

## CHAPITRE V

### PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE-JUTSU (TOUS STYLES)

#### Article 501 – REGLES COMMUNES

Jusqu'au 2<sup>ème</sup> Dan inclus, les passages de Dan et grades équivalents sont obligatoirement constitués d'un tronc commun qu'il est nécessaire d'obtenir pour pouvoir accéder à la partie spécifique de l'examen. Le tronc commun est composé de trois unités de valeur (U.V.) : kihon, kumité et kata.

Pour obtenir le tronc commun, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 3 U.V. Le passage du 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 3 unités de valeur.

Pour l'ensemble des examens, chaque U.V. est acquise définitivement pour le candidat ayant obtenu la note minimale requise.

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

- au premier passage le candidat doit présenter toutes les U.V.
- en cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des U.V. qui lui manquent.

Pour le 6<sup>ème</sup> Dan, l'examen est constitué de 4 unités de valeur (UV : soutenance de mémoire, kata, kihon, kumité). Pour obtenir le 6<sup>ème</sup> Dan, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 4 U.V.

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en Karaté-Gi.

Des dispositions particulières concernent les titulaires :

- du diplôme d'arbitre départemental en activité depuis au moins une année ;
- du diplôme d'arbitre régional en activité depuis au moins une année ;
- du diplôme d'arbitre régional inscrit à la formation du diplôme d'arbitre national et exerçant une activité dans leur ligue.

Pour les passages de 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, et 3<sup>ème</sup> Dan, ces derniers peuvent être exemptés d'une épreuve du tronc commun.

Les arbitres Kata sont exemptés de l'épreuve Kata (UV 2).

Les arbitres Kumité sont exemptés de l'épreuve Kumité (UV 3).

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

Pour l'épreuve Bunkai de la partie spécifique (test traditionnel), le candidat titulaire du diplôme d'arbitre départemental, régional ou inscrit à la formation du diplôme d'arbitre national effectue le kata de son choix, qu'il aura annoncé lors des épreuves du tronc commun.

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.

Des dispositions particulières concernent les titulaires :

- du diplôme d'arbitre départemental en activité depuis au moins une année ;
- du diplôme d'arbitre régional en activité depuis au moins une année ;
- du diplôme d'arbitre national en activité depuis au moins une année.

Pour les passages de 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, et 3<sup>ème</sup> Dan, ces derniers peuvent être exemptés d'une épreuve du tronc commun.

Les arbitres Kata sont exemptés de l'épreuve Kata (UV 2).

Les arbitres Kumité sont exemptés de l'épreuve Kumité (UV 3).

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

Pour l'épreuve Bunkai de la partie spécifique (test traditionnel), le candidat titulaire du diplôme d'arbitre départemental, régional ou inscrit à la formation du diplôme d'arbitre national effectue le kata de son choix, qu'il aura annoncé lors des épreuves du tronc commun.

Ainsi :

- le titulaire du diplôme d'arbitre départemental en activité depuis au moins une année bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 1<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> Dan ;
- le titulaire du diplôme d'arbitre national bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 3<sup>ème</sup> 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.

**Nota :**

- Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes,
- Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique,
- Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué Dans le tableau récapitulatif Temps – Age – Bonification (annexe n° 7),
- Lors des tests combats, seuls sont autorisés les surclassements permis par les règlements FF Karaté,
- L'ensemble des examens se déroule à huis clos.

## **Article 502– EXAMEN DE 1<sup>er</sup> ET 2<sup>ème</sup> DAN**

Pour le premier et le deuxième Dan, en fonction de son âge, le candidat doit choisir entre deux formes d'examen :

- La voie « traditionnelle » constituée d'un test technique (tronc commun karaté-jutsu) puis du programme spécifique : cette voie n'est ouverte qu'aux candidats âgés de plus de 16 ans.
- La voie « combat » constituée d'un test technique (tronc commun karaté-jutsu) puis d'un test combat : cette voie n'est ouverte qu'aux candidats âgés de 14 à 16 ans.

### **Article 502-1 – Tronc commun (voies « traditionnelle » et « combat »)**

Le tronc commun est applicable à tous les styles/écoles de karaté-jutsu.

