenaire un kata de son style/discipline de son choix. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, le candidat peut exécuter un kata de karaté-do de son choix figurant dans la liste officielle.

En Aïto baton self défense, l'épreuve de technique imposée s'exécute avec partenaire, avec ou sans arme. Sauf pour le 1er dan, les candidats exécutent obligatoirement la série technique correspondant au grade passé, ainsi que la série technique d'un des grades précédents, tirée au sort.

## Techniques imposées 1er dan

### Partie Self-défense

Coup de poing direct du gauche sur place	Esquive Blocage extérieur/intérieur bras droit Frappe génitale bras gauche Coup de pied circulaire bas écrasant jambe droite
Attaque circulaire médian au bâton long	Esquive Blocage type boxeur sur les bras en avançant Coup de genou génital Coup de coude circulaire bras droit
Pique au ventre au couteau	Blocage croisé de la main droite Contrôle du bras armé avec la main gauche Percussion au visage main droite Reprise de distance
Saisie au col main gauche et frappe main droite	Montée des coudes en protection Percussion dans la saignée du coude gauche avec le coude gauche Reprise de distance par sortie dans le dos avec contrainte articulaire sur le coude gauche
Poussée au sol et adversaire agressif	Réception au sol Organisation défensive Relevé avant ou arrière

### Partie sportive

#### 1. Atelier pied/poing

Les techniques seront réalisées 3 fois chacune, avec vitesse et puissance, sur cible :

- a) Direct du gauche/direct du droit
- b) Direct du gauche/crochet du droit
- c) Direct du gauche/uppercut du droit
- d) Retrait de buste suite à direct du gauche du partenaire
- e) Esquive rotative vers la gauche suite à crochet du droit du partenaire
- f) Esquive rotative vers la droite suite à crochet du gauche du partenaire
- g) Blocage semi circulaire jambe gauche (jambe avant) et coup de pied direct  
jambe droite (jambe arrière)
- h) Blocage semi circulaire jambe gauche (jambe avant) et coup de pied circulaire  
jambe droite (jambe arrière) Blocage semi circulaire jambe gauche (jambe  
avant) et coup pied latéral direct jambe droite (jambe arrière)

## 2. Atelier projections

- a) Slam
- b) Crochetage

## 3. Atelier sol

Enchaînement :

- a) Position en croix côté droit
- b) Contrôle par le travers côté droit
- c) Contrôle Nord/Sud
- d) Contrôle par le travers inversé côté gauche
- e) Position montée
- f) Position en croix côté gauche
- g) Contrôle par le travers côté gauche
- h) Contrôle Nord/Sud
- i) Contrôle par le travers inversé côté droit
- j) Position montée

## Techniques imposées 2ème dan

### Partie Self-défense

Coup de poing direct du droit sur place	Esquive Blocage extérieur/intérieur bras gauche Percussion au visage simultanée de la main droite Pivot et projection par clé de coude en extension sur bras droit
Attaque circulaire haute au bâton long	Esquive Blocage type boxeur sur les bras en avançant Coup de genou génital Projection par clé de coude en extension sur bras gauche
Attaque en coupe circulaire haute au couteau	Blocage haut bras gauche Percussion au visage simultanée de la main droite Surpassement Contrôle du bras armé avec la main gauche Saisie à 2 mains de la main armée Projection par torsion extérieure sur le bras droit
Saisie des 2 épaules	Désarmement au sol par « épluchage » Passage de profil Contrôle de la main droite avec la main gauche Frappe génitale main droite Coup de coude remontant bras droit Passage par dessus les bras et coup de coude direct bras droit Reprise de distance
Poussée au sol et adversaire qui avance jusqu'au contact avec les pieds pour frapper	Saisie à 2 mains de la main droite Pivot sur la gauche et contrôle du talon droit avec la main gauche Insertion du pied droit dans le creux poplitée gauche Amenée au sol par bascule arrière Relevé et reprise de distance

## Partie sportive

### 1. Atelier pied/poing

Les techniques seront réalisées 3 fois chacune, avec vitesse et puissance, sur cible :

