

# PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES ÉQUIVALENTS DE KARATÉ DO

## CONDITIONS D'ÂGE POUR LE PASSAGE DU 1<sup>er</sup> DAN

Pour se présenter à l'examen du 1er Dan, les candidats devront, au jour de l'examen, être âgés de 14 ans, être ceinture marron 1er kyu et posséder 3 timbres de licence pour prétendre au passage du 1er Dan dont le timbre de la saison sportive en cours.

## Article 201 - CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION

Tout candidat à un passage de Dan et grade équivalent relevant de la CSDGE de la FFKDA doit :

- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique du karaté ou de la discipline associée datant de moins de 60 jours avant le début de la saison sportive. Ce certificat médical, valable pour l'ensemble de la saison sportive, doit être établi conformément aux dispositions en vigueur (notamment article L.231-2 et suivants du Code du sport) ;
- S'acquitter d'un droit de présentation visant à couvrir les frais d'organisation et de gestion administrative. Le montant de ce droit de présentation est fixé par l'assemblée générale de la FFKDA, et couvre la participation du candidat au passage d'une session d'examen ;

## Article 202 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX LICENCIES FFKDA

En plus des conditions générales précitées ou en rappel de celles-ci, les candidats titulaires de la licence FFKDA de la saison sportive en cours doivent :

- Posséder le passeport sportif de la FFKDA dûment renseigné (le passeport sportif est délivré par la ligue régionale FFKDA du postulant).
- Justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement (justification notamment par la présentation du passeport FFKDA validé par les timbres de licence correspondants FFKDA dont celui de la saison sportive en cours).

## Article 203 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX AUTRES POSTULANTS

En plus des conditions générales précitées ou en rappel de celles-ci, les postulants doivent :

- Justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement, notamment par la présentation de trois timbres de licence, de 3 saisons sportives différentes, de la (ou des) fédération(s) concernée(s) ;
- Posséder le carnet des grades. Le carnet des grades est délivré par la ligue régionale FFKDA territorialement compétente. Le carnet des grades, authentifié par le cachet de la ligue et la signature du président de ligue FFKDA, doit contenir la photo d'identité du candidat ;
- Présenter une attestation d'assurance en cours de validité.

## Article 401 – REGLES GENERALES

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.

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

## Article 401-1 – Règles du 1er au 3e Dan

Jusqu'au 3e Dan, les candidats ont la possibilité de passer leur grade dans la voie traditionnelle ou la voie compétition.

La voie traditionnelle est composée de 6 épreuves, chacune notée sur 20.

La voie compétition est composée de 4 épreuves, dont 3 notées sur 20 et d'une épreuve de 5 participations à des compétitions.

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale :

- › voie traditionnelle : sur 120 points, soit 60 sur 120 ;
- › voie compétition : sur 60 points, soit 30 sur 60, et les et les 5 participations aux compétitions.

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. Il n'y a pas de note éliminatoire.

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.

