

IMPORTANT

A L'ATTENTION DES PROFESSEURS ET JURYS DAN :

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Je vous prie de trouver ci-joint différents éléments concernant les examens de 1^{er}, 2^e, 3^e et 4^e Dan, éléments importants pour vous et vos élèves. Merci de prendre quelques minutes pour lire ces documents.

Le 16 octobre dernier, une grosse partie des informations a été préalablement donnée aux professeurs et jurys présents.

Enfin, je remercie les professeurs de bien vouloir examiner le dossier d'inscription de leur(s) élève(s) avant de me le transmettre car je ne peux prendre que les dossiers complets. Je rappelle que TOUT dossier incomplet ne sera pas pris en compte (à vous de vérifier notamment que votre élève a bien ses licences ; dont celle de l'année en cours).

Je reste bien évidemment à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

Amitiés Sportives

Evelyne BENDELAC
Responsable CORG91

INFORMATIONS IMPORTANTES

EXAMENS 1ER-2E-3E-4E DAN KARATE DO

SAISON 2011-2012

A> BONIFICATION EN TEMPS DE PRATIQUE :

Sur présentation de justificatifs, des bonifications de temps de pratique peuvent être accordées aux pratiquants de karaté. Ces bonifications consistent en une diminution du temps requis pour accéder au grade supérieur. Elles sont obtenues sur présentation d'un dossier conforme au dossier type élaborée par le bureau de la CSDGE. Ce dossier comporte les attestations des titres et fonctions dont se prévaut le candidat. Le Directeur Technique National de la FFKDA ou le Président de la CSDGE, au vu de ces pièces, délivre une attestation ouvrant droit aux bonifications.

Les demandes de bonification en temps de pratique doivent être envoyées au Président de la CSDGE au plus tard 90 jours avant le passage d'examen. Les bonifications ne sont pas cumulables et ne peuvent être accordées qu'à une seule occasion. Ci-après les principaux critères :

* Catégorie A :

- les médaillés des championnats du Monde ;
- les champions d'Europe ;
- les arbitres nationaux en activité depuis au moins deux ans ;
- les brevetés d'Etat 2^e degré et DESJEPS en activité

* Catégorie B :

- Les médaillés aux championnats d'Europe ;
- Les champions de France Combat ou Technique (sauf Universitaire, Armée, Corpo et police)
- Les arbitres régionaux en activité depuis au moins un an,
- Les brevetés d'Etat 1^{er} degré, DEJEPS et CQP en activité

* Catégorie C :

- Les champions de France Universitaire, Inter armée, Police, Corporatifs Seniors.
- Les médaillés aux championnats de France FFKDA
- Les arbitres départementaux en activité depuis au moins 1 an
- Les diplômés instructeurs fédéraux en activité.

	1 ^{er} à 2 ^e Dan	2 ^e à 3 ^e Dan	3 ^e à 4 ^e Dan
CATEGORIE A	PAS DE BONIFICATION	1 an et 6 mois	1 an et 6 mois
CATEGORIE B		1 an	1 an
CATEGORIE C		6 mois	6 mois

B> REGLES GENERALES :

Jusqu'au 2^e Dan, les candidats ont la possibilité de passer leur grade dans la voie traditionnelle ou la voie compétition :

- Voie traditionnelle : 6 épreuves, chacune notée sur 20 ;
- Voie compétition : 4 épreuves, dont 3 notées sur 20, et des tests compétition.

Pour le 3^e Dan, les candidats doivent passer dans la voie traditionnelle, composée de 6 épreuves.

Pour le 4^e Dan, l'examen est constitué de 4 épreuves.

Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les UV. **Pour ceux ayant déjà des UV, bien me marquer les dates d'obtention et les notes (+ joindre 1 copie).**

➤ Pour l'obtention de l'examen au 1^{er}, 2^e ou 3^e Dan, le candidat devra obtenir la moyenne générale :

- voie traditionnelle : 60 points sur 120 ;
- voie compétition (pour l'examen 1^{er} ou 2^e Dan) : 30 points sur 60, et réussir le test compétition.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à 10/20 restent acquises **définitivement**. Dans ce cas, seules les UV 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'épreuve pour laquelle il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

➤ Pour l'obtention de l'examen au 4^e Dan, le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves.

