FEDERATION EUROPEENNE DE KARATE DO et ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS

**REGLEMENT DES
EVALUATIONS DE COMPETENCE**
Spécifique KARATE-DO

www.fekamt.com

Document de référence établi par le

Directoire Technique Européen (04/2017)

Amendé par le Collège Technique Européen (02/2021)

©02/2021 – Tous droits réservés

EVALUATION DU SEITO SHODAN

(ELEVE 1ER DAN FEKAMT – 16 ANS)

A 16 ans avec 3 ans de pratique minimum, les licenciés FEKAMT pourront présenter une évaluation de niveau que nous qualifierons de Seïto Shodan ou élève 1er dan. Au-delà de cet âge les pratiquants entreront dans un cursus normal (Shodan 18 ans minimum).

Le Seïto Shodan ayant réussi l'évaluation sera homologué Shodan à sa majorité (18 ans).

Le programme du postulant comprendra :

1- KIHON – TECHNIQUES DE BASE

1.1– Tsuki Waza – toutes les techniques d'attaque du membre supérieur.

1.2– Uke Waza – toutes les techniques de défense.

1.3– Kéri Waza – toutes les formes de coup de pied de base.

1.4– Rensoku Waza – des enchainements simples comprenant des variations dans les positions, un blocage, une attaque de jambe et une attaque de poing.

2- KUMITE TRADITIONNEL – (ASSAULTS CONVENTIONNELS)

Être vigilant sur la notion de Zanshin.

2.1 KIHON IPPON KUMITE

Défense et contre-attaque simple répétée une fois en garde droite et une fois en garde gauche. Tori (celui qui attaque) est en Fudo Dachi et Uke (celui qui défend) est en Hachi ji Dachi (Yoi). Après chaque attaque Uke et Tori reviennent en Hachi Ji Dachi et Tori reprend la position de garde inverse.

Il est composé, de 5 attaques, chacune étant exécutée avec un pas, une fois à droite et une fois à gauche et annoncée préalablement :

Jodan Oi Zuki	Coup de poing niveau haut en avançant d'un pas
Chudan Oi Zuki	Coup de poing niveau moyen en avançant d'un pas
Chudan (ou Gedan) Mae Geri	Coup de pied de face niveau moyen (ou bas)
Jodan (ou Chudan) Mawashi Geri	Coup de pied circulaire niveau haut (ou moyen)
Chudan Yoko Kekomi	Coup de pied chassé latéral pénétrant niveau moyen

2.2 YAKUSOKU JIYU IPPON KUMITE

Travail de défense et contre-attaque simple en garde et en déplacement (déplacements de base **pas de sautilllements**). Tori doit chercher la bonne distance pour placer son attaque, Uke doit adapter sa défense et sa riposte ou sa contre-attaque. Les 2 partenaires se saluent et se mettent en garde. Ces attques sont à effectuer une fois en garde à droite et une fois en garde à gauche :

Il est composé de 3 attaques, chaque attaque sera annoncée :

Jodan (ou Chudan) Oi Zuki	Coup de poing niveau haut (ou moyen) en avançant d'un pas
Chudan (ou Gedan) Mae Geri	Coup de pied de face niveau moyen (ou bas)
Jodan (ou Chudan) Mawashi Geri	Coup de pied circulaire niveau haut (ou moyen)

Après chaque séquence (attaque, contre-attaque) : Zanshin puis retour au point de départ.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

3- KATA –

Les 5 Heian devront être parfaitement connus.

Le jury impose 3 Kata.

Quelques Bunkai simples seront demandés.

EVALUATION DU SHODAN (1^{er} DAN FEKAMT)

REGLES COMMUNES

1- CONNAISSANCES – COMPOSANTES CULTURELLES –

- Histoire générale du Karaté-Do et du Ryu (école) pratiqué par le postulant.
- Le code du Bushido.

2- KATA –

Les 2 kata choisis dans liste (Shitei Kata) 1 kata libre et 1 kata imposé par le jury. Tous les kata doivent être parfaitement connus.

2.1 – TAÏ –

Présentation du kata dans la forme du Ryu (école).

2.2 – GI : Bunkaï

Applications réalistes des différentes séquences composant les kata. Il sera demandé d'expliquer et de démontrer par des applications réalistes toutes les séquences tirées du Shitei kata, le postulant devra connaître **les principes contenus** dans le kata présenté. Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine, ...) et savoir en démontrer diverses applications avec l'aide d'un partenaire.

2.3 – SHIN –

Histoire du kata, composante interne Il devra en outre pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine, ...).

3- KIHON – TECHNIQUES DE BASE

3.1 – TAÏ –

Il sera demandé au candidat d'exécuter et d'expliquer sous forme simple ou d'enchaînement le contenu technique des Shitei Kata (kata dont la connaissance est obligatoire et parmi lesquels le jury choisit le kata imposé).

3.2 – GI –

Respect des principes techniques : Dachi (posture), transfert de masse, Kime esprit de décision, Unsoku (déplacements), Rensoku (enchaînements) et Tai Sabaki etc...

