

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS

1^{er} au 5^{ème} DAN STYLE KARATE-CONTACT

Février 2010

PARTIE TECHNIQUE

Vous trouverez dans ce document uniquement la partie technique (Les épreuves du 1^{er} au 5^{ème} Dan) du programme du style **Karaté-Contact** ainsi que des annexes spécifiques.

En ce qui concerne les règles communes à tous les candidats, vous pouvez consulter le règlement modifié en octobre 2010 de la CSDGE (Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents) sur le site fédéral (Onglet grades).

TABLE DES MATIERES

REGLEMENT DES GRADES DU 1^{er} AU 5^{ème} DAN

KARATE-CONTACT

**PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS
DE KARATE-CONTACT**

PREAMBULE..... 3

REGLES GENERALES..... 4

Article 402 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} DAN 7

Article 403 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 2^{ème} DAN 14

Article 404 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DAN 22

Article 405 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 4^{ème} DAN 29

Article 406 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 5^{ème} DAN 35

ANNEXES

ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL 41

ANNEXE II – PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN 43

ANNEXE III – ORGANIGRAMMES PAR DAN 44

PREAMBULE

Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines Associées. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Nul ne peut participer à la délivrance des grades par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la commission spécialisée des Dan et grades équivalents et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents.

Conformément à l'article L. 212-5 du code du sport, dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE DO

Article 401 – REGLES GENERALES

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

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.

Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué dans les articles 205 et 206 du présent règlement.

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 1^{er} au 3^{ème} DAN

La voie traditionnelle du 1^{er} au 3^{ème} Dan est composée de 6 épreuves, chacune notée sur 20.

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

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale sur 120 points, soit 60 sur 120.

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.

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 (stages ouverts aux ceintures marrons, (candidats ou futurs candidats au passage de 1^{er} Dan);
- 4 points pour un passage de 2^{ème} Dan (2 points maximum par saison sportive) ;
- 6 points pour un passage de 3^{ème} 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.

La validation du responsable du stage certifie la présence du candidat et sa capacité technique à pouvoir se présenter à l'examen.

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.

Article 401-2 – Règles du 4^{ème} et 5^{ème} DAN

Le passage du 4^{ème} et 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves.

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

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

Article 401-3 - Dispositions particulières aux arbitres

Des dispositions particulières concernent les titulaires du diplôme d'arbitre ayant au moins 16 ans :

- 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^{er}, 2^{ème}, et 3^{ème} Dan, ces derniers 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 Kunité sont exemptés de l'épreuve Kunité.

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

Pour l'épreuve Bunkai de la voie traditionnelle, le candidat titulaire du diplôme d'arbitre départemental, régional ou inscrit à la formation du diplôme d'arbitre national effectue le bunkai du kata de son choix, qu'il aura annoncé.

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^{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^{ème} Dan ;
- le titulaire du diplôme d'arbitre national bénéficie d'une procédure d'exemption pour l'examen de la ceinture noire 3^{ème} Dan.