*** Dispositions particulières aux arbitres ayant au moins 16 ans :**

Pour les passages de 1^{er}, 2^e et 3^e Dan, les titulaires du diplôme d'arbitre (en activité depuis au moins une année) peuvent être exemptés d'une épreuve. Le candidat qui choisit l'exemption se verra attribuer une note de 12/20 à l'épreuve concernée :

- les arbitres kata sont exemptés de l'épreuve Kata
- les arbitres kumite sont exemptés de l'épreuve Kumite (= assauts conventionnels = KIK ou IK)

Au cas où l'arbitre officierait en kata et kumite, il choisit l'UV dont il souhaite être exempté.

Pour l'épreuve Bunkai de la voie traditionnelle, le candidat titulaire du diplôme d'arbitre kata, effectue le bunkai du kata de son choix qu'il aura annoncé.

- Le titulaire du diplôme d'arbitre départemental en activité depuis au moins une année bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen 1^{er} Dan
- Le titulaire du diplôme d'arbitre régional en activité depuis au moins une année bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 2^e Dan
- Le titulaire du diplôme d'arbitre national bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 3^e Dan.

La procédure d'exemption n'est autorisée que pour un seul examen. Cependant, à chaque nouveau diplôme d'arbitre acquis, le candidat bénéficie d'une nouvelle possibilité d'exemption.

*** Bonifications pour les passages de grades :**

En participant à des stages listés dans un calendrier fédéral validé par la CSDGE, les candidats peuvent bénéficier d'une bonification de points (1 point par stage) en prévision de l'examen de grades qu'ils préparent.

Le nombre de points maximal pouvant être obtenus est égal à :

- 3 points pour un passage de 1^{er} Dan ;
- 4 points pour un passage de 2^e Dan (2 points maximum par saison sportive) ;
- 6 points pour un passage de 3^e Dan (2 points maximum par saison sportive).

La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable de chacun des stages auquel il a participé.

IMPORTANT

Les examens restent en **huis clos**. Seuls sont autorisés dans les salles d'examen : les candidats, les organisateurs, les jurys. Les professeurs ayant au moins un candidat sont acceptés à la condition qu'ils gardent une tenue exemplaire (afin de ne pas gêner les candidats).

En cas de manquement d'un professeur, celui-ci devra sortir de la salle d'examen.

1. EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{ER} DAN :

1.1. VOIE TRADITIONNELLE :

L'examen est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. Le candidat est examiné par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges. Les épreuves sont :

JURY 1	JURY 2	JURY 3
KIHON Noté sur 20	KATA Noté sur 20	JYU IPPON KUMITE Noté sur 20
KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	BUNKAÏ Noté sur 20	JU KUMITE (RANDORI ou MIDARE) Noté sur 20

Obtention du grade si $\geq 60/120$

A) MODULE 1 : Kihon et Kihon Ippon Kumite

1/ **Kihon** : il est composé de 3 parties sous une seule même note :

a) des techniques de base simples (au maximum trois mouvements) exécutées en aller et retour sur 3 pas en avançant ou en reculant.

b) des techniques de base (maximum trois mouvements) exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction **ou** de façon multidirectionnelle (= kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace), avec ou sans sursaut, avec retour à la position de départ en fin de mouvement ; à droite **PUIS** à gauche.

c) un exercice de maîtrise de la technique exécutée deux par deux.

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible. Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple. Uke doit se positionner en faisant 1 ou 2 petits sursauts arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae geri de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi geri de la jambe arrière posée derrière jodan ou chudan (*Tori devra préciser à Uke la hauteur désirée*)
- Mae geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi geri de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan (*Tori devra préciser à Uke la hauteur désirée*)
- Gyaku zuki chudan
- Kizami zuki/Maete zuki niveau jodan, suivi de Gyaku zuki niveau chudan
- Oï zuki niveau jodan, retour à l'arrière

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne. Ces 5 techniques sont exécutées à droite **OU** à gauche, au choix du candidat.

2/ Kihon Ippon Kumite : *Pas de changement sur cette épreuve.*

Le test est composé de 5 attaques, chacune étant exécutées une fois à droite **et de suite** à gauche : Oï zuki Jodan, Oï zuki Chudan, Mae geri Chudan, Mawashi geri Jodan ou Chudan, Yoko geri Chudan. Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori, celui qui attaque (Uke étant celui qui défend).