En plus de coups de pied contenu dans les kata, le candidat devra connaître et savoir enchaîner, de la jambe arrière et de la jambe avant, 3 coups de pied de base dans la liste suivante (plus que la hauteur ce sera l'exécution technique qui sera jugée) :

Yoko Geri (Sokuto Geri, Kansetsu fumikomi Geri)	Coup de pied chassé latéral (avec le tranchant, écrasant une articulation avec le pied)
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Ura Mawashi Geri	Coup de pied circulaire arrière
Mikazuki Geri (ou Tei soku Mawashi Geri)	Coup de pied en croissant
Ura Mikazuki Geri (ou Sokuto Mawashi Geri)	Coup du pied en croissant sens inverse
Ushiro Geri	Coup de pied arrière après rotation

3.3 – SHIN –

La commission pourra demander au candidat des développements et explications particulières sur des techniques exécutées et les enchaînements présentés.

4- KUMITE –

Chaque Ryu pourra demander ses Kumité spécifiques mais il devra y avoir un équilibre entre les différentes écoles quant à la quantité et la qualité de ces Kumité. Concernant les principes « Shin, Gi, Tai » voir les règles communes. D'autre part le postulant devra connaître et utiliser les différentes modalités d'applications des techniques de bases.

Tori est celui qui attaque.

Uke est celui qui se défend.

4.1 KIHON IPPON KUMITE

Le travail se fait en garde pour Tori, en Yoï pour Uke. A chaque attaque de Tori, Uke devra effectuer une riposte ou un contre. Retour en position de départ après chaque séquence. Une séquence correspond à une attaque de Tori, une riposte ou un contre d'Uke.

Il est composé, de 5 attaques, chacune étant exécutée avec un pas, une fois à droite et une fois à gauche et annoncée préalablement :

Jodan Oi Zuki	Coup de poing niveau haut en avançant d'un pas
Chudan Oi Zuki	Coup de poing niveau moyen en avançant d'un pas
Chudan (ou Gedan) Mae Geri	Coup de pied de face niveau moyen (ou bas)
Jodan (ou Chudan) Mawashi Geri	Coup de pied circulaire niveau haut (ou moyen)
Chudan Yoko Kekomi	Coup de pied chassé latéral pénétrant niveau moyen

4.2 YAKUSOKU JIYU IPPON KUMITE

Le travail se fait en garde et en déplacement (déplacements de base **pas de sautilllements**). Tori doit chercher la bonne distance pour placer son attaque, Uke doit adapter sa défense et sa riposte ou sa contre-attaque. Les 2 partenaires se saluent et se mettent en garde à droite ou à gauche :

Il est composé de 3 attaques, chaque attaque sera annoncée :

Jodan (ou Chudan) Oi Zuki	Coup de poing niveau haut (ou moyen) en avançant d'un pas
Chudan (ou Gedan) Mae Geri	Coup de pied de face niveau moyen (ou bas)
Jodan (ou Chudan) Mawashi Geri	Coup de pied circulaire niveau haut (ou moyen)

Après chaque séquence (attaque, contre-attaque) : Zanshin puis retour au point de départ.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

Des questions pourront être posées au candidat sur les types de déplacements qu'il a utilisé ainsi que sur les autres techniques utilisées.

4.3 JU KUMITE : Assaut souple (durée 2 mn)

Ce n'est pas un combat ni un assaut sportif mais un randori très souple ou la notion d'échange est essentielle.

Les deux partenaires sont jugés sur leur faculté d'adaptation aux techniques de l'adversaire, de défense et d'anticipation, de déplacement et d'esquive, d'utilisation judicieuse des différents Waza (techniques) d'attaque et de défense du Karaté Do, etc.

La notion de « vainqueur » ou « vaincu » n'existe pas ici, seules les capacités, les qualités et les opportunités d'attaques et de défenses sont appréciés par le jury.

Ici les principes de Shin (l'esprit), Gi (la technique) et Taiï (le corps) doivent être omniprésentes dans chaque forme d'assaut.

Ainsi la notion de Taiï et de Gi se retrouveront dans l'efficacité des attaques et des défenses (vitesse, stabilité, enracinement, etc.) la notion de Shin dans l'esprit de décision (Kime), la vigilance (Zanshin) sont importantes.

EVALUATION DU NIDAN (2EME DAN FEKAMT)

Le principe des composantes Shin, Gi, Tai de chaque module sera conforme aux règles communes et identique à celui du Shodan.

1- CONNAISSANCES – COMPOSANTES CULTURELLES –

- Histoire du Karaté-Do et du Ryu (école) pratiqué par le postulant.
- Le contexte de développement du Karaté-Do japonais et du Karaté-Do occidental.
- Le code du Bushido.

2- KATA – MEME PRINCIPE QUE POUR LE SHODAN (SHIN, GI, TAI)

Shitei kata : Les 2 kata choisis dans liste (Shitei Kata) 1 kata libre et 1 kata imposé par le jury. Tous les kata doivent être parfaitement connus.