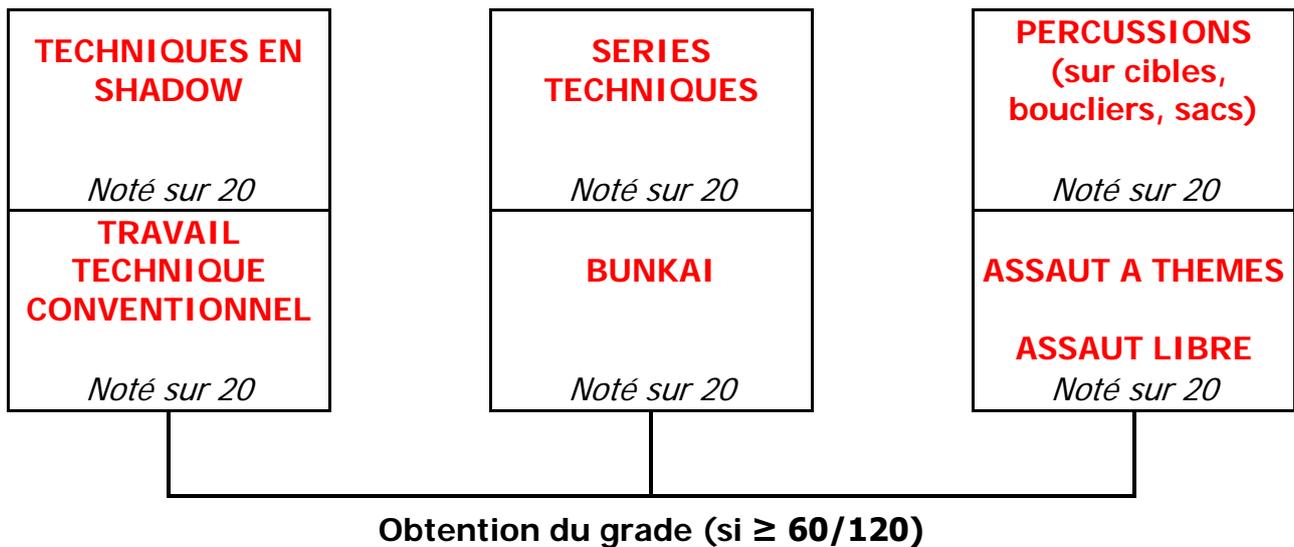
La certification de la durée de l'activité comme arbitre est validée par le président du comité départemental ou de la ligue, ou le responsable de l'arbitrage national.

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.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE-CONTACT

Article 402 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

Organigramme du passage de grade Karaté-Contact 1^{er} DAN



Article 402 – Examen 1^{er} Dan

L'examen du 1^{er} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Pour réussir le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique
- 4/ Bunkaï (application)
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut à thèmes et assaut libre

Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé de 3 personnes afin d'évaluer :

Module 1 : Techniques en shadow et Travail technique conventionnel

Module 2 : Série technique et Bunkaï (application)

Module 3 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs et Assaut à thèmes et assaut libre

1/ Techniques en shadow

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LINEAIRE EN AVANCANT OU EN RECLANT	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	PARTIELLE		
POING	DIRECTS PARADES BLOCAGES		
PIED	MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI		
LIAISON	AU MOINS 3 TECHNIQUES DONT 1 JAMBE	30'	Les deux candidats se font immédiatement face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre (travail de miroir) en action/réaction

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

- 1/ -Des déplacements sur 30' ;
- 2/ -Des techniques de poings (directs, parades et blocages) sur 30' ;
- 3/ -Des techniques de jambes (mae, mawashi et yoko geri) ;
- 4/ -Une liaison d'enchaînements d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe.

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne pas se toucher.

2/ Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 2 coups de poings directs • Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense et une remise libre • Défense et une remise libre
PIED	<ul style="list-style-type: none"> • De face (mae geri) • Circulaire (mawashi geri) • De côté (yoko geri) 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense et une remise libre • Défense et une remise libre • Défense et une remise libre
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> • Un enchaînement poing/pied • Un enchaînement pied/poing 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense et une remise libre • Défense et une remise libre

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.

- Enchaînement de 2 coups de poings directs
- Idem mais enchaînement différent
- De face (mae geri)
- Circulaire (mawashi geri)
- De côté (yoko geri)
- Un enchaînement poing/pied
- Un enchaînement pied/poing

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori (l'attaquant) aura réalisé toutes ses attaques.

CRITERES D'EVALUATION
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none">- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;- variétés des techniques ;- maîtrise et précision des techniques ;- qualité et logique des enchaînements ;- degré de difficulté des enchaînements.

3/ Séries techniques

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

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°1 pour le 1^{er} DAN).

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°2 ou la série technique n°3.

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut ;

Yoï (hachiji dachi) ;

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin :

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoï (hachiji dachi) ;

Salut.

4/ Application (Bunkai)

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées.

Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

CIBLES	POING	Direct du poing	30''
	PIED	Mae geri Mawashi geri Yoko geri	30''
	LIAISON	Direct du poing et Mae geri Mawashi geri Yoko geri	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
		TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS
SAC ou BOUCLIER	POING	Direct du poing	30''
	PIED	Mae geri Mawashi geri Yoko geri	30''
	LIAISON	Direct du poing et Mae geri Mawashi geri Yoko geri	1'

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

- **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

- **Le travail au sac ou bouclier :**

Poings : travail classique de poings avec déplacement, rotation

Pieds : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

Pieds/poings : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

- Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

6/ Assaut à thème

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 1^{er} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori (attaquant) et de uke (défenseur) sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Attaque	Attaques libres	Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
Défense	Uniquement un rôle défensif		Uniquement un rôle défensif
Temps	1mn		1mn

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **karaté-Contact** : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

6/ Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 1^{er} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	30"		30"		30"		30"

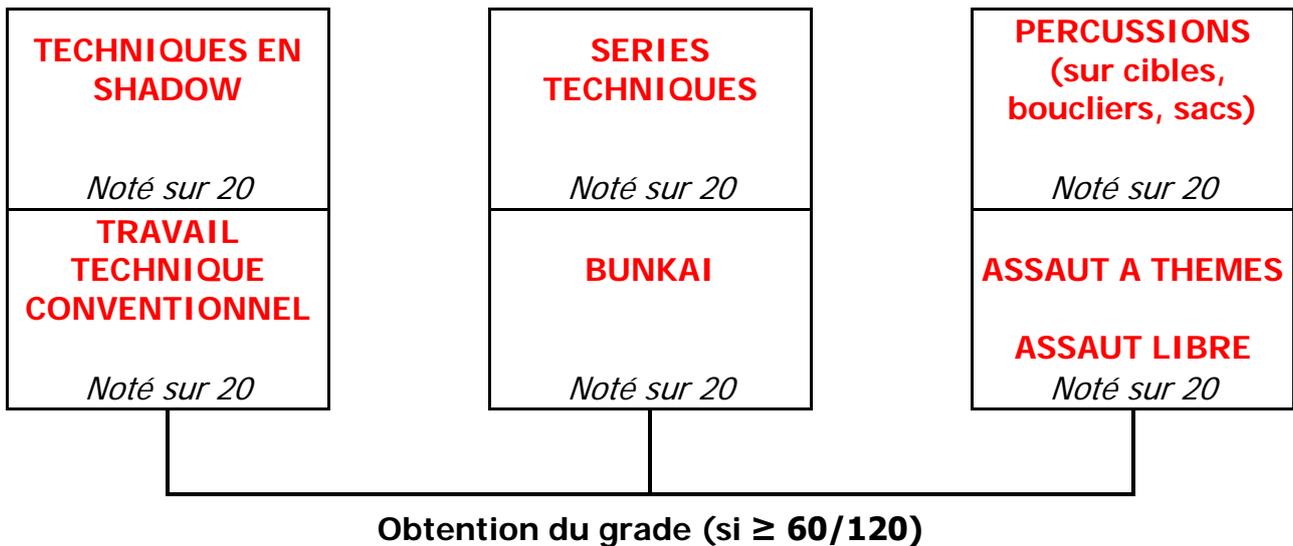
CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

Article 403 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade Karaté-Contact 2^{ème} DAN



L'examen du 2^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique
- 4/ Bunkai (application)
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut à thèmes et assaut libre

Article 403 – Examen 2^{ème} Dan

L'examen du 2^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour réussir le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique
- 4/ Bunkai (application)
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut à thèmes et assaut libre

Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 personnes afin d'évaluer :

Module 1 : Techniques en shadow et Travail technique conventionnel

Module 2 : Série technique et Bunkai (application)

Module 3 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs et Assaut à thèmes et assaut libre

1/ Techniques en shadow

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LINEAIRE EN MULTI DIRECTIONNEL	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	TOUTES LES ESQUIVES		
POING	DIRECTS/CROCHETS/UPPERCUT PARADES/BLOCAGES	30'	TRAVAIL SEUL
PIED	MAE GERI/MAWASHI GERI/YOKO GERI URA MAWASHI GERI/KAKATO GERI/USHIRO GERI	30'	TRAVAIL SEUL
LIAISON	AU MOINS 7 TECHNIQUES DONT 3 JAMBES PAR ENCHAÎNEMENTS AVEC CHANGEMENT DE NIVEAU	30'	TRAVAIL SEUL

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ -Des déplacements sur 30"

2/ -Des techniques de poings sur 30"

3/ -Des techniques de jambes sur 30"

4/ -Une liaison d'enchaînements d'au moins 7 techniques à chaque fois dont 3 techniques de jambe sur 30".