Le candidat doit obtenir la validation du tronc commun afin d'accéder à la partie spécifique (« programme spécifique » ou « test combat ») en fonction de la voie qu'il a choisie).

Le tronc commun est composé de 3 Unités de Valeur : Kihon, Kihon Ippon Kumite et Kata.

Pour obtenir le tronc commun karaté-jutsu, il est nécessaire d'obtenir la note minimale de 10/20 dans chacune des 3 UV.

#### **A KIHON**

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En Karaté-jutsu, la spécificité des styles/écoles est préservée néanmoins les critères exprimés ci-dessous doivent être respectés.

Le Kihon comportera exclusivement :

- Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
- Différentes positions de base,
- Différentes formes de déplacement,
- Différentes techniques de défense,
- Quelques enchaînements simples.

**Remarque :** Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 4 techniques.

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants :

- Equilibre et stabilité,
- Aisance des déplacements,
- Puissance et vitesse d'exécution,

- Bonne attitude corporelle,
- Détermination.

## B KIHON IPPON KUMITE

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Maé Géri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Yoko Kékomi Chudan.

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 Tori.

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

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 Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- 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,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

En fonction de la spécificité de son style/école de karaté-jutsu, Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir ou bien, il pourra le cas échéant bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maai (distance) dans le retrait de sa technique.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du coté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

**Remarque :** On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

## C KATA

Dans le tronc commun karaté-jutsu, le candidat exécute seul 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 (annexe 6).

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie « forme ». En Karaté, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style.

Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression « vivre son Kata » traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la « beauté » n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

## Article 502-2 – Partie spécifique

### A Voie traditionnelle

Celle-ci est définie par chaque style/école de karaté-jutsu. Elle comporte les épreuves suivantes :

- Un programme imposé avec partenaire
- Une épreuve technique avec partenaire, avec ou sans arme

- Une épreuve « combat » avec ou sans arme
- Un kata imposé (ou une forme de travail exécuté seul)

La durée des épreuves de cette partie spécifique ne peut excéder 15 minutes par candidat.

## **B Voie combat : test combat**

Pour les candidats ayant choisi la voie « combat », il est nécessaire d'être reçu au tronc commun pour se présenter au test combat. Pour réussir ce test, deux possibilités s'offrent aux candidats :

### *a) Le système par poule*

Les candidats combattent par poule de 5 à 9. Il n'existe pas de catégorie de poids mais les poules sont constituées, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage est celui du « Ippon Shobu ».

Les règles d'arbitrage seront les règles officielles adaptées au passage de grade, les protections sont obligatoires (voir annexe 4).

La durée des combats est de 2 minutes (le chronomètre étant arrêté à chaque fois que l'arbitre annonce « yamé »).

Chaque candidat effectue 4 assauts. Le test est considéré comme acquis dans les cas suivants :

- 4 victoires,
- 3 victoires, 1 nul,
- 3 victoires, 1 défaite.