Analyse et applications (Bunkai Kumite) : Il sera demandé d'expliquer et de démontrer toutes les séquences tirées des Shitei kata. Le postulant devra connaître **les principes contenus** dans ces kata. Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine, ...) et savoir en démontrer diverses applications avec l'aide d'un partenaire, tant sur des attaques type " atemi" que sur des saisies des poignets.

3- KIHON – MEME PRINCIPE QUE POUR LE SHODAN (SHIN, GI, TAI)

Il sera demandé au candidat d'exécuter et d'expliquer sous forme simple ou d'enchaînement le contenu technique des Shitei Kata (kata dont la connaissance est obligatoire et parmi lesquels le jury choisit les katas imposés).

En plus de coups de pied contenu dans les kata, le candidat devra connaître et savoir exécuter et enchaîner, de la jambe arrière et de la jambe avant, 4 coups de pied de base dans la liste suivante (plus que la hauteur ce sera l'exécution technique qui sera jugée) :

Yoko Geri (Sokuto Geri, Kansetsu Fumikomi Geri)	Coup de pied chassé latéral (avec le tranchant, écrasant une articulation avec le pied)
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Ura Mawashi Geri	Coup de pied circulaire arrière
Mikazuki Geri (ou Tei soku Mawashi Geri)	Coup de pied en croissant
Ura Mikazuki Geri (ou Sokuto Mawashi Geri)	Coup du pied en croissant sens inverse
Ushiro Geri	Coup de pied arrière après rotation
Kakato Geri	Coup de pied avec le talon
Hitsui Geri (Hiza Geri)	Coup de genou

Ura Geri	Coup de pied arrière
Coups de pieds assimilables à des balayages : De Ashi Barai, O Soto Gari, ...	Les techniques de pieds assimilées à des balayages : balayage, grand fauchage extérieur, ...

La commission pourra demander au candidat des développements et explications particulières sur des techniques composant les enchaînements présentés.

On insistera tout particulièrement sur les types de déplacements, avec des positions variées adaptées aux techniques démontrées.

4- KUMITE – MEME PRINCIPE QUE POUR LE SHODAN (SHIN, GI, TAÏ)

4.1 OKURI IPPON KUMITE

Il est dérivé du Kihon Ippon Kumité, est composé des 5 attaques du Kihon Ippon Kumité décrites pour le Shodan, chacune étant exécutée une fois à droite et une fois à gauche, mais après le blocage- riposte de Uke (ou le contre), Tori devra attaquer une seconde fois de façon déterminante, en avançant avec une des techniques de base "précitée".

4.2 YAKUSOKU JIYU IPPON KUMITE

Le travail se fait en garde et en déplacement (déplacements de base pas de sautilllements). Tori doit chercher la bonne distance pour placer son attaque, Uke doit adapter sa défense et sa riposte ou sa contre-attaque.

Il est composé de trois attaques de hauteur et forme annoncée et imposées par la commission. Ces attaques seront choisies parmi les suivantes :

- Mae Geri,
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri,
- Ushiro Geri,
- Oi Zuki, • Gyaku Zuki,
- Kizami Zuki.

Après chaque attaque : Zanshin puis retour au point de départ.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori. Des questions pourront être posées au candidat sur les types de déplacements variés (la commission sera très attentive aux déplacements variés tant d'Uke que de Tori) qu'il a utilisés ainsi que sur les autres techniques utilisées.

4.3 JU KUMITE : Assaut souple (durée 2 mn)

Ce n'est pas un combat ni un assaut sportif mais un randori très souple ou le la notion d'échange est essentielle.

Les deux partenaires sont jugés sur leur faculté d'adaptation aux techniques de l'adversaire, de défense et d'anticipation, de déplacement et d'esquive, d'utilisation judicieuse des différents Waza (techniques) d'attaque et de défense du Karaté-Do, etc.

La notion de « vainqueur » ou « vaincu » n'existe pas ici, seules les capacités, les qualités et les opportunités d'attaques et de défenses sont appréciés par le jury.

4.4 GOSHIN KUMITE : Assaut pour l'autodéfense (A voir)

Les techniques de self défense utilisées peuvent être des atémis, des projections, des clés et des étranglements. UKE, le défenseur attend debout dans une position naturelle (de la vie quotidienne)

Trois situations de self défense choisies parmi les suivantes :

CEINTURAGE :

- Ceinture arrière : bras pris ou bras libres.
- Ceinture avant-bras libre ou bras pris

SAISIE DE KARATEGI :

- Saisie d'un revers à une main.
- Saisie de 2 revers à deux mains.
- Saisie d'un revers et coup de poing.
- Saisie de manche.
- Saisie d'épaule par l'arrière.

ETRANGLEMENT :

- Saisie par le cou (bras enroulé autour du cou).