- a) Direct du gauche/direct du droit/ direct du gauche
- b) Direct du gauche/ direct du droit/ crochet du gauche
- c) Direct du gauche/ direct du droit/ uppercut du gauche
- d) Blocage en montant les mains suite à direct du gauche du partenaire
- e) Blocage en montant la main gauche suite à crochet du droit du partenaire
- f) Blocage en montant la main droite suite à crochet du gauche du partenaire
- g) Coup de pied direct jambe gauche/coup de pied direct jambe droite
- h) Coup de pied direct jambe gauche/coup de pied circulaire jambe droite
- i) Coup de pied direct jambe gauche/coup de pied latéral direct jambe droite

### 2. Atelier projections

- a) Single leg
- b) Barrage vers l'arrière

### 3. Atelier sol

Démonstration :

- a) Position en croix
  - I. Percussion avec les coudes et les genoux depuis la position en croix
  - II. 1 contre (sortie) de la position en croix
- b) Position montée
  - I. Percussion avec les poings et les coudes depuis la position montée
  - II. 1 contre (sortie) de la position montée
- c) Position de contrôle par le travers
  - I. Percussion avec les poings depuis la position par le travers
  - II. 1 contre (sortie) de la position de contrôle par le travers

## Techniques imposées 3ème dan

### Partie Self-défense

Coup de pied direct jambe droite	Esquive Blocage extérieur/intérieur bras gauche Frappe main droite à l'oreille Frappe génitale jambe gauche Amenée au sol par barrage de jambes vers l'avant avec les mains
Attaque revers médiane au bâton long	Contrôle au sol par pliage de jambes Esquive Blocage type boxeur en avançant sur les bras Contrôle du bras armé bras gauche et frappe visage bras droit Amenée au sol par clé de coude en extension
Attaque en coupe de revers médiane	Contrôle au sol Esquive Blocage type boxeur en avançant sur les bras Contrôle du bras armé bras gauche et frappe visage bras droit Amenée au sol par torsion extérieure du coude Contrôle de la main armée avec la main droite
Etranglement avant avec les 2 mains	Retournement Désarmement et contrôle au sol Contrôle des bras Passage de profil Passage du coude droit au dessus des bras et percussion au visage Frappe avec le coude droit dans la saignée du coude (droit) Amenée au sol vers l'arrière par torsion extérieure de l'épaule
Adversaire au niveau de la tête, qui tente de frapper	Retournement Contrôle au sol Montée des pieds croisés sur les hanches Reprise de garde par pivot Amenée au sol par crochetage frontal (adversaire qui tombe vers l'arrière) Relevé avant ou arrière

## Partie sportive

### 1. Atelier pied/poing

Les techniques seront réalisées 3 fois chacune, avec vitesse et puissance, sur cible :

- a) Coup de poing direct gauche / coup de poing direct droit / coup de pied circulaire bas gauche
- b) Coup de poing direct gauche / coup de poing direct droit / coup de poing direct gauche / coup de pied circulaire bas droite
- c) Esquive à gauche et patte de chat gauche / crochet du droit au corps / coup de coude circulaire gauche au visage
- d) Esquive à droite et patte de chat droite / crochet du gauche au corps / coup de coude circulaire droit au visage
- e) Esquive à gauche et patte de chat gauche / crochet du droit au corps / coup de coude circulaire gauche au visage / coup de genou direct droite
- f) Esquive à droite et patte de chat droite / crochet du gauche au corps / coup de coude circulaire droit au visage / coup de genou direct gauche
- g) Coup de poing direct gauche / coup de poing direct droit / coup de pied circulaire bas gauche / coup de pied retourné jambe droite

### 2. Atelier projections

- a) Sprawl
- b) Prise de garde sautée

### 3. Atelier sol

Démonstration :

- a) Dans la garde de l'adversaire
  - I. sortie de garde par genou dans le coccyx et ouverture de la garde, passage en contrôle en croix
  - II. sortie de garde sur tentative de triangle, surpassement de la jambe passage en contrôle en croix
- b) Depuis la garde
  - I. retournement par sweep
  - II. retournement vers l'arrière par americana

#### 4/ Application des techniques imposées

Selon le style de karaté jutsu, les candidats doit effectuer des Bunkai ou une application des techniques imposées avec partenaire.