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

2/ Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 3 coups de poings dont 1 circulaire • Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> • Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 remises en techniques de poings • Idem
PIED	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 2 techniques différentes de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux. • Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> • Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques de jambes • Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> • Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe • Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques • Idem

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

CRITERES D'EVALUATION
Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none">- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;- variétés des techniques ;- maîtrise et précision des techniques ;- qualité et logique des enchaînements ;- degré de difficulté des enchaînements.

3/ Série technique

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

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°2 pour le 2^{ème} DAN.

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°1 ou la série technique n°3.

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut ;

Yoi (hachiji dachi) ;

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin :

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoi (hachiji dachi) ;

Salut.

4/ Application (Bunkai)

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées.

Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

CIBLES	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30''
	PIED	Mae geri Mawashi géri Yoko géri Ura mawashi geri Kakato géri	30''
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds (voir tableau ci-dessus)	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
		TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS
SAC ou BOUCLIER	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30''
	PIED	Mae geri Mawashi géri Yoko géri Ura mawashi geri Kakato géri	30''
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds (voir tableau ci-dessus)	1'

CRITERES D'EVALUATION

(L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

- **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

- **Le travail au sac ou bouclier :**

Poings : travail classique de poings avec déplacement, rotation

Pieds : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

Pieds/poings : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

6/ Assaut à thème

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 2ème, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori (attaquant) et de uke (défenseur) sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Attaque	Attaques libres	Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
Défense	Défense et riposte		Défense et riposte
Temps	1mn		1mn

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **karaté-Contact** : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

6/ Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
Pour les candidats au 2^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.
Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	30"		30"		30"		30"

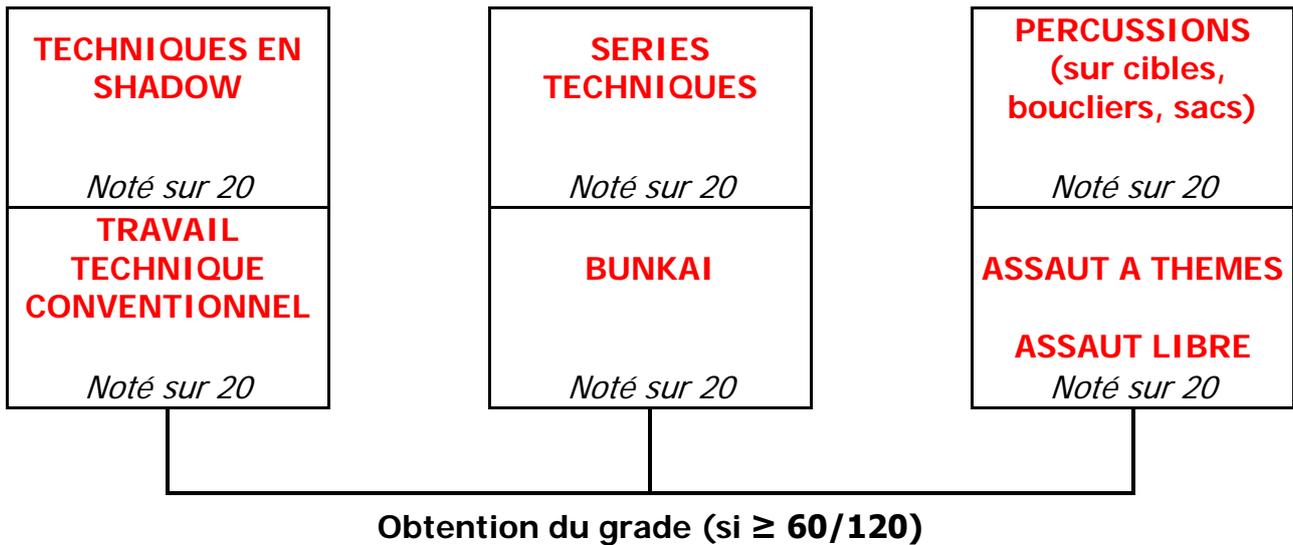
CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade Karaté-Contact 3^{ème} DAN