Ici les principes de Shin (l'esprit), Gi (la technique) et Tai (le corps) devront comparativement au Shodan être plus affinés dans chaque forme d'assaut :

Ainsi la notion de Tai et de Gi se retrouvera dans l'efficacité des attaques et des défenses (vitesse, stabilité, enracinement, etc. la notion de Shin dans l'esprit de décision (Kime), la vigilance (Zanshin), dans les différentes formes de riposte Sen no Sen, Go no Sen, Irimi

EVALUATION DU SANDAN (3EME DAN FEKAMT)

Le principe des composantes Shin, Gi, Taï de chaque module sera conforme aux règles communes et identique à celui du Shodan.

1- CONNAISSANCES – COMPOSANTES CULTURELLES –

- Histoire du Karaté-Do et du Ryu pratiqué par le postulant.
- Le contexte de développement du Karaté-Do japonais et du Karaté-Do occidental. Les maîtres déterminants.
- Le TODE (TOTE, KARATE d'OKINAWA), notions sur SHURITE, TOMARITE, NAHATE.
- Le code du Bushido.

2- KATA –

2.1 – TAÏ –

Présentation des Shiteï kata : Les 2 kata choisis dans liste (Shiteï Kata) 1 kata libre et 1 kata imposé par le jury. Tous les kata doivent être parfaitement connus.

2.2 – GI : Analyse et applications (Bunkaï Kumite)

Il sera demandé d'expliquer et de démontrer différentes séquences (Gi) tirées des Shiteï kata Le postulant devra connaître **les principes contenus** dans ces kata.

2.3 – SHIN –

Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine, éventuellement Maître fondateur ou Maître l'ayant codifié, ...). Il devra au travers des différentes démonstrations avec partenaire mettre en évidence les caractéristiques du Ryu (Ecole) présenté, correspondant à des distances et des types d'attaques diverses (atemis, saisies, etc.).

3- KIHON –

3.1 – TAÏ –

Il sera demandé au candidat d'exécuter et d'expliquer sous forme simple ou d'enchaînement le contenu technique des Shiteï de la liste.

En plus de coups de pied contenus dans les kata, le candidat devra connaître et savoir exécuter et enchaîner, de la jambe arrière et de la jambe avant, 4 coups de pied de base dans la liste suivante (plus que la hauteur ce sera l'exécution technique qui sera jugée) :

Yoko Geri (Sokuto Geri, Kansetsu Fumikomi Geri)	Coup de pied chassé latéral (avec le tranchant, écrasant une articulation avec le pied)
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Ura Mawashi Geri	Coup de pied circulaire arrière
Mikazuki Geri (ou Tei soku Mawashi Geri)	Coup de pied en croissant
Ura Mikazuki Geri (ou Sokuto Mawashi Geri)	Coup du pied en croissant sens inverse
Ushiro Geri	Coup de pied arrière après rotation
Kakato Geri	Coup de pied avec le talon
Hitsui Geri (Hiza Geri)	Coup de genou
Ura Geri	Coup de pied arrière
Coups de pieds assimilables à des balayages : De Ashi Barai, O Soto Gari, ...	Les techniques de pieds assimilées à des balayages : balayage, grand fauchage extérieur, ...

3.2 – GI –

La commission pourra demander au candidat des développements et explications particulières sur des techniques composant les enchaînements présentés

On insistera tout particulièrement sur les types de déplacements, avec des positions variées adaptées aux techniques démontrées.

3.3 – SHIN –

Des questions théoriques seront posées sur les principes fondamentaux du Karaté-Do :

- Notion d'adaptation aux distances d'affrontements, aux hauteurs. Principes de défense (frappes, absorption, déviation, esquive, Irimi, ...) de leur opportunité et des effets souhaités ;
- Des explications seront demandées sur le sens et l'utilisation des techniques simultanées et des techniques à 2 mains en général (et de la notion de préparation) contenues dans les katas présentés.

4- KUMITE –

C'est ici, dans les différentes formes d'assauts traditionnels présentées, que les 3 notions Shin, Gi, Tai prennent toute leur importance et valeur et à ce niveau le postulant devra parfaitement maîtriser et associer judicieusement les 3 façons dans chaque forme d'assaut :

– SHIN –

Les Notions de :

- Lecture : Yomi (deviner, prévoir) ;

- Rythme : Hiyoshi (cadences) ;
- Vigilance : Zanshin ;
- Vacuité : Mushin ;

devront commencer à transparaître dans les assauts.

La perception et l'application du Maaï (rencontre des distances ou intervalles = gestion de la distance) seront ici primordiales.

– **GI** –

Perfection technique. Dans ces exercices, pour ce niveau, on sera attentif à la notion de longueurs d'attaques et de défenses, aux principes Sen no Sen, Go no Sen.

– **TAÏ** –

Vitesse, enracinement, équilibre, transfert, ...

seront l'un des éléments essentiels de l'évaluation.

4.1 KAESHI IPPON KUMITE

Exécuté 2 fois à gauche et 2 fois à droite.

Tori fait la première attaque, puis surpasse la technique de " contre-attaque" ou de blocage-riposte d'Uke, en la bloquant et réattaquant à nouveau de façon déterminante. Il renverse ainsi la situation. Cette "passe d'armes", courte séquence de combat, doit mettre en évidence l'harmonie entre les 2 partenaires. Pour ce faire ici l'attaque et la contre-attaque sont déterminées d'avance et Uke travaille en Go no Sen (Blocage puis contre-attaque et non Sen no Sen ou blocage et contre simultanément).