Les deux candidats sont placés à une distance de 1m l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en hachi ji dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis Tori se met en garde en reculant la jambe droite. Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre attaque de Uke sont libres. Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir. **Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en hachi ji dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposée. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.**

CRITERES DE NOTATION :

- Bonne distance (attaques et défenses), elles doivent « porter » et ne pas arriver à 10-15 cm du point visé. (Le contrôle impose 1 retenue dans la technique et non pas 1 technique qui arrive en fin de course).
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)

- Variétés dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocage et contre attaque (Go no sen), esquive et contre attaque, contre direct (Sen no sen), etc.
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le karate-do en général et le kumite en particulier.

IMPORTANT : Si un des deux candidats ne connaît pas le programme et/ou gêne ainsi le travail de son partenaire, le jury pourra proposer au candidat qui a été gêné, à l'issue de l'exercice, de refaire l'assaut avec un autre candidat.

B) MODULE 2 : Kata et Bunkai

1/ Kata : Pas de changement sur cette épreuve.

Important : Le jury devra demander à chaque candidat de rappeler son style. Pour le kata libre, le candidat pourra le choisir dans la liste des katas de son style, MAIS aussi dans la liste des katas de tout autre style.

DEROULEMENT : Chaque candidat présente à tours de rôle son kata libre choisi dans sa liste. Une fois terminé, le candidat vient tirer au sort son kata imposé. Lorsque tous les candidats sont passés en kata libre, chaque candidat est appelé (dans le même ordre de passage) pour présenter le kata imposé.

IMPORTANT : si le candidat se trompe dans son kata (libre ou imposé), il recommence et le jury le juge dans sa globalité en tenant compte seulement de l'erreur dans l'appréciation de la note finale. Toutefois, une note éliminatoire peut être mise par les jurys (5 ou inférieure à 5).

CRITERES DE NOTATION :

- Présentation : Tenue et comportement du candidat : impeccable (kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable).
- Cérémonial et étiquette : Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.
- Concentration : Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.
- Equilibre et Stabilité : Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée.
- Rythme et Tempo : Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts devront être placés de manière judicieuse et les kiaïs devront être placés selon les normes communément acceptées.
- Puissance : Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.
- Regard : Le regard doit être emprunt de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisées.
- Respiration et Kiaï : La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme. Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit « respiratoires », elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles un, deux en général, voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.
- Respect des techniques et du diagramme original du Kata : Le kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

2/ Bunkai : Pas de changement sur cette épreuve.

RAPPEL : Le candidat présente lentement son kata libre (*il n'est plus noté sur l'exécution de son kata*)

- Le 1^{er} « TOP » du jury correspond au début de la séquence choisie par le jury et le 2^e « TOP » du jury correspond à la fin de la séquence choisie par le jury.
- Le candidat a intérêt à présenter aux jurys la séquence demandée pour être sûr qu'il n'y ait pas d'erreur.
- Le candidat présentera ensuite une séquence de son choix d'un autre kata de sa liste.
- Le candidat a quelques minutes pour « briefer » son partenaire sur la séquence à démontrer.
- Présentation du candidat : une application lente et une à vitesse normale (peu importe l'ordre). Le candidat peut parler s'il le souhaite pour étoffer son explication.

La démonstration peut se faire de face ou dans l'axe du kata. Elle doit montrer la prise de conscience du candidat en vue d'appliquer son kata en kumite. Ce dernier doit être capable de justifier pourquoi il fait telle chose, et doit pouvoir démontrer.

C) MODULE 3 : Jiyu Ippon Kumite et Ju Kumite (randori ou midare)

1/ Jiyu Ippon Kumite : Pas de changement sur cette épreuve.