L'examen du 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.
Pour réussir le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique
- 4/ Bunkaï (application)
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut à thèmes et assaut libre

Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 personnes afin d'évaluer :

Module 1 : Techniques en shadow et Travail technique conventionnel

Module 2 : Série technique et Bunkaï (application)

Module 3 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs et Assaut à thèmes et assaut libre

1/ Techniques en shadow

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

	TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS	CONSIGNES
DEPLACEMENT	LIBRE	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	TOUTES LES ESQUIVES EN DEPLACEMENT		
POING	TOUTES LES TECHNIQUES DE POINGS, DE PARADES/BLOCAGES	30'	TRAVAIL SEUL
PIED	TOUTES LES TECHNIQUES DE JAMBES	30'	TRAVAIL SEUL
LIAISON	ENCHAÎNEMENTS LIBRES AVEC CHANGEMENT DE RYTHME	30'	TRAVAIL SEUL

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :
L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ -Des déplacements sur 30"

2/ -Des techniques de poings sur 30"

3/ -Des techniques de jambes sur 30"

4/ -Une liaison d'enchaînements d'au moins 7 techniques à chaque fois dont 3 techniques de jambe sur 30".

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

2/ Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 5 coups de poings dont 2 directes • Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense/riposte avec 3 techniques de poings • Idem
PIED	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 3 techniques dont 2 de la même jambe doublée. • Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes • Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> • Un enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds • Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing 	<ul style="list-style-type: none"> • Défense/Riposte avec 3 techniques dont 1 de jambe • Idem

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

3/ Série technique

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

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°3 pour le 3^{ème} DAN.

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°2 ou la série technique n°4.

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut ;

Yoi (hachiji dachi);

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin :

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoi (hachiji dachi) ;

Salut.

4/ Application (Bunkai)

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées.

Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs

CIBLES	POING	Toutes les techniques de poings	30''
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON	Toutes les techniques du Karaté-Contact	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
		TECHNIQUES EXIGEES	TEMPS
SAC ou BOUCLIER	POING	Toutes les techniques de poings	30''
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON	Toutes les techniques du Karaté-Contact	1'

CRITERES D'EVALUATION

(L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

- **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

- **Le travail au sac ou bouclier :**

Poings : travail classique de poings avec déplacement, rotation

Pieds : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

Pieds/poings : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

6/ Assaut à thème

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 3ème DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori et de uke sont évalués.

Attaque	Attaques libres	Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
Défense	Défense et contre ou contre et protection simultanée		Défense et contre ou contre et protection simultanée
Temps	1mn		1mn

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **karaté-Contact** : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

6/ Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 3^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