Exemple de KAESHI IPPON KUMITE :

Tori annonce Jodan Oi Zuki.

Uke annonce son blocage et sa contre-attaque : Jodan Age Uke - Gyaku Zuki.

Tori va bloquer cette contre-attaque et placer un nouveau contre libre cette fois.

Nota : Les attaques, les blocages, et les contres attaques doivent être franches. Elles ne doivent pas être retenues ou exécutées au ¾ pour pouvoir passer plus vite à la technique suivante.

4.2 YAKUSOKU JIYU IPPON KUMITE

Le travail se fait en garde et en déplacement (déplacements de base pas de sautilllements). Tori doit chercher la bonne distance pour placer son attaque, Uke doit adapter sa défense et sa riposte ou sa contre-attaque. Trois attaques de hauteur imposée par la commission mais dont la forme choisie parmi les suivantes : Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Oi Zuki, Gyaku Zuki, Kizami Zuki, est libre. Après chaque attaque : Zanshin puis retour au point de départ.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori. Des questions pourront être posées au candidat sur les types de déplacements variés (la commission sera

très attentive aux déplacements variés tant de Uke que de Tori) qu'il a utilisés ainsi que sur les autres techniques utilisées et sur les principes de défenses mis en évidence dans l'exercice (Rakka, absorption, déviation, esquive, sen no sen, ...).

4.3 JU KUMITE : Assaut souple (durée 2 mn)

Ce n'est pas un combat ni un assaut sportif mais un Randori très souple où la notion d'échange est essentielle.

Les deux partenaires sont jugés sur leur faculté d'adaptation aux techniques de l'adversaire, de défense et d'anticipation, de déplacement et d'esquive, d'utilisation judicieuse des différents Waza (techniques) d'attaque et de défense du Karaté-Do, etc.

La notion de vainqueur et vaincue n'existe pas ici, seules les capacités, les qualités et les opportunités d'attaques et de défenses sont appréciés par le jury.

4.5 GOSHIN JUTSU : Assaut pour l'autodéfense

Les techniques de self défense utilisées peuvent être des atémis, des projections, des clés et des étranglements. Uke, l'attaquant et le défenseur sont debout dans une position naturelle (de la vie quotidienne) ils peuvent se déplacer mais toujours dans une position naturelle. Quatre situations de self défense choisies parmi les suivantes :

ATTAQUES DIRECTES DU POING :

- Maete Zuki (ou Kizami Zuki ou Jun Zuki) : Directe du poing avant en position migi ou hidare shizentai (pied droit ou gauche en avant).
- Gyaku Zuki : Direct du poing inverse.
- Mawashi Zuki : Coup de poing circulaire.
- Maete Zuki – Gyaku Zuki Enchaînement 2 coups de poings.

ATTAQUES DIRECTES DU PIED :

- Mae Geri : Coup de pied de face.
- Kinteki Geri : Coup de pied dans le bas ventre.
- Mawashi Geri : Coup de pied circulaire (hauteur basse et moyenne).

CEINTURAGE :

- Ceinture arrière (bras pris ou bras libre).
- Ceinture avant-bras libre.

SAISIE DE KARATEGI :

- Saisie d'1 revers à une main.
- Saisie de 2 revers à deux mains.
- Saisie d'un revers et coup de poing.
- Saisie de manche.
- Saisie d'épaule par l'arrière.

ETRANGLEMENT :

- Saisie par le de cou (bras enroulé autour du cou).

ATTAQUE AVEC TANBO (matraque, petit bâton) :

- Attaque de haut en bas, latérale ou en revers.

EVALUATION DU YONDAN (4EME DAN FEKAMT)

1- CONNAISSANCES – COMPOSANTES CULTURELLES –

- Histoire du Karaté-Do : origines chinoises, le Tode d'OKINAWA (Notions du SHURITE, TOMARITE, NAHA TE, mais aussi SHORIN et SHOREI) le développement du Karaté-Do japonais, et du Karaté-Do occidental. Les maîtres déterminants.
- Histoire et caractéristiques de l'Ecole pratiquée par le " Postulant" et connaissance d'éléments comparatifs avec d'autres écoles.
- **Eléments de développement personnel :**
 - Le code du Bushido
 - Les principes énergétiques : la respiration et le Hara (ou Kikai)
 - Principes de transmission des connaissances. La progression des connaissances techniques.
 - Coordination entre corps et l'esprit.
 - Objectif du Karaté-Do.

2- KATA –

2.1 – TAÏ –

Présentation des Shiteï kata : Les 2 kata choisis dans liste (Shiteï Kata) 1 kata libre et 1 kata imposé par le jury. Tous les kata doivent être parfaitement connus.

2.2 – GI : Analyse et applications (Bunkai Kumite)

Il sera demandé d'expliquer et de démontrer différentes séquences (Gi) tirées des Shiteï kata Le postulant devra connaître **les principes contenus** dans ces kata.