### **Réglementation de la CSDGE**

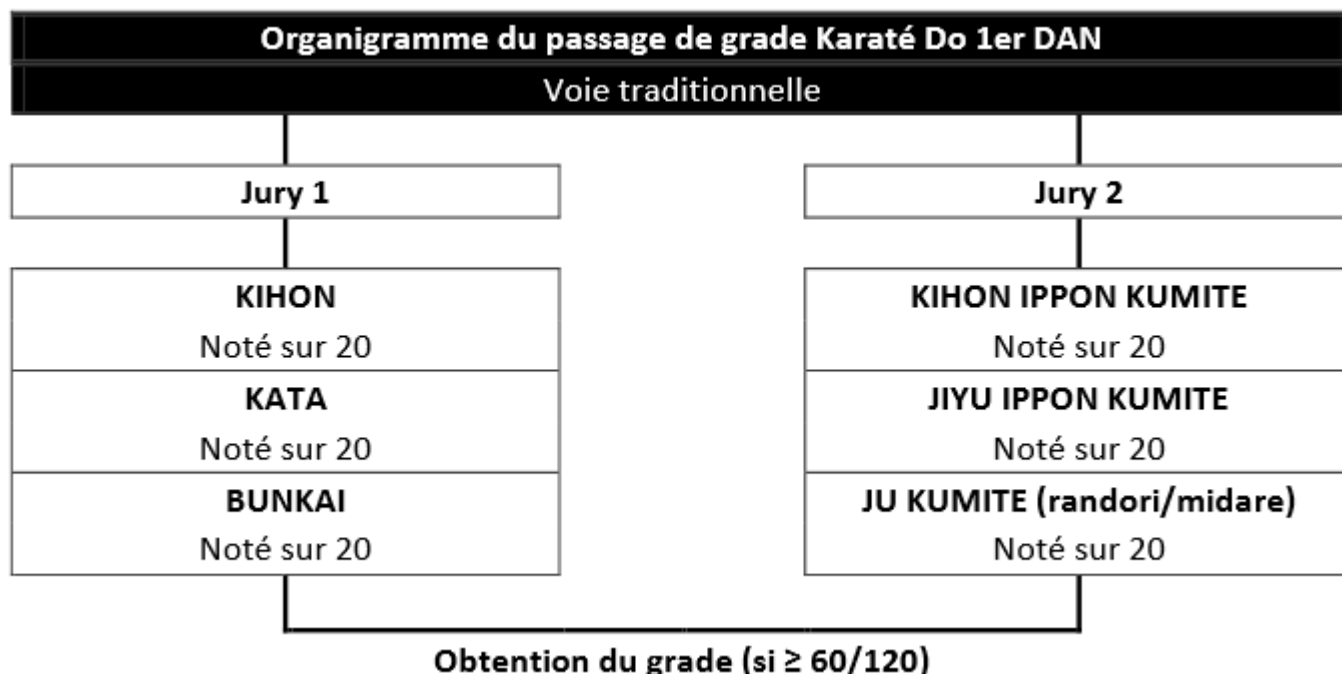
Le nombre de points maximal pouvant être obtenus est égal à :

- › 3 points pour un passage de 1er Dan (stages ouverts aux ceintures marrons candidats ou futurs candidats au passage de 1er Dan) ;
- › 3 points pour un passage de 2e Dan;
- › 3 points pour un passage de 3e Dan.

**La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable régional des grades aux pages 20 et 21 du passeport.**

**La validation du responsable des grades certifie la présence du candidat aux stages considérés.**

# Article 402K – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1er DAN



Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- › module 1 : Kihon, Kata et bunkai ;
- › module 2 : Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare).

## A. Module 1

### 1/ Kihon (annexes 1 et 2)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multidirectionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.

**Partie 2** – Les candidats en position de combat (Fudo Dachi) sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- › le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche ;
- › multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multidirectionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – 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 un ou deux 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, niveau jodan ou chudan ;
- › Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan ;
- › Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan ;
- › Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière) ;
- › Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan ;
- › Oi Zuki (coup de poing en avançant), 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/ Kata (annexe 4)

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style, mais aussi dans la liste des Katas de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.

## 3/ Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire (choisit parmi les candidats de son tableau) sur les différentes techniques ou séquences issues du kata de son choix. Les techniques ou séquence seront déterminées par le candidat avec un minimum de trois séquences.

## **B. Module 2**

### **1/ Kihon Ippon Kumité (annexe 3, §A)**

Il est composé des 5 attaques :

- › Oï Zuki Jodan ;
- › Oï Zuki Chudan ;
- › Mae Geri Chudan ;
- › Mawashi Geri Jodan ou Chudan ;
- › Yoko Geri Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite puis une fois à gauche.  
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

### **2/ Jiyu Ippon Kumité**

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante :

- › Oï Zuki ;
- › Mae Geri ;
- › Mawashi Geri ;
- › Yoko Geri ;
- › Gyaku Zuki ;
- › Maete Zuki.