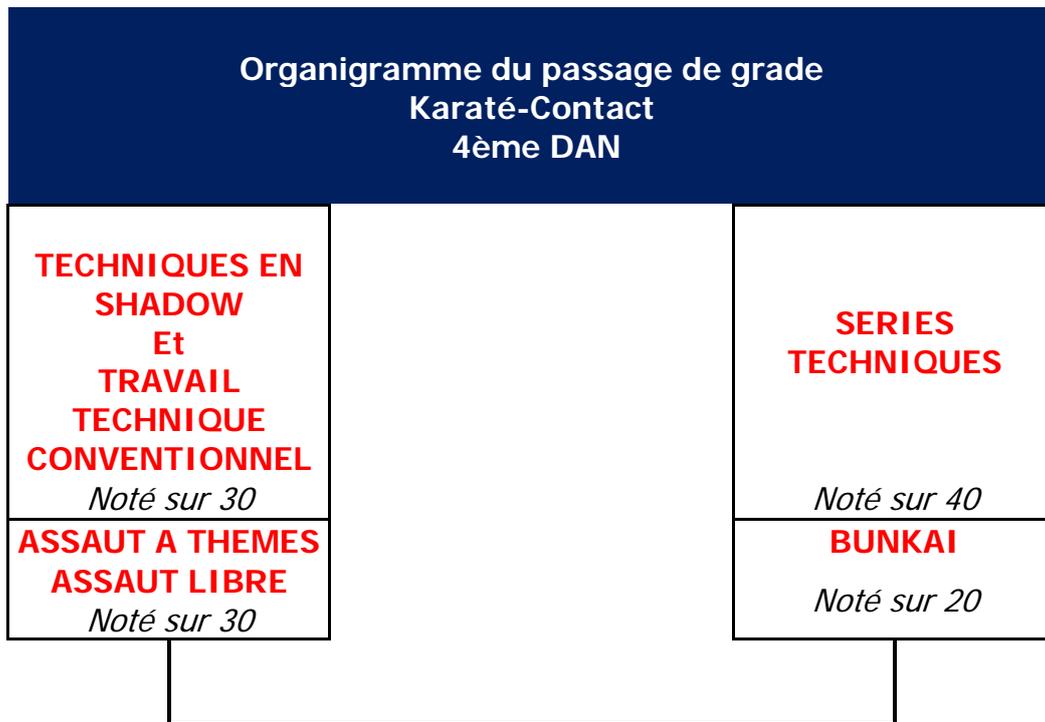
Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	30"		30"		30"		30"

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

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

Article 405 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves :

Les techniques en shadow **et** le travail technique conventionnel ;
L'assaut à thèmes **et** l'assaut libre ;
Les séries techniques ;
Le bunkaï.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 personnes afin d'évaluer les 4 épreuves.

Epreuve 1 : Techniques en shadow et travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

1.a/ Technique en shadow

Enchaînements de toutes les techniques du Karaté-Contact, les déplacements sont multi directionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.
Les changements de niveau et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.
Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.
La progression s'effectue sur 2 minutes.
Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes.

CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :
L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Karaté-Contact, 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.

1.b/ Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement comprenant 4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut et 1 uraken) quelque soit l'ordre • Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> • Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol • Idem
PIED	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 5 techniques de jambes (dont au moins 2 retournées à 180 ou 360°) • Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> • Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol • Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds avec au moins 3 esquives/feintes • Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> • Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol • Idem

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

CRITERES D'EVALUATION
<p>Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ; - variétés des techniques ; - maîtrise et précision des techniques ; - qualité et logique des enchaînements ; - degré de difficulté des enchaînements.

Epreuve 2 : Assaut à thèmes et assaut libre

Ce test en «Assaut à thèmes et assaut libre» est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

2.a/ Assaut à thème

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 4^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori et de uke sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Attaque	Attaques libres	Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
Défense	Défense et remise uniquement avec des techniques de jambes		Défense et remise uniquement avec des techniques de jambes
Temps	1mn		1mn

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **karaté-Contact** : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

2.b/ Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
 Pour les candidats au 4^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20" maximum.
 Toutes les 20" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
 Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	20"		20"		20"		20"

CRITERES D'EVALUATION

<p>Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ; - aisance dans les déplacements ; - variétés des techniques ; - équilibre et stabilité ; - opportunité. <p>Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.</p>

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

Epreuve 3 SERIE TECHNIQUE

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes :

Pour cette épreuve, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°4 pour le 4^{ème} DAN (noté sur 20).

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°3 ou la série technique n°5 (noté sur 20).

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut ;

Yoi (hachiji dachi);

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin :

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoi (hachiji dachi) ;

Salut.