2.3 – SHIN –

Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine, éventuellement Maître fondateur ou Maître l'ayant codifié, ...). Il devra au travers des différentes démonstrations avec partenaire mettre en évidence les caractéristiques du Ryu (Ecole) présenté, correspondant à des distances et des types d'attaques diverses (atemis, saisies, etc.). Il devra aussi connaître et démontrer les variantes possibles et pratiquées au sein du Ryu.

3- KIHON –

Même application du principe de Shin Gi Taï que Shodan.

Il sera demandé au candidat d'exécuter et d'expliquer sous forme simple ou d'enchaînement le contenu technique des Shitei Kata (kata dont la connaissance est obligatoire et parmi lesquels le jury choisit le kata imposé).

En plus de coups de pied contenu dans les kata, le candidat devra connaître et savoir exécuter et enchaîner, de la jambe arrière et de la jambe avant, tous les coups de pied de base dans la liste suivante (plus que la hauteur ce sera l'exécution technique qui sera jugée) :

Yoko Geri (Sokuto Geri, Kansetsu fumikomi Geri)	Coup de pied chassé latéral (avec le tranchant, écrasant une articulation avec le pied)
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Ura Mawashi Geri	Coup de pied circulaire arrière
Mikazuki Geri (ou Tei soku Mawashi Geri)	Coup de pied en croissant
Ura Mikazuki Geri (ou Sokuto Mawashi Geri)	Coup du pied en croissant sens inverse
Ushiro Geri	Coup de pied arrière après rotation
Kakato Geri	Coup de pied avec le talon
Hitsui Geri (Hiza Geri)	Coup de genou
Ura Geri	Coup de pied arrière
Coups de pieds assimilables à des balayages : De Ashi Barai, O Soto Gari, ...	Les techniques de pieds assimilées à des balayages : balayage, grand fauchage extérieur, ...

La commission pourra en outre demander au candidat :

- des développements et explications particulières sur des techniques composants les enchaînements présentés,
- des séries couplant plusieurs coups de pieds,
- de composer plusieurs séries originales comportant au moins une attaque de main (poing) une attaque de jambe, deux défenses de nature différente.

On insistera tout particulièrement sur les types de déplacements, avec des positions variées adaptées aux techniques démontrées.

Des questions théoriques de même nature que pour le niveau Sandan pourront être posées.

4- KUMITE –

Dans ces exercices, pour ce niveau, on sera attentif à la notion de longueur, hauteur et précision des attaques et à l'opportunité des défenses proposées :

- Principe de la défense : frappe, absorption, déviation, esquivage ;
- Adéquations des positions avec les techniques de défense ;
- Directions utilisées (Tenshin happo).

Le candidat à l'évaluation devra aussi montrer qu'il connaît les notions de : Sen no Sen, Go no Sen, et les notions de Maaï.

Il devra également exprimer sa connaissance de la notion simple de "IPPON" :

« Uke n'a besoin que d'un seul coup pour se débarrasser de son partenaire, en veillant à ce que durant le contre, ou la riposte, toute 2^e technique du partenaire soit contrôlable ».

C'est ici, dans les différentes formes d'assauts traditionnels présentées et encore plus que pour le Sandan que les 3 notions Shin, Gi, Taï prennent toute leur importance et valeur. Ils seront un des éléments essentiels et incontournables de l'évaluation.

– SHIN –

Les Notions de :

- lecture : Yomi (deviner, prévoir) ;
- rythme : Hiyoshi (cadences) ;
- vigilance : Zanshin ; • vacuité : Mushin ; devront commencer à transparaître dans les assauts.

La perception et l'application du Maaï (rencontre des distances ou intervalles = gestion de la distance) seront ici primordiales.

– GI –

Perfection technique. Dans ces exercices, pour ce niveau, on sera attentif à la notion de longueurs d'attaques et de défenses, aux principes Sen no Sen, Go no Sen, Taï no Sen.

– TAÏ –

Vitesse, enracinement, équilibre, transfert, ...

seront l'un des éléments essentiels de l'évaluation.

4.1 KUMITE TRADITIONNEL

Il sera demandé au candidat, de pratiquer et d'expliquer l'un ou l'autre des Kumité traditionnels qui font partie du programme des Dan précédents.

4.2 NIHON KUMITE

Sur 2 hauteurs fixées par la commission Tori enchaînera successivement 2 attaques annoncées sur un seul pas (et éventuellement un sursaut). Uke devra bloquer la 1^{ère} attaque de façon à pouvoir bloquer et riposter immédiatement et simultanément sur la 2^{ème} attaque.

4.3 JIYU IPPON KUMITE

Tori : Une attaque libre franche et sans feinte exécutée en déplacement (sur un pas, sans sautillerment), de préférence sans temps d'appel (ne pas téléphoner la technique) et suivi de Zanshin (vigilance).

Uke : une défense libre (blocage, esquive) avec un contre net, précis et efficace mais contrôlé, suivi de Zanshin.