RAPPEL : Les attaques et le niveau sont annoncées (3 attaques), elles sont choisies par le jury parmi les attaques suivantes : Oï zuki, Mae geri, Mawashi geri, Yoko geri, Gyaku zuki, Maete zuki

FONCTIONNEMENT : Tori et Uke se placent à une distance de **3 mètres**, après s'être salués, ils prennent la position hachi ji dachi. **Au commandement hajime** lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. Tori doit rechercher une opportunité pour attaquer et Uke doit adapter sa réaction. **Après chaque assaut**, les candidats reprennent la position hachiji dachi. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

CRITERES DE NOTATION :

- Aisance dans les déplacements : **ces déplacements ne sont pas des sautilllements** à l'instar des pratiques de compétitions, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du maaï (= distance qui nous unit) de chacun des combattants. Ces déplacements utilisés sont des déplacements de base tel que : yori ashi, tsugi ashi, ayumi ashi, etc.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Maîtrise et précision des techniques
- Tori ne doit pas s'approcher trop près de Uke pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait Uke à contrer et ceci même si Tori n'a pas encore attaqué.
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du Karaté : Go no sen et Sen no sen.
- Recherche de l'opportunité
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrême)
- Zanshin (vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).

2/ Ju Kumite (Randori ou Midare) : Pas de changement sur cette épreuve.

➤ **Randori** : La CSDGE a bien insisté sur le fait que c'est un assaut SOUPLE (d'où le mot de Randori) de 2mn maximum.

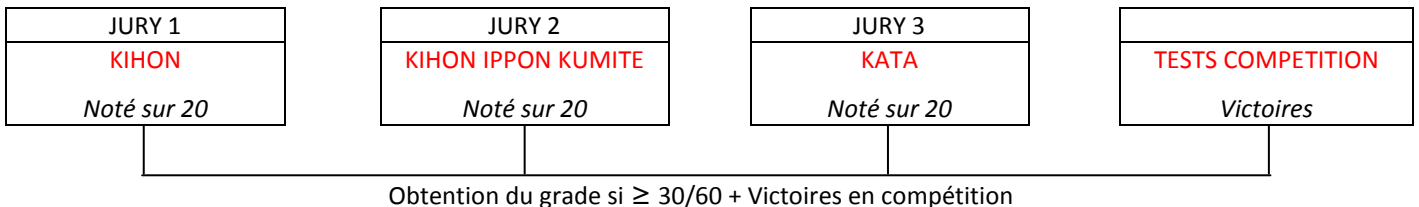
Selon le règlement des grades, **ce n'est pas** un assaut sportif. C'est un assaut libre (dans l'usage des techniques), **SOUPLE** et non réglementé, **sous forme d'entraînement** ; afin d'examiner les qualités TECHNIQUES des deux candidats. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré. On y évalue l'aisance et l'adaptation d'un candidat et **non ses performances** ; donc ne **pas juger les points marqués**.

CRITERES DE NOTATION :

- Travail en souplesse **avec contrôle absolu** à tous les niveaux
- Aisance dans les déplacements
- Variétés des techniques
- Equilibre et stabilité
- Opportunité
- Zanchin

➤ **Midare** (= mouvement continu) : est un exercice spécifique conventionnel du style Shotokaï. La durée de ce kumite est de 1 minute pour chaque rôle (Tori et Uke). S'il est le seul candidat du style le jour de l'examen, le candidat pourra amener un partenaire.

1.2. VOIE COMPETITION :



Le contenu des 3 épreuves : Kihon, Kihon Ippon Kumite et Kata est identique à la voie « traditionnelle ».

Les tests « Compétition » se pratiquent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par la CSDGE.

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles (département, ligue, inter région ou national). La comptabilisation des victoires ne peut commencer **QUE** lorsque le candidat a participé aux épreuves techniques, réussies ou non. Pour obtenir ses victoires dans une compétition, le combattant devra totaliser **3 victoires** dans la même compétition en individuel, dans sa catégorie ou en Open (pour les combattants), y compris en repêchage.

Pour bénéficier de ses victoires, le candidat **DEVRA** veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification (par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional, par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national). Dans le cas où il ne marque pas ses 3 victoires dans la même compétition et même catégorie, il devra comptabiliser 5 victoires dans différentes compétitions officielles.

IMPORTANT : le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix **DEFINITIF** entre l'épreuve combat et l'épreuve kata. Il ne pourra pas cumuler les deux épreuves.

2. EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^E DAN :

2.1. VOIE TRADITIONNELLE :

L'examen est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. Le candidat est examiné par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges. Les épreuves sont :

JURY 1	JURY 2	JURY 3
KIHON	KATA	JYU IPPON KUMITE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
IPPON KUMITE	BUNKAÏ	JU KUMITE RANDORI ou MIDARE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade si $\geq 60/120$

A) MODULE 1 : Kihon et Kihon Ippon Kumite

1/ **Kihon** : il est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

a) des techniques de base simples (au maximum trois mouvements) exécutées en aller et retour sur 3 pas en avançant ou en reculant.

b) des techniques de base (maximum trois mouvements) exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction **ou** de façon multidirectionnelle (= kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace), avec ou sans sursaut, avec retour à la position de départ en fin de mouvement ; à droite **PUIS** à gauche.

c) un exercice de maîtrise de la technique exécutée deux par deux.

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible. Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple. Uke doit se positionner en faisant 1 ou 2 petits sursauts arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae geri de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi geri de la jambe arrière posée derrière jodan ou chudan (*Tori devra préciser à Uke la hauteur désirée*)
- Mae geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi geri de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan (*Tori devra préciser à Uke la hauteur désirée*)
- Gyaku zuki chudan
- Kizami zuki/Maete zuki niveau jodan, suivi de Gyaku zuki niveau chudan
- Oï zuki niveau jodan, retour à l'arrière

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne. Ces 5 techniques sont exécutées à droite **ou** à gauche, au choix du candidat.

2/ **Ippon Kumite** : *Pas de changement sur cette épreuve.*

Ce test est composé de 6 attaques, exécutées d'abord à droite puis à gauche (c'est-à-dire d'abord jambe gauche devant puis jambe droite devant) : Oï zuki Jodan, Oï zuki Chudan, Mae geri Chudan, Mawashi geri de la jambe avant avec un déplacement Tsugi ashi (pas chassé), Mawashi geri de la jambe arrière, Yoko geri de la jambe arrière. Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori, celui qui attaque (Uke étant celui qui défend). A chaque fois les défenses devront être différentes. La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1^{er} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no sen, Sen no sen).

Les deux candidats sont placés à une distance de 1m l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en hachi ji dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis se mettent en garde en reculant la jambe droite. Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre attaque de Uke sont libres. Après chaque contre-attaque, Uke doit récupérer son Maaï.

La perception de l'attaque d'un candidat 2^e Dan devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant 1^{er} Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no sen, Sen no sen). Il en ira de même entre un candidat de 3^e Dan par rapport à un du 2^e Dan.

B) MODULE 2 : Kata et Bunkai : Pas de changement sur ces épreuves.

1/ **Kata** : Même fonctionnement que pour le 1^{er} Dan.

2/ **Bunkai** : Même fonctionnement que pour le 1^{er} Dan. Le candidat doit être en mesure de présenter d'autres applications possibles sur ce qu'il a présenté, si le jury lui en fait la demande.

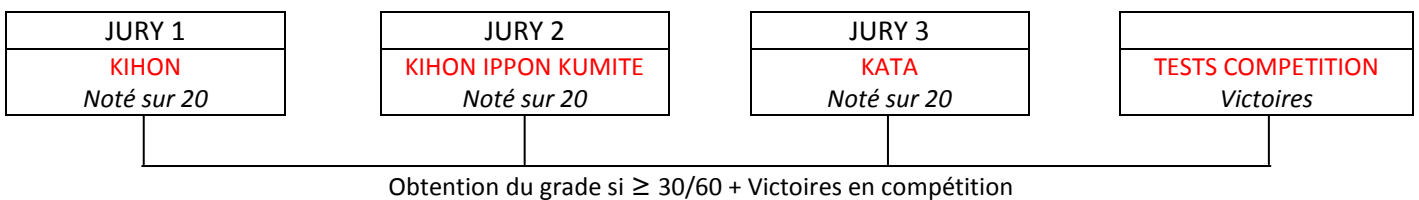
C) MODULE 3 : Jiyu Ippon Kumite et Ju Kumite (randori ou midare) Pas de changement sur ces épreuves.

1/ **Jiyu Ippon Kumite** : L'attaque est libre et peut être effectuée à droite ou à gauche, mais le niveau de celle-ci doit être annoncé (Jodan ou Chudan). Nombre d'assauts : 5

FONCTIONNEMENT : L'exercice se déroule de la manière suivante : Tori et Uke se placent à une distance de **3 mètres**, après s'être salués, ils prennent la position hachi ji dachi. **Au commandement hajime** lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. Tori doit rechercher une opportunité pour attaquer et Uke doit adapter sa réaction. **Après chaque assaut**, les candidats reprennent la position hachiji dachi. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

2/ **Ju Kumite (Randori ou Midare)** : Même fonctionnement que pour le 1^{er} Dan. 1 assaut mais la durée de cet assaut est déterminée par le jury.