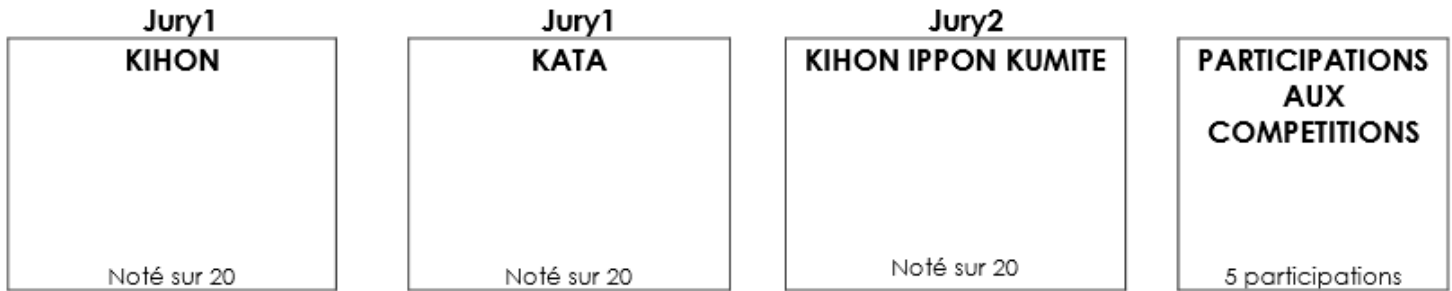
Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.  
Les critères de notation sont définis dans l'**Annexe 3 §C**.

### **3/ Ju Kumité (Randori ou Midare) (Annexe 3 §D)**

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2mn maximum.

## Voie Compétition

### Organigramme du passage de Karaté do 1<sup>er</sup> Dan Voie Compétition



**Obtention du grade (si  $\geq 30/60 + 5$  participations)**

Un candidat qui choisit le passage de 1<sup>er</sup> Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Jiyu Ippon Kumité
- 4/ Participation aux compétitions

Les 3 épreuves : Kihon, Kata et Kihon Ippon Kumité sont notées sur 20 par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges.

Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

**Les 5 participations aux compétitions** se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés (ligues, comités départementaux, inter régions) et au niveau national, et les coupes de styles.

#### **Compétition Combat ou Kata :**

Le candidat doit mentionner sur son dossier d'inscription son choix définitif entre sa participation aux compétitions combats ou aux compétitions kata. Il ne pourra cumuler les deux types de participations. Les candidats devront participer à 5 compétitions officielles (Département, Ligue, inter région, ou national).

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif:

- › par le président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental ;
- › par le président de ligue ou son représentant au niveau régional ;
- › par le responsable de la compétition au niveau interrégional et au niveau national.

## ANNEXE I / KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en japonais et traduite en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

Le Kihon comporte :

- › 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 3 techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

- › puissance et vitesse d'exécution ;
- › aisance des déplacements ;
- › équilibre et stabilité ;
- › bonne attitude corporelle ;
- › détermination.

## ANNEXE II / PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant :

### POSITIONS : DACHI

<b>HEISOKU DACHI</b>	Debout les pieds l'un contre l'autre
<b>MUSUBI DACHI</b>	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
<b>REINOJI DACHI</b>	Debout un pied devant l'autre formant un L
<b>TEĪJI DACHI</b>	Debout un pied devant l'autre formant un T
<b>HEIKO DACHI</b>	Debout pieds écartés et parallèles
<b>HACHIJI DACHI</b>	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
<b>UCHI HACHIJI DACHI</b>	Pieds pointés vers l'intérieur
<b>ZENKUTSU DACHI</b>	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
<b>KOKUTSU DACHI</b> ou <b>HANMI NO NEKO ASHI DACHI</b>	Fente arrière 70 % du poids du corps sur la jambe arrière
<b>KIBA DACHI</b>	Position du cavalier
<b>SHIKO DACHI</b>	Position du sumotori
<b>FUDO DACHI</b>	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
<b>NEKO ASHI DACHI</b>	Position du chat
<b>KOSA DACHI</b> ou <b>KAKE DACHI</b>	Position pieds croisés
<b>MOTO DACHI</b>	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
<b>SANCHIN DACHI</b>	Position dit du « Sablier » ou des 3 centres
<b>HANGETSU DACHI</b> ou <b>SEISHAN DACHI</b>	Position du sablier élargie
<b>TSURU ASHI DACHI</b> ou <b>SAGI ASHI DACHI</b>	Debout sur une jambe