Le candidat en Aito Bâton self défense sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les différentes techniques ou variante d'application, avec ou sans arme issues de la technique imposée (Partie self défense) du grade présenté. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

Le candidat doit pouvoir justifier de la pertinence des techniques proposées.

#### 5/ Epreuves techniques ou technique avec partenaire, avec arme

Pour cette épreuve, le candidat choisit entre le programme défini par chaque école de karaté jutsu validé auparavant par la CSDGE ou le Goshin Jutsu (voir réglementation du Karaté-Jutsu). Pour le style Aito bâton self défense :

##### **1er DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Bouclier de défense au tonfa sur des attaques au bâton long.

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau

Organisation défensive au sol et relevé.

Défense sur 5 attaques (3 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Le thème sera tiré au sort au début de l'épreuve.

Techniques de conduite : Le candidat doit démontrer 4 techniques de conduite réalisées avec le tonfa

##### **2ème DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Bouclier de défense au bâton sur des attaques pieds/poings (blocage, riposte, et amenée au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, et désarmement quand cela est possible).

Défense au sol et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes.

Défense sur 5 attaques (3 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Le thème sera tiré au sort au début de l'épreuve. La défense devra comprendre le blocage (ou l'esquive), la riposte, éventuellement le désarmement, et l'amenée au sol.

Techniques de conduite : Le candidat doit démontrer 4 techniques de conduite réalisées avec le bâton

##### **3ème DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Le candidat devra démontrer, au tonfa, des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton court, bâton long, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

5 attaques: 3 imposées par le jury, 2 au choix du partenaire du candidat.

Techniques de conduite : Le candidat doit démontrer 4 techniques de conduite réalisées avec le tonfa et 4 avec le bâton

## 6/ Epreuves combat ou assauts

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jitsu et validé par la CSDGE.

Pour le style Aïto bâton self défense, le candidat devra démontrer, avec arme des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter, suivant le grade, des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

### **1er DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec tonfa contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30
- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec le tonfa sont strictement interdites.

### **2ème DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec bâton contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30
- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec le tonfa sont strictement interdites.