4.4 TEN NO KUMITE

(Voir les explications en document annexe des règlements)

Dans ce Kumité les attaques et les défenses s'effectuent directement de la posture Yoï.

Distance entre Tori et Uke : maxi 1.20 m pour les plus grands et mini 1.00 m.

Les attaques sont libres et sans annoncent.

Le jury peut modifier ces paramètres soit le niveau soit le côté.

La démonstration de ce Kumité se fera avec un partenaire désigné par le jury.

Les rôles de Tori et Uke seront inversés au bout de 3 attaques.

Tori doit porter une attaque directe de son choix à hauteur libre mais claire (JODAN, CHUDAN, GEDAN) sur un seul déplacement avec posture libre.

Uke doit réagir en un temps : parade riposte simultanée ou contre direct ou esquive et contre-attaque ou projection et immobilisation.

Les candidats seront jugés sur 3 attaques et défenses (soit 6 actions). Les candidats ne seront pas du même club.

Le jury pourra modifier en fonction du niveau des candidats la distance de départ voir le niveau de l'attaque.

4.4 GOSHIN KUMITE : Assaut pour l'autodéfense

Les techniques de self défense utilisées peuvent être des atémis, des projections, des clés et des étranglements. Uke, le défenseur attend debout dans une position naturelle (de la vie quotidienne). Toutefois toute réaction de défense se terminera par un atémi déterminant.

A ce niveau tous les exercices des niveaux précédents seront exigibles.

Il sera ajouté les réponses à des attaques de couteau variées comme suit :

- Attaque de haut en bas ;
- Pique de face ;
- Attaques en revers (ou circulaires).

EVALUATION DU GODAN (5EME DAN FEKAMT)

A ce niveau de prétention les trois principes Shin, Gi et Taï ne peuvent plus être dissociés dans la présentation, ils doivent former une unité (Shin Gi Taï Ichi) ou Shin (l'esprit) est le grand ordonnateur qui régulent Taï et Gi.

1- CONNAISSANCES – COMPOSANTES CULTURELLES –

- Histoire du Karaté-Do : origines chinoises, le Tode d'OKINAWA (Notions du SHURITE, TOMARITE, NAHATE, mais aussi SHORIN et SHOREI) le développement du Karaté-Do japonais, et du Karaté-Do occidental. Les maîtres déterminants, les évènements déterminants.
- Histoire et caractéristiques de l'Ecole pratiquée par le "Postulant" et connaissance de l'histoire succincte des autres Ecoles et de leurs Maîtres et caractéristiques.
- **Eléments de développement personnel :**
 - Le code du Bushido
 - Les principes énergétiques : la respiration et le Hara (ou Kikāi) ○ Principes de transmission des connaissances. ○ La progression des connaissances techniques. ○ Coordination entre corps et l'esprit. ○ Connaissance du corps humain. ○ Connaissance des « principaux points vitaux ». ○ Objectif du Karaté-Do.

2- KATA –

Présentation des Shiteï kata : Les 2 kata choisis dans liste (Shiteï Kata) 1 kata libre et 1 kata imposé par le jury. Tous les kata doivent être parfaitement connus.

Analyse et applications (Bunkai Kumite) :

Le postulant devra connaître **tous les principes contenus dans les kata présentés**. Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine, le Maître fondateur ou Maître l'ayant codifié, et l'évolution de ces kata dans le temps, ...) et savoir en démontrer diverses applications avec l'aide d'un partenaire, en mettant en évidence les caractéristiques du Ryu (Ecole) présenté, correspondant à des distances et des types d'attaques diverses (atemis, saisies, etc.). Il devra expliquer comment le Kata est à la fois outil pédagogique mais aussi école de stratégie.

Pour l'un des Kata, il devra donner des éléments de comparaison de techniques, de schéma, ou des principes avec la façon dont ce kata est exécuté dans une autre école (Ryu), ou tel que l'aura codifié - modifié- un autre maître (au sein de l'école présentée par le candidat).

3- KIHON –

La commission demandera au candidat à l'évaluation :

- De composer plusieurs séries originales comportant au moins une attaque de main (poing) une attaque de jambe, deux défenses de nature différente.
On insistera tout particulièrement sur les types de déplacements, avec des positions variées adaptées aux techniques démontrées.
- De présenter des séries mettant en évidence les différentes façons (extraites de katas de son école) d'exécuter une technique (par exemple Shuto).
- De démontrer l'utilisation de différentes positions de base dans les déplacements et les transferts de masse
- D'expliquer les différents types de déplacements linéaires ou en rotation et leur utilité.
- D'illustrer avec l'aide d'un partenaire l'utilisation, pour 3 techniques (2 de mains et 1 de jambe) le fait que chaque technique, sous la même forme peut être à la fois attaque, défense, dégagement sur saisie, ...

4- KUMITE – AVEC LES MEMES ATTENTIONS QUE POUR LE YONDAN

4.1 JIYU IPPON KUMITE

Travail en déplacement (pas de sautillerment). Une attaque libre sur un pas qui sera obligatoirement une des suivantes : Oi Zuki (Jodan ou Chudan), Uraken Uchi, Maé Géri, Mawashi géri, Yoko Géri, Ushiro géri. Zanchin puis retour en Yoï. Exercice répété 4 fois.