### DÉPLACEMENTS : UNSOKU

<b>AYUMI ASCHI</b> ou <b>DE ASCHI</b>	Avancer d'un pas
<b>HIKI ASHI</b>	Reculer d'un pas
<b>YORI ASHI</b>	Pas glissé
<b>TSUGI ASHI</b>	Pas chassé
<b>OKURI ASHI</b>	Double pas
<b>MAWARI ASHI</b>	Déplacement tournant autour du pied avant
<b>USHIRO MAWARI ASHI</b>	Déplacement tournant autour du pied arrière

### TECHNIQUES DE DÉFENSE : UKE WAZA

<b>GEDAN BARAI</b>	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
<b>JODAN AGE UKE</b>	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
<b>SOTO UDE UKE</b>	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur

<b>UCHI UDE UKE</b>	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
<b>SHUTO UKE</b>	Défense avec le tranchant de la main
<b>OSAE UKE</b>	Défense par pression ou immobilisation avec la main
<b>HAISHU UKE</b>	Défense avec le dos de la main
<b>TEISHO UKE</b>	Défense avec la paume
<b>JUJI UKE ou KOSA UKE</b>	Défense double avec les deux bras croisés
<b>KAKIWAKE UKE</b>	Défense double en écartant
<b>MOROTE UKE</b>	Défense double, bras arrière en protection
<b>HEIKO UKE</b>	Défense double avec les deux bras parallèles
<b>SUKUI UKE</b>	Défense en puisant
<b>NAGASHI UKE</b>	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
<b>OTOSHI UKE</b>	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
<b>KOKEN UKE</b>	Défense avec le poignet

#### **ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA**

<b>CHOKU ZUKI</b>	Coup de poing fondamental
<b>GYAKU ZUKI</b>	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
<b>OÏ ZUKI ou JUN ZUKI</b>	Coup de poing en poursuite avec un pas
<b>MAETE ZUKI</b>	Coup de poing avec le poing avant
<b>KIZAMI ZUKI</b>	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
<b>NAGASHI ZUKI</b>	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
<b>TATE ZUKI</b>	Coup de poing avec le poing vertical
<b>URA ZUKI</b>	Coup de poing, paume tournée vers le haut
<b>KAGI ZUKI</b>	Coup de poing en crochet
<b>MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI</b>	Coup de poing circulaire
<b>YAMA ZUKI</b>	Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
<b>MOROTE ZUKI</b>	Coup de poing double au même niveau
<b>NUKITE</b>	Attaque directe en pique de main
<b>AGE ZUKI</b>	Coup de poing remontant

#### **TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA**

<b>URAKEN UCHI</b>	Attaque circulaire avec le dos du poing
<b>SHUTO UCHI</b>	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
<b>TETSUI UCHI</b>	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
<b>ENPI UCHI ou HIJI UCHI</b>	Attaque avec le coude
<b>HAÏTO UCHI</b>	Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)
<b>TEISHO UCHI</b>	Attaque avec la paume
<b>KOKEN UCHI</b>	Attaque avec le dessus poignet
<b>HAÏSHU UCHI</b>	Attaque avec le dos de la main

#### **ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA**

<b>MAE GERI</b>	Coup de pied de face
<b>MAWASHI GERI</b>	Coup de pied circulaire (fouetté)
<b>YOKO KEKOMI</b>	Coup de pied latéral défonçant (chassé)
<b>YOKO KEAGE</b>	Coup de pied latéral remontant
<b>MIKAZUKI GERI</b>	Coup de pied en croissant
<b>URA MIKAZUKI GERI</b>	Coup de pied en croissant inverse
<b>USHIRO GERI</b>	Coup de pied vers l'arrière
<b>FUMIKOMI</b>	Coup de pied écrasant
<b>FUMIKIRI</b>	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
<b>TOBI GERI</b>	Coup de pied sauté
<b>ASHI BARAI</b>	Balayage
<b>URA MAWASHI GERI</b>	Coup de pied en revers tournant
<b>USHIRO MAWASHI BARAI</b>	Balayage tournant par l'arrière
<b>HIZA OU HITSUI GERI</b>	Coup de genou
<b>NAMI GAESHI</b>	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
<b>KAKATO GERI</b>	Coup de talon de haut en bas

Le jury pourra s'il le désire demander au candidat de démontrer quelques techniques spécifiques à son style (exemple : Gyaku Zuki no Tsukomi en Wado-Ryu).