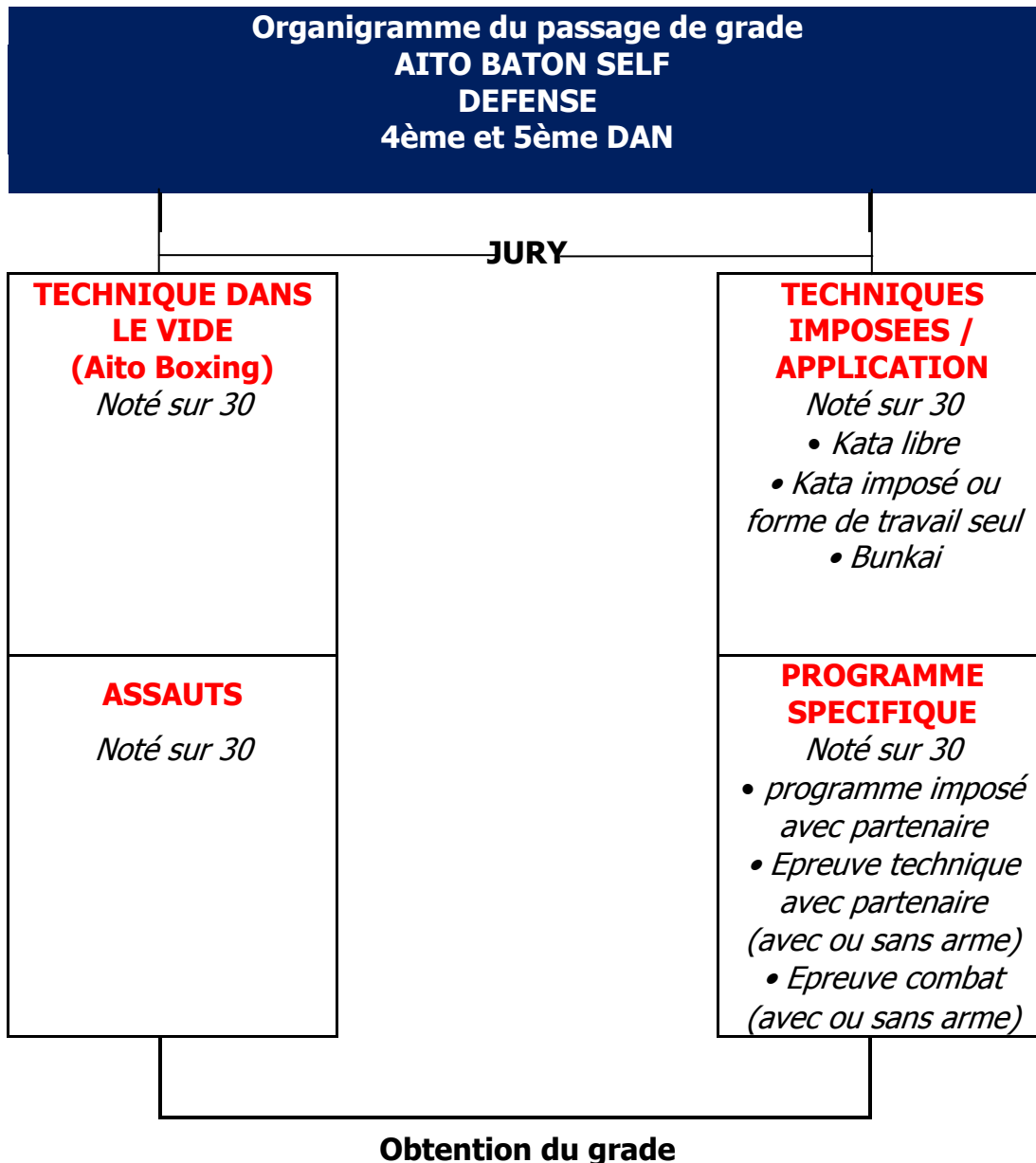
### **3ème DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec arme (tonfa ou bâton au choix du jury) contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30
- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec le tonfa sont strictement interdites.

## Article 503 – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN



## Article 503 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : les techniques dans le vide (Aito Boxing), les assauts, les techniques imposées et les applications et le programme spécifique.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées.

**Le candidat est examiné par un jury composé de trois juges.**

## Epreuve 1 : AITO Boxing ou technique dans le vide

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4ème ou 5ème Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un enchaînement d'AITO Boxing libre (Technique dans le vide), d'une durée maximale de 10 minutes, dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son enchaînement aux membres du jury.

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de l'Aito bâton self défense.

## Epreuve 2 : Assauts

Ce test en « Assauts » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

### **4ème Dan (Epreuve assauts)**

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30
- 1 assaut au tonfa, face à un adversaire à mains nues, durée 1 min 30
- 1 assaut au tonfa, face à un adversaire avec un bâton court, durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec le tonfa sont strictement interdites.

### **5ème Dan (Epreuve assauts)**

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30
- 1 assaut au bâton, face à un adversaire à mains nues, durée 1 min 30
- 1 assaut au bâton, face à un adversaire avec un bâton court, durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec le tonfa sont strictement interdites.

## Epreuve 3 : Techniques imposées et applications

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription. Cette épreuve se compose de 3 notes :

- La série technique du grade proposé notée sur 10 points. Le candidat peut choisir cette série dans la liste des séries techniques imposées qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente, mais aussi dans la liste des Katas de 4ème ou 5ème Dan qui relèvent de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente ;
- 1 série technique imposée notée sur 10 points. Le candidat doit réaliser une série technique choisie par le jury dans la liste des séries techniques des grades précédents (en fonction du grade présenté).
- 1 application noté sur 10. Le candidat doit réaliser une application avec arme de partie « self-défense » de la série technique imposée de sa liste.