1.2. VOIE COMPETITION :



Le contenu des 3 épreuves : Kihon, Kihon Ippon Kumite et Kata est identique à la voie « traditionnelle ».

Les tests « Compétition » se pratiquent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, interrégions) et au niveau national, ou les coupes de styles dont la liste est validée par la CSDGE.

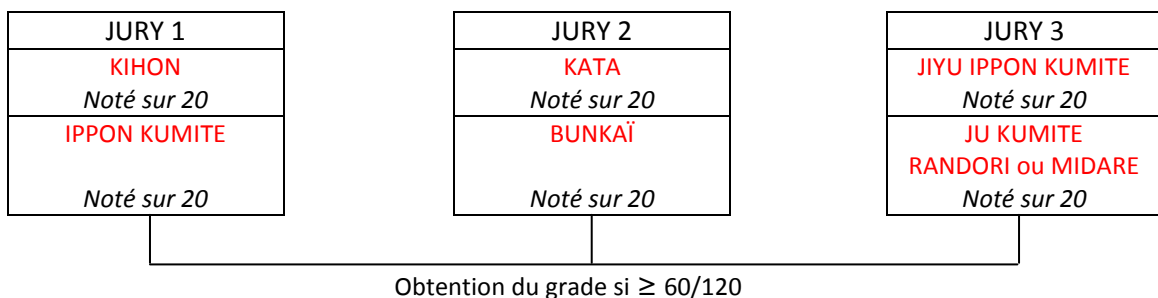
Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises lors des compétitions officielles (département, ligue, inter région ou national). La comptabilisation des victoires ne peut commencer **QUE** lorsque le candidat a participé aux épreuves techniques, réussies ou non. Pour obtenir ses victoires dans une compétition, le combattant devra totaliser 3 victoires dans la même compétition en individuel, dans sa catégorie ou en Open (pour les combattants), y compris en repêchage. Pour bénéficier de ses victoires, le candidat **DEVRA** veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification (par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional, par le responsable de la compétition au niveau inter régional et au niveau national).

Dans le cas où il ne marque pas ses 3 victoires dans la même compétition et même catégorie, il devra comptabiliser 5 victoires dans différentes compétitions officielles.

IMPORTANT : le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix **DEFINITIF** entre l'épreuve combat et l'épreuve kata. Il ne pourra pas cumuler les deux épreuves.

3. EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^E DAN :

L'examen est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20. Le candidat est examiné par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges. Les épreuves sont :



A) MODULE 1 : Kihon et Ippon Kumite

1/ **Kihon** : il est composé de 3 épreuves sous une seule même note :

a) des techniques de base simples (au maximum trois mouvements) exécutées en aller et retour sur 3 pas en avançant ou en reculant.

b) des techniques de base (maximum trois mouvements) exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction **ou** de façon multidirectionnelle (= kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace), avec ou sans sursaut, avec retour à la position de départ en fin de mouvement ; à droite **PUIS** à gauche.

c) un exercice de maîtrise de la technique exécutée deux par deux.

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible. Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple. Uke doit se positionner en faisant 1 ou 2 petits sursauts arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae geri de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi geri de la jambe arrière posée derrière jodan ou chudan (*Tori devra préciser à Uke la hauteur désirée*)
- Mae geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi geri de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan (*Tori devra préciser à Uke la hauteur désirée*)
- Gyaku zuki chudan
- Kizami zuki/Maete zuki niveau jodan, suivi de Gyaku zuki niveau chudan
- Oï zuki niveau jodan, retour à l'arrière

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne. Ces 5 techniques sont exécutées à droite **ou** à gauche, au choix du candidat.

2/ Ippon Kumite : *Pas de changement sur cette épreuve. Même fonctionnement que pour l'examen 2^e Dan.*

Ce test est composé de 6 attaques, exécutées d'abord à droite puis à gauche (c'est-à-dire d'abord jambe gauche devant puis jambe droite devant) : Oï zuki Jodan, Oï zuki Chudan, Mae geri Chudan, Mawashi geri de la jambe avant avec un déplacement Tsugi ashi (pas chassé), Mawashi geri de la jambe arrière, Yoko geri de la jambe arrière. Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori, celui qui attaque (Uke étant celui qui défend). A chaque fois les défenses devront être différentes. La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2^e Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no sen, Sen no sen).