4.2 JIYU NIHON KUMITE

Les 2 niveaux visés par les attaques sont fixés par la commission, Tori enchaînera successivement 2 attaques libres sur un pas (et éventuellement un sursaut). Uke devra bloquer la 1^{ère} attaque de façon à pouvoir bloquer et riposter immédiatement et simultanément sur la 2^{ème} attaque. Exercice répété 3 fois.

4.3 IPPON KUMITE

On reviendra à cet exercice basique mais à travers un exercice **spécifique Ippon Kumite traditionnel (attaque annoncée)** : en jouant sur les positions, sans jamais reculer le pied arrière.

4.4 TEN NO KUMITE

(Voir les explications en document annexe des règlements)

Dans ce Kumité les attaques et les défenses s'effectuent directement de la posture Yoï.

Distance entre Tori et Uke : maxi 1.20 m pour les plus grands et mini 1.00 m.

Les attaques sont libres et sans annoncent.

Le jury peut modifier ces paramètres soit le niveau soit le côté.

La démonstration de ce Kumité se fera avec un partenaire désigné par le jury. Les rôles de Tori et Uke seront inversés au bout de 3 attaques.

Tori doit porter une attaque directe de son choix à hauteur libre mais claire (JODAN, CHUDAN, GEDAN) sur un seul déplacement avec posture libre.

Uke doit réagir en un temps : parade riposte simultanée ou contre direct ou esquive et contre-attaque ou projection et immobilisation.

Les candidats seront jugés sur 3 attaques et défenses (soit 6 actions). Les candidats ne seront pas du même club.

Le jury pourra modifier en fonction du niveau des candidats la distance de départ voir le niveau de l'attaque.

4.4 GOSHIN KUMITE : Assaut pour l'autodéfense

A ce niveau tous les exercices des niveaux précédents seront exigibles.

Les techniques de self défense utilisées peuvent être des atémis, des projections, des clés et des étranglements. Uke, le défenseur, attend debout dans une position naturelle (de la vie quotidienne). Toutefois toute réaction de défense se terminera par une clé, une immobilisation, un étranglement, une amenée au sol, offrant une gradation de réponse possible allant du seuil de la douleur jusqu'à l'atemi irrémédiable.

LISTE OFFICIELLE DES KATAS

Shiteï = imposé

Tous les kata doivent être parfaitement connus à chaque évaluation de compétences.

	SHOTOKAN RYU – SHOTO KAÏ	WADORYU - WADOKAÏ
1 ^{er} DAN FEKAMT Junior	5 Heian Le jury en impose 3	5 Pinan Le jury en impose 3
1 ^{er} DAN FEKAMT	Tekki Shodan – Bassaï Daï - Kanku Daï – Bassaï Sho	Kushanku – Naifanchi - Seishan - Chinto
2 ^{ème} DAN FEKAMT	Jion – kanku Sho - Tekki Nidan – Hangetsu	Seishan – Chinto- Wanshu - Bassai
3 ^{ème} DAN FEKAMT	Gankaku – Empi - Jitté – Gojushiho Sho	Wanshu – Bassai Jitte - Jion
4 ^{ème} DAN FEKAMT	Nijushi-Ho – Unsu- Sochin – Jin	Jitte – Jion - Niseishi - Rohai
5 ^{ème} DAN FEKAMT	Gojushiho Daï – Chinté Meïkyo – Tekki Sandan	Niseishi – Rohai Suparinpei – Kunpu ...

	SHITO RYU	GOJU RYU
1 ^{er} DAN FEKAMT Junior	5 Pinan + Sanshin – Shinsei dai Ichi- Le jury en impose 3	?
1 ^{er} DAN FEKAMT	Tenshyo – Tote no Kata – Saïfa – Myojo – Bassaï Daï – Papuren – Ananku Dai Ichi – Naifanchin Shodan - Shinsei Daï Ni	Sanchin – Saïfa Seyunchin - Shisochin
2 ^{ème} DAN FEKAMT	Haffa – Ananku Daï Ni – Kosokun Daï – Seienchin Aoyagi – Pachu – Itosu no Rohai – Jion	Seyunchin - Shisochin - Sanseru - Seisan
3 ^{ème} DAN FEKAMT	Hakkaku – Kosokun Sho – Sanceru – Juroku – Bassaï – Heikku Shisochin – Sochin - Wanshu	Sanseru – Seisan- Seipaï - Tensho
4 ^{ème} DAN FEKAMT	Nipaipo – Chinto – Seipai – Shinpa – Wanshu – Paikku – Seisan – Niseishi – Rohai Nidan	Seipaï - Tensho Kururunfa – Superimpaï
5 ^{ème} DAN FEKAMT	Annan (Tomari no) – Chinetei – Gururunfa – Matsukaze – Rohai – Ueseishi - Superimpaï	Seipaï - Tensho - Seyunchin - Shisochin Kururunfa – Superimpaï - Sanchin