

**Michel BEZOT 6<sup>ème</sup> Dan DTL BE 2<sup>o</sup> degré**

Tél. : 06 87 41 80 07 ou 05 49 45 93 80

Mail : Michel.bezot@wanadoo.fr

**Frédérique VITRAC 5<sup>ème</sup> Dan BE 2<sup>o</sup> degré**

**Responsable Régional Karaté Enfants**

Tél. : 06 07 14 24 18 ou 05 46 76 84 23

Email : vitracfr@voila.fr

## Règlement « challenge karaté-enfants » Poitou-Charentes 2009/2010

Ce challenge se déroule par équipe de trois, constituée en club, équipe qui peut être mixte (deux filles, un garçon ou deux garçons une fille). Chaque équipe présente une épreuve ki-hon ippon kumité, puis une épreuve kata.

**But** : préparer les enfants aux différents passages de grades à travers un challenge, ainsi qu'aux compétitions kata par équipe.

### Catégorie poussin

#### **Kihon Ippon Kumité**

Afin qu'aucun enfant ne soit lésé le ki-hon ippon kumite se fera en triangle donc à trois.

Les enfants devront présenter trois attaques :

#### **Déroulement :**

**Tori** en garde, en position Zenkutsu Dachi exécute 3 attaques :

Oïe tsuki jodan,

Oïe tsuki shudan,

Mae geri shudan,

**Uke**, au départ en position yôï, devra parer l'attaque en choisissant une position, avec une technique de blocage correspondant au niveau de l'attaque et une contre attaque.

Les défenses et les contre attaques devront être différentes à chaque fois.

Lorsque la contre attaque a été exécutée, uke attend que Tori revienne en yôï pour revenir lui même en yôï ; puis il se tourne vers le troisième enfant se met en position zen kutsu, annonce son attaque et l'exécute.

Lorsque les trois attaques ont été faites, les trois enfants se saluent et laissent la place à trois autres candidats.

#### **Evaluation :**

##### **Tori :**

Justesse technique

Distance,

Contrôle,

Déclanchement.

**Uke :**

Justesse technique,  
Respect de la distance,  
Contrôle,  
Esquive,

**Kata**

Les enfants par équipe de trois devront inventer un kata ne dépassant pas quinze mouvements.

**Evaluation :**

Pertinence technique (défense contre attaque)  
Esthétique,  
Synchronisation,  
Stabilité

**Bunkai**

Démonstration justifiant les défenses sur les attaques.

Un enfant fait le kata par phase, les deux autres justifient au fur et à mesure les techniques utilisées.

## Catégories : pupilles, benjamins et minimes.

**Kihon ippon kumité**

Afin qu'aucun enfant ne soit lésé le ki-hon ippon kumite se fera en triangle donc à trois.

Les enfants devront présenter cinq attaques :

**Déroulement :**

**Tori** en garde, en position Zenkutsu Dachi exécute 5 attaques :

Oïe tsuki jodan

Oïe tsuki shudan

Mae geri shudan

Mawashi geri shudan

Yoko geri sokuto shudan

**Uke** devra : esquiver latéralement, en arrière ou en avançant.

En fonction de l'esquive il devra utiliser une position différente sur chaque attaque.

Il utilise une défense adaptée à l'attaque et fait une contre attaque différente à chaque fois.

Lorsque la contre attaque a été exécutée, uke attend que Tori revienne en yôï pour revenir lui même en yôï ; puis il se tourne vers le troisième enfant se met en position zen kutsu, annonce son attaque et l'exécute.

Lorsque les cinq attaques ont été faites, les trois enfants se saluent et laissent la place à trois autres candidats.

**Evaluation :****Tori :**

Justesse technique  
Déclanchement  
Contrôle  
Respect de la distance

**Uke :**

Esquive,  
Pertinence de la défense  
Contre attaque adaptée à la distance  
Position différente à chaque déplacement.

**Kata :**

Les enfants en équipe de trois devront présenter un kata entre quinze et vingt cinq mouvements, utilisant des déplacements variés, nécessitant des changements de direction différents.

## Evaluation :

Pertinence technique  
Esthétique, synchronisation,  
Originalité,  
Stabilité, détermination.

## Bunkai

Démonstration justifiant les défenses et les attaques

Un enfant fait le kata par phase, les deux autres justifient au fur et à mesure les techniques utilisées. L'attaquant change à chaque phase.

Il est recommandé aux enseignants de laisser l'enfant s'exprimer, (il a beaucoup d'imagination), ne pas chercher à l'influencer dans le choix de ses techniques.

L'enfant doit utiliser uniquement son bagage technique personnel.

## Modalités d'inscriptions :

Si l'enfant n'a pas encore de passeport sportif, la licence de l'année, un certificat médical et une autorisation parentale.

Les enfants se présentent avec leurs partenaires de club.

### Ki-hon ippon kumité

Pour les poussins le règlement est par tranche d'âge.

Ceinture jaune : même programme que pour les poussins.

Ceinture orange, verte : le programme complet tel qu'il est proposé

Ceinture bleue, éventuellement marron : la différence se verra à l'évaluation, nécessité de plus de puissance et de rapidité dans le déclenchement.

### Kata

Dans la création du kata on doit laisser une grande liberté aux enfants. Il faut juste que l'enseignant leurs fassent comprendre qu'ils vont devoir justifier les enchaînements donc éviter les enchaînements trop complexes. Ils peuvent démarrer le kata en reculant en avançant ou en partant latéralement ; la seule contrainte commencer par une défense. Le kata sera constitué de phases « défense, attaque », de changements de direction, et doit se terminer face au jury. Le kiaï n'est pas obligatoire, mais s'il est présent doit être pertinent.

Partenaires



F.F.KARATE Ligue Poitou-Charentes

Chez Mr Christian CAMPOT - 96 Rue de Vaucouleurs - 16800 SOYAUX

☎ 06 10 14 87 46

Email [christian.campot@wanadoo.fr](mailto:christian.campot@wanadoo.fr)

Association Loi 1901 agréée par la préfecture de la Charente le 20 Janvier 2006 sous le n° 0161099063 Association déclarée à l'INSEE le 21 février 2002 sous le n° Siret 440 974 483 00016 - Code activité ( APE ) 926 C