Les deux candidats sont placés à une distance de 1m l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en hachi ji dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis se mettent en garde en reculant la jambe droite. Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre attaque d'Uke sont libres. Après chaque contre-attaque, Uke doit récupérer son Maaï.

B) MODULE 2 : Kata et Bunkai : *Pas de changement sur ces épreuves.*

1/ Kata : Au niveau du règlement, rien n'est précisé quant à la progression technique au niveau des kata pour le 1^{er} Dan, le 2^e Dan et le 3^e Dan. Toutefois, il est évident qu'un Jury 3^e Dan devra voir ses candidats exécuter les katas avec plus d'assurance et de maîtrise technique que des candidats pour le 2^e Dan. Idem pour les 2^e Dan par rapport aux candidats 1^{er} Dan.

2/ Bunkai : A partir de l'examen de 3^e Dan, un manque de connaissance des applications techniques (et explications) devra être considéré comme une erreur grave.

C) MODULE 3 : Jiyu Ippon Kumite et Ju Kumite (randori ou midare) : *Pas de changement sur ces épreuves.*

1/ Jiyu Ippon Kumite : 5 attaques libres (au choix à droite ou à gauche). Tori doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique. Les candidats se repositionnent en distance après chaque exercice en repassant par la position Hachi Ji Dachi.

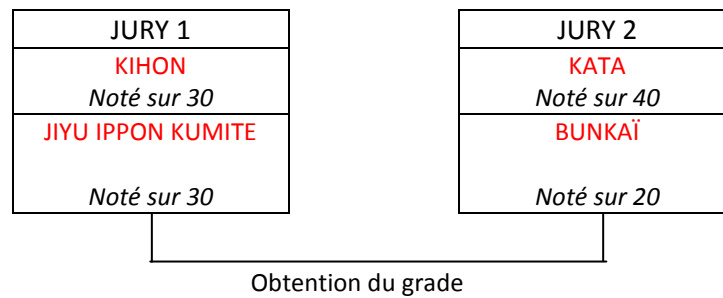
La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen et Go no Sen.

La notation prendra en compte le travail d'Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

2/ Ju Kumite (Randori ou Midare) : Même fonctionnement que pour le 2^e Dan. 1 assaut dont la durée est déterminé par le jury.

4. EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^E DAN :

L'examen est composé de 4 épreuves. Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade. Les épreuves sont :



A) MODULE 1 : Kihon et Jiyu Ippon Kumite

1/ Kihon : Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Karaté do, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self-défense.

2/ Jiyu Ippon Kumite : Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30. 5 attaques libres (au choix à droite ou à gauche). Tori doit lancer son attaque au moment opportun. Il effectuera un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique. Les candidats se repositionnent en distance après chaque exercice en repassant par la position Hachi Ji Dachi.

La perception de l'attaque devra être particulièrement sensible et la contre attaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen et Go no Sen.

La notation prendra en compte le travail d'Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

B) MODULE 2 : Kata et Bunkai :

1/ Kata : Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 20/40. Au niveau du règlement, rien n'est précisé quant à la progression technique au niveau des kata pour le 1^{er}, le 2^e, le 3^e et le 4^e Dan. Toutefois, il est évident qu'un Jury 4^e Dan devra voir ses candidats exécuter les katas avec plus d'assurance et de maîtrise technique que des candidats pour le 3^e Dan. Idem pour les 3^e Dan par rapport aux candidats 2^e Dan et les 2^e par rapport au 1^{er} Dan. Chaque kata sont notés sur 20.