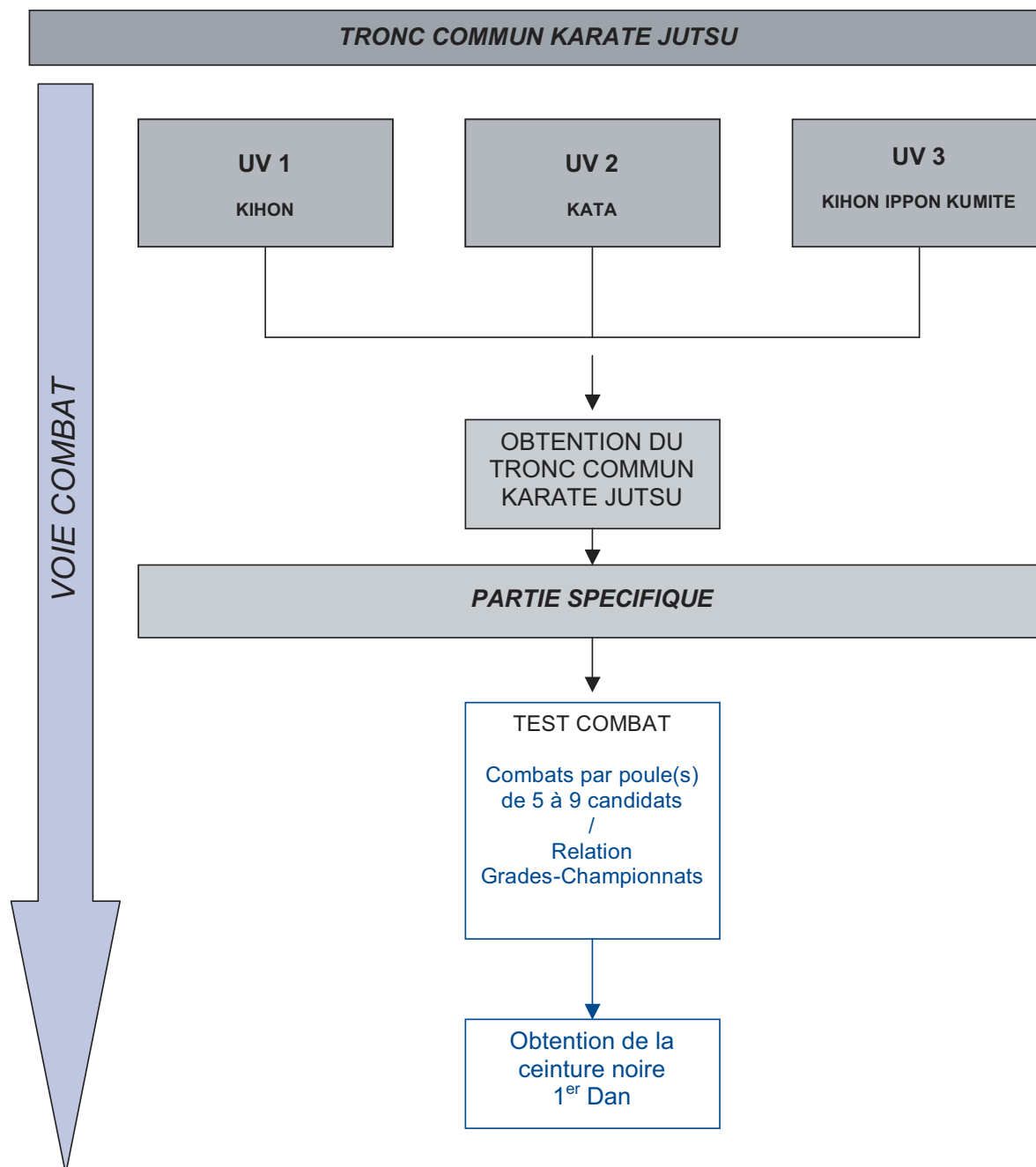
Dans tous les autres cas de figure, le candidat devra représenter son test « combat ». Les victoires obtenues resteront néanmoins acquises et le test sera considéré comme réussi lorsque le candidat totalisera 10 victoires obtenues dans plusieurs tests combat.

### *b) Le système par « relation Grades-Championnats »*

Les candidats ayant réussi leur test technique pourront bénéficier des victoires acquises lors des championnats officiels (ligue, interrégions, national). Chaque victoire obtenue sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 10 victoires. Seules seront comptabilisées les victoires acquises après l'obtention du tronc commun de l'examen de Dan considéré. Les finalistes (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup>) des Championnats de France (sauf Universitaire, Armée, Corporatif, et Police) bénéficient à titre exceptionnel du test combat jusqu'à l'obtention du tronc commun. Les victoires obtenues en poule lors du passage de Dan et les victoires obtenues lors des compétitions officielles peuvent se cumuler.

Pour bénéficier de ces 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 administratif ou le responsable technique au niveau interrégional, et par le responsable de la compétition au niveau national.

## Organigramme du passage de grade karate jutsu du 1<sup>er</sup> dan de 14 à 16 ans



## Organigramme du passage de grade karate jutsu du 1<sup>er</sup> au 2<sup>ème</sup> dan pour les plus de 16 ans