Epreuve 4 SERIE TECHNIQUE

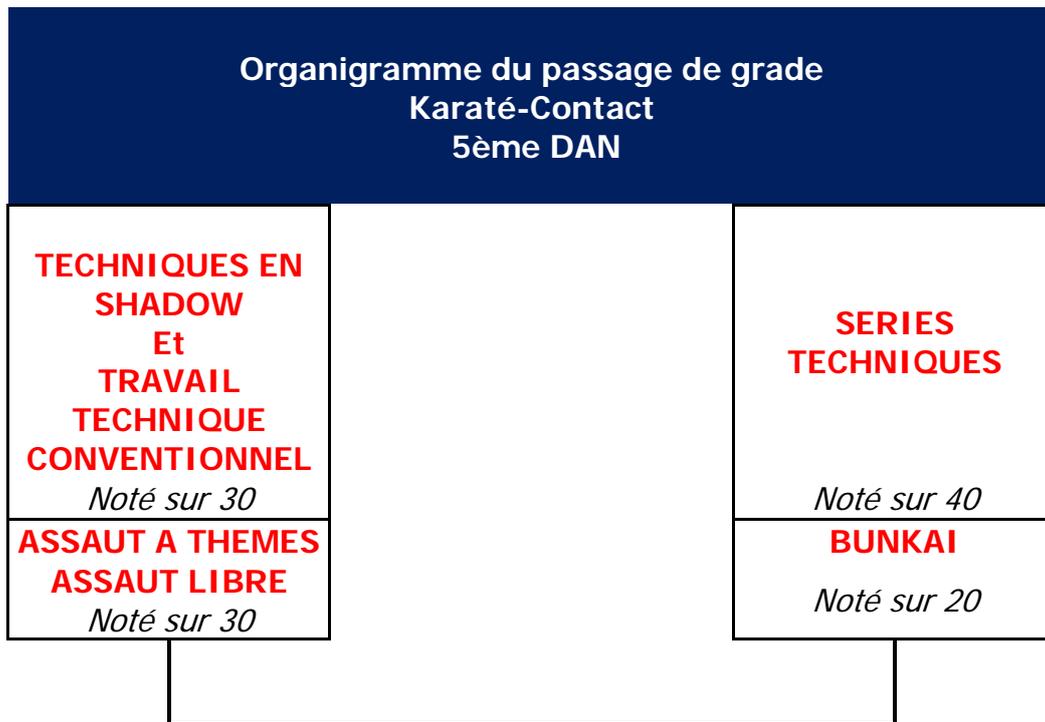
Le candidat doit réaliser un Bunkai noté sur 20 points

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20

Enfin le candidat doit réaliser un **Bunkai** noté sur 20 points

Le candidat est interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des séries techniques. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

Article 405 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves :

Les techniques en shadow **et** le travail technique conventionnel ;

L'assaut à thèmes **et** l'assaut libre ;

Les séries techniques ;

Le bunkai.

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 personnes afin d'évaluer les 4 épreuves.

Epreuve 1 : Techniques en shadow et travail technique conventionnel

Ce test est noté sur 30.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

1.a/ Techniques en shadow

Enchaînements de toutes les techniques du Karaté-Contact délivrées suite à des esquives ou déplacements. Au moins 8 techniques de jambes.

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

CRITERES D'EVALUATION
Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds : L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite. Le candidat sera jugé sur les critères suivants : La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve au 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un SHADOW libre, d'une durée maximale de 10 minutes (y compris les phases de récupération), dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son SHADOW aux membres du jury.

1.b/ Travail technique conventionnel

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.

	ATTAQUE	DEFENSE
POING	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quelque soit l'ordre Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte) Idem
PIED	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement de 5 techniques comprenant (1 technique de face, 1 technique circulaire, 1 technique de côté, 1 revers et 1 retourné) quelque soit l'ordre Idem mais enchaînement différent 	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque Idem
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement libre sur 15" Idem mais enchaînement différent sur 15" 	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant <p>Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant et utiliser des ripostes adaptées</p>

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

Epreuve 2 : Assaut à thèmes et assaut libre

2.a/ Assaut à thèmes

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 5^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori et de uke sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Attaque	Attaques libres	Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
Défense	Défense avec des contres différents (poings, pieds, balayages) pendant ou après les attaques		Défense avec des contres différents (poings, pieds, balayages) pendant ou après les attaques
Temps	1mn		1mn

CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **karaté-Contact** : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

2.b/ Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.
 Pour les candidats au 5^{ème} DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20" maximum.
 Toutes les 20" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.
 Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

Attaque	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds
Défense	Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de jambes		Défense avec des techniques de poings		Défense avec des techniques de poings
Temps	20"		20"		20"		20"

CRITERES D'EVALUATION

<p>Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ; - aisance dans les déplacements ; - variétés des techniques ; - équilibre et stabilité ; - opportunité.