2/ Bunkai : Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20. A partir de l'examen de 3^e Dan, un manque de connaissance des applications techniques (et explications) devra être considéré comme une erreur grave. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

MEMO POUR LES EXAMENS "DAN"

1- KIHON :

Module 1 : Aller-Retour

Sur 3 pas – 3 techniques maximum

Module 2 : Sur place ou multidirectionnel :

Travail dans les directions d'un adversaire imaginaire qui se déplacerait. Techniques simples (maximum 3 mouvements) à droite puis à gauche

Module 3 : Travail deux par deux avec cibles : **CHANGEMENT : il faut 2 cibles**

La cible reste collée même durant les déplacements soit au ventre (pour les mae geri et gyaku zuki), soit sur les flancs (pour les mawashi geri chudan), soit sur la joue (pour les mawashi geri jodan) avec la main opposée qui exercera une légère poussée au moment de l'impact, soit sur l'épaule pour les techniques de poings Jodan (Oï zuki et Kizami-Maete zuki).

Pour le travail kizami/gyaku zuki, le plastron laisse tori exécuter son kizami (dans sa cible placée au niveau de l'épaule), puis fait un sursaut arrière pour permettre à Tori de faire un sursaut avant pour placer son gyaku zuki chudan dans l'autre cible (au niveau du ventre). Tori aura donc deux sursauts, pas chassés... à faire : 1 sur kizami puis 1 sur gyaku zuki.

IMPORTANT : le candidat est jugé, outre sur sa réalisation technique (pas de talon décollé, hikité tiré...), sur sa recherche de distance donc le plastron doit se déplacer suffisamment pour que Tori ait un travail de recherche de distance. Pour les 1^{er}, 2^e et 3^e Dan le plastron peut reculer ou aller sur les côtés. **Le plastron ne doit pas avancer.**

Tori doit éviter les temps morts entre sa recherche de distance et l'exécution de sa technique. Pour les techniques jambes arrières (mae geri et mawashi geri) le candidat exécute sa technique et repose sa jambe vers l'arrière.

Option optée : Le jury choisi 5 techniques parmi les 7. Il annonce la 1^{ère} et le candidat l'exécute 3 fois minimum dans la garde qu'il souhaite (**quelque soit le grade à passer 1^{er}, 2^e ou 3^e Dan**), puis le jury demande la 2^e technique à réaliser et le candidat l'exécute 3 fois et ainsi de suite jusqu'à la 5^e, puis changement de rôle.

IMPORTANT : Contrôle ABSOLU !!!. La cible n'est pas la pour servir de sac de frappe mais de cible.
« Touche » = Oui / « Shoot » = Non !

2- KIHON IPPON KUMITE :

- Tori (l'attaquant) peut se placer soit en se mettant en gedan barai, soit en garde de combat, soit en junzuki no ashi.
- Uke peut, lors de sa défense avec par exemple une technique de poing : Rester le bras tendu jusqu'à ce que Tori reprenne sa place, ramener son poing en garde de combat ou ramener son poing en garde de combat et réaliser un sursaut pour reprendre son maai.

3- KATA :

Les candidats sont appelés les uns après les autres pour exécuter leur kata libre. Lorsque le premier candidat vient de présenter son kata libre, il sera appelé pour tirer au sort son kata imposé. Le second candidat présente son kata libre puis tire au sort son kata imposé et ainsi de suite, afin de permettre aux candidats d'avoir quelques minutes pour se concentrer sur leur kata imposé. Une fois que tous les candidats du tableau ont présenté leur kata libre, ils sont appelés dans le même ordre de passage pour présenter leur kata imposé.

4- BUNKAI :

Rappel : Il est demandé aux jurys de demander une séquence du kata et non un enchaînement comprenant deux séquences ; afin de permettre au candidat d'expliquer une séquence avec un adversaire et non plusieurs adversaires.

5- JYU IPPON KUMITE :

Rappel : le Jury choisi 3 techniques parmi les 6 à connaître pour le 1^{er} Dan

Pour le 2^e Dan : le candidat annonce le niveau avant d'exécuter sa technique (5 techniques)

Pour le 3^e et le 4^e Dan : le candidat n'annonce rien (5 techniques à faire)

Que ce soit pour le 1^{er}, le 2^e, le 3^e ou le 4^e Dan, les candidats repassent par la position hachiji dachi avant d'exécuter la technique suivante.

6- JU KUMITE :

C'est un assaut **SOUPLE** sous forme d'entraînement avec **contrôle ABSOLU**. Penser à la recherche de distance des deux protagonistes, la reprise de distance, la variété des techniques.

1^{er} Dan : 1 assaut de 2 minutes

2^e et 3^e Dan : 1 assaut dont la durée est déterminée par le jury