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau). Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences définies par chaque style/école de karaté jitsu seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

## Techniques imposées 4ème dan

### Partie Self-défense

Coup de pied circulaire bas jambe droite	Blocage semi circulaire jambe gauche Pique à la gorge bras gauche Entrée dans les jambes et slam Saisie de la jambe gauche sous le bras droit et retournement par écrasement musculaire Contrôle au sol par enroulement de la jambe gauche avec la jambe droite
Attaque revers médian de la main gauche au bâton court (côté gauche pour le défenseur)	Esquive Blocage type boxeur sur les mains en avançant Frappe main ouverte au visage de la main droite Saisie de la main armée avec la main gauche Désarmement par contrôle du pouce (pouce vers le bas) Récupération du bâton et amenée au sol par clé de coude en extension contrôle aisselle avec le bâton Contrôle au sol
Attaque circulaire haute en pique à glace	Esquive vers l'intérieur Parade avec l'avant bras gauche et riposte simultanée au visage avec le bras droit Désarmement par contrôle du bras armé et de la lame (poussée sur la lame vers le haut et l'arrière) Coup de genou génital Amenée au sol par torsion extérieure Retournement par action sur le bras Contrôle au sol
Etranglement par le côté en guillotine	Contrôle du bras qui étrangle Frappe génitale avec la main gauche par en dessous Pression sur le visage avec la main droite Frappe génitale main droite Amenée au sol par bascule vers l'arrière par dessus la jambe Poursuite au sol par contrôle en croix et frappes avec le genou droit dans les reins et le coude gauche au visage
Adversaire en position montée qui frappe au visage	Protection par montée des coudes Contrôle d'un bras Contrôle de la cheville du même côté Retournement par pontage Coup de coude dans la cuisse pour ouvrir la garde Prise d'appui sur les genoux de l'adversaire et redressement Frappe génitale avec le genou Reprise de distance

## **Partie sportive**

### 1. Enchaînement 1

Sur coup de poing direct du gauche du partenaire

Entrée dans les jambes

Slam

Contrôle en croix

Finalisation par clé carrée

### 2. Enchaînement 2

Sur coup de poing circulaire haut du gauche du partenaire

Entrée dans les jambes

Crochetage

Contrôle en position montée

Finalisation par clé de bras tendu

### 3. Enchaînement 3

Adversaire qui tente un ramassement de jambes

Sprawl

Contrôle au sol par guillotine

Finalisation par guillotine

## Techniques imposées 5ème dan

Enchaînement direct du poing gauche et droit	Retrait du buste et patte de chat main droite sur la première attaque Entrée en patte de chat main gauche et percussion simultanée à la gorge avec l'avant bras droit sur la seconde attaque Enroulement de bras et amenée au sol par clé de coude en extension inversée Contrôle au sol et relevé par bras de la mariée
Attaque circulaire médian suivi d'une attaque revers médian	Esquive de la première attaque par absorption et retrait de buste Blocage type boxeur sur les mains en avançant sur la seconde attaque Coup de genou dans la cuisse Désarmement par « épluchage » Récupération du bâton et amenée au sol par clé de coude en extension inversée Contrôle au sol
Attaque revers médian en coupe au couteau	Esquive Blocage type boxeur sur les bras en avançant Contrôle du bras armé avec les deux mains Désarmement par percussion sur le coude avec le bras gauche Tentative d'amenée au sol par clé de coude en extension Amenée au sol par torsion extérieure Retournement par action sur le bras Contrôle au sol
Saisie arrière bras pris	Prise d'appui et contrôle des bras Percussion génitale avec la main droite Contrôle du bras gauche avec la main gauche Sortie par l'arrière Amenée au sol par clé de coude en extension Contrôle au sol Relevé par bras de la mariée
Adversaire qui arrive par le côté gauche et qui tente de frapper au visage avec la jambe droite	Langouste Contrôle de la jambe qui frappe Reprise de garde Percussion génitale avec le pied droit Amenée au sol par crochetage extérieur intérieur (jambe droite dessus) Contrôle au sol par écrasement musculaire du mollet