## ANNEXE III / KUMITÉ : ASSAULTS CONVENTIONNELS

Chaque style possède un certain nombre d'assaults conventionnels que l'on appelle Kumité. Si un certain nombre d'entre eux est pratiqué par tous les styles, il en existe de spécifiques à chaque style. De plus, chacun des ces assaults conventionnels présente un intérêt pédagogique particulier.

*Remarque* : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera Tori celui qui attaque et Uke celui qui se défend.

### A. KIHON IPPON KUMITÉ

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque. Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut 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, la lance 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 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.

### B. IPPON KUMITÉ

L'IPPON KUMITÉ est la forme de kumité dans laquelle Tori et Uke sont en garde (position Fudo Dachi).

La défense et le contre de Uke sont libres. Après chaque contre-attaque ; Uke doit récupérer son Maaï.

#### **Critères de notation :**

- › bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent « porter » et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course) ;
- › stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense ;
- › puissance et détermination des attaques et défenses ;
- › variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre attaque (Go no Sen), esquive et contre attaque, contre direct (Sen no Sen), etc ;
- › Maîtrise et précision de la contre attaque ;
- › Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes) ;
- › Zanshin (disponibilité mentale et concentration) ;
- › l'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do ou le karaté jitsu et le Kumité en particulier.

## C. JIYU IPPON KUMITÉ

Le Jiyu Ippon Kumité qui est demandé dans les examens de Dan n'est pas la forme extrême envisagée par le Karaté-Do où l'attaquant et le défenseur ne sont pas désignés. Pour les examens de 1er Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori. L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) sont désignés d'avance.

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 Hajimé 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 ;
- › le nombre d'attaques, fixé par le jury, peut varier entre trois et six ;
- › du 1er au 4e Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

MAAI : distance (MA) qui nous unit (AI) à notre adversaire et qui régit le combat. C'est la distance spatio-temporelle qui détermine l'action. Lorsque la distance qui sépare les adversaires diminue de telle sorte qu'elle fragilise la situation, cela déclenche l'attaque ou la contre-attaque.

### Critères de notation :

Ils sont plus ou moins identiques au Kihon Ippon Kumité et sont basés notamment sur les éléments suivants :

- › aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MAAI 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 non 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).

## D. JU KUMITÉ (RANDORI OU MIDARE)

Le Ju Kumité est un assaut libre et souple non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation au combat ou à l'assaut libre. Pour l'examen de Dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré. Sa durée est de deux minutes pour les examens de 1er Dan.

### Critères de notation :

- › travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- › aisance dans les déplacements ;
- › variétés des techniques ; équilibre et stabilité ; opportunité ;
- › Zanshin.

## **ANNEXE IV / KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE**

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.

### **CRITÈRES DE NOTATION DU KATA**

#### **La présentation**

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

#### **Le cérémonial et l'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.

#### **La concentration**

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

#### **L'équilibre et la 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 doit être sanctionnée.

#### **Le rythme et le tempo**

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que les Kiaï devront être placés selon les normes communément acceptées.

#### **La puissance**

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

#### **Le regard**

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

#### **La respiration et le 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.

#### **Le 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. Pour le premier et le deuxième Dan de karaté do, les candidats doivent se référer aux Kata officiels retenus au sein du présent règlement. Pour les autres grades, seules les variations très minimales sont tolérées, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante. Les autres interprétations seront considérées comme des erreurs.

En karaté jitsu, pour l'ensemble des grades, seules des variantes très minimales des katas de style ou d'école sont tolérées. Le jury se réservera le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante. Les autres interprétations seront considérées comme des erreurs.

### **CRITÈRES DE NOTATION DES BUNKAÏ**

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkaï).

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.