## Partie sportive

### 1. Enchaînement 1

Sur coup de poing circulaire haut du gauche du partenaire  
Entrée sur le côté  
Amenée au sol par barrage sur l'arrière  
Contrôle au sol par passage dans le dos  
Finalisation par étranglement arrière

### 2. Enchaînement 2

Sur coup de poing direct du gauche et du droit  
Absorption et patte de chat du droit  
Patte de chat gauche et entrée avec le bras en collier  
Amenée au sol par étranglement  
Contrôle par le travers et étranglement

### 3. Enchaînement 3

Sur coup de poing direct du gauche, et coup de pied circulaire médian jambe droite  
Absorption du coup de poing  
Blocage type boxeur du coup de pied  
Saisie de la jambe  
Balayage de la jambe  
Finalisation par écrasement musculaire du mollet

## Epreuve 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois notes.

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jitsu :

- Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

## **4ème DAN Programme spécifique (« Programme avec arme » pour l'Aïto bâton self défense) :**

Programme imposé avec partenaire :

Le candidat devra démontrer, au tonfa, des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 5 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire, avec ou sans arme :

Le candidat devra démontrer, au tonfa, ou à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 5 attaques au choix du candidat.

Epreuve combat (avec ou sans arme) :

Bouclier de défense au tonfa sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

Techniques de conduite : Le candidat devra démontrer 5 techniques de conduite réalisées à mains nues, et 5 avec le tonfa

### **5ème DAN Programme spécifique (« Programme avec arme » pour l'Aïto bâton self défense) :**

Programme imposé avec partenaire :

Le candidat devra démontrer, au bâton, des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 5 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire, avec ou sans arme :

Le candidat devra démontrer, au bâton, ou à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 5 attaques au choix du candidat.

Epreuve combat (avec ou sans arme) :

Bouclier de défense au bâton sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

Techniques de conduite : Le candidat devra démontrer 5 techniques de conduite réalisées à mains nues, et 5 avec le bâton

## ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE

### Aïto bâton self défense

Les démonstrations techniques de l'épreuve technique dans le vide (AITO Boxing) sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS
Debout, pieds écartés et parallèles
Position équilibrée de combat
DEPLACEMENTS
Avancer d'un pas
Reculer d'un pas
Sursaut de la jambe avant
Sursaut de la jambe arrière
Pas chassé
Déplacement tournant autour du pied avant
Déplacement tournant autour du pied arrière
TECHNIQUES DE DEFENSE
Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
Défense avec le tranchant de la main
Défense avec le dos de la main
Défense avec la paume

ATTAQUES DE BRAS
Coup de poing direct
Coup de poing circulaire
Coup de poing remontant
Coup de poing marteau
Coup de poing retourné
Attaque en pique de la main
Coup de coude remontant
Coup de coude circulaire
Coup de coude latéral
Coup d'épaule

<b>TECHNIQUES DE PERCUSSION</b>
Coup de tête de face
Coup de tête arrière
Coup de tête remontant
<b>ATTAQUES DE JAMBES</b>
Coup de pied de face
Coup de pied circulaire
Coup de pied latéral
Coup de pied retourné
Coup de pied écrasant
Coup de genou
<b>TECHNIQUES D'AMENEE AU SOL</b>
Arrachage (slam)
Barrages
Crochetages
Projection de hanche
Projection d'épaule
Clé de coude en extension (et inversée)
Torsion extérieure du poignet
<b>TECHNIQUES DE CONTROLE AU SOL</b>
Contrôle par le travers
Contrôle en croix
Contrôle Nord/Sud
Contrôle par le travers inversée
Contrôle par position montée
Genou sur le buste
<b>TECHNIQUES DE FINALISATION</b>
Hyperextension du coude (et variantes)
Etranglements
Hyperflexion et torsion du coude
Hyperflexion et torsion de l'épaule
Hyperflexion et torsion du poignet
Hyperextension du genou
Hyperflexion du genou
Clé de talon
Ecrasement musculaire