<p>Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.</p>

Epreuve 3 : Série technique

Ce test est noté sur 40 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 20/40.

Cette épreuve se compose de 2 notes :

Pour cette épreuve, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la **série technique** du grade présenté (série technique n°5 pour le 5^{ème} DAN (noté sur 20).

La seconde série technique exécutée sera choisie entre la série technique n°1 et la série technique n°4 (noté sur 20).

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut ;

Yoi (hachiji dachi);

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin :

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoi (hachiji dachi) ;

Salut.

Epreuve 4 : Bunkai

le candidat doit réaliser un Bunkai.

Ce test est noté sur 20 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées.

Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

ANNEXE I - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL (LEXIQUE)

Les démonstrations techniques seront choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : DACHI

FUDO DACHI Position équilibrée de combat

Lors de la salutation :

HEISOKU DACHI Debout les pieds l'un contre l'autre

HEIKO DACHI Debout pieds écartés et parallèles

MUSUBI DACHI Debout pieds écartés, talons joints

DEPLACEMENTS : UNSOKU

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI Avancer d'un pas

HIKI ASHI Reculer d'un pas

YORI ASHI Pas glissé

TSUGI ASHI Pas chassé

MAWARI ASHI Déplacement tournant autour du pied avant

OKURI ASHI Double pas

USHIRO ASHI MAWARI ASHI Déplacement tournant autour du pied arrière

BLOCAGES : UKE WAZA

GEDAN BARAI Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras (intérieur vers extérieur)

JODAN AGE UKE Défense haute par un mouvement remontant avec le bras (jodan)

SOTO UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur (chudan)

UCHI UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur (chudan)

HARAI UKE Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras (extérieur vers intérieur)

TEISHO UKE Défense avec la paume de la main

NAGASHI UKE Défense main ouverte intérieur vers extérieur

SOKUTEI : sur une attaque mawashi uke défense avec la jambe fléchie de l'intérieur vers l'extérieur (blocage avec tibia)

ATTAQUES DIRECTES DE POINGS : TSUKI WAZA

MAETE TSUKI Coup de poing avec le poing avant en partant de la garde
GYAKU TSUKI Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
MAWASHI TSUKI Coup de poing circulaire
KAGI TSUKI Coup de poing en crochet
URA TSUKI Coup de poing, paume tournée vers le haut (en remontant uppercut)

TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI WAZA

URAKEN UCHI Attaque circulaire avec le dos du poing

ATTAQUES DE PIEDS : GERI WAZA

MAE GERI Coup de pied de face
MAWASHI GERI Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO GERI Coup de pied latéral
USHIRO GERI Coup de pied vers l'arrière
URA MIKATSUKI GERI Coup de pied en croissant inverse
MIKATSUKI GERI Coup de pied en croissant
GYAKU MAWASHI Coup de pied croissant jambe gauche extérieur vers l'intérieur
URA MAWASHI GERI Coup de pied en revers tournant
KAKATO GERI Coup de talon de haut en bas
TOBI GERI Coup de pied sauté (mae geri ; yoko geri ; mawashi geri ; ...)
MAWASHI GERI GEDAN dans cuisse intérieure ou extérieure (loock kick)

BALAYAGES

ASHI BARAI Balayage
USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière

ESQUIVES

Esquive partielle : Le candidat sur place, n'utilisera que le haut du corps pour effectuer des esquives (latérale ou arrière)

Esquive rotative : Le candidat sur place, n'utilisera que le buste pour effectuer des esquives rotatives (internes ou externes).

Esquive totale : Le candidat aura l'obligation de réaliser toutes les esquives avec déplacement multidirectionnels

Il devra s'adapter à l'attaque et remiser en poings, en pieds, en liaisons, suivant la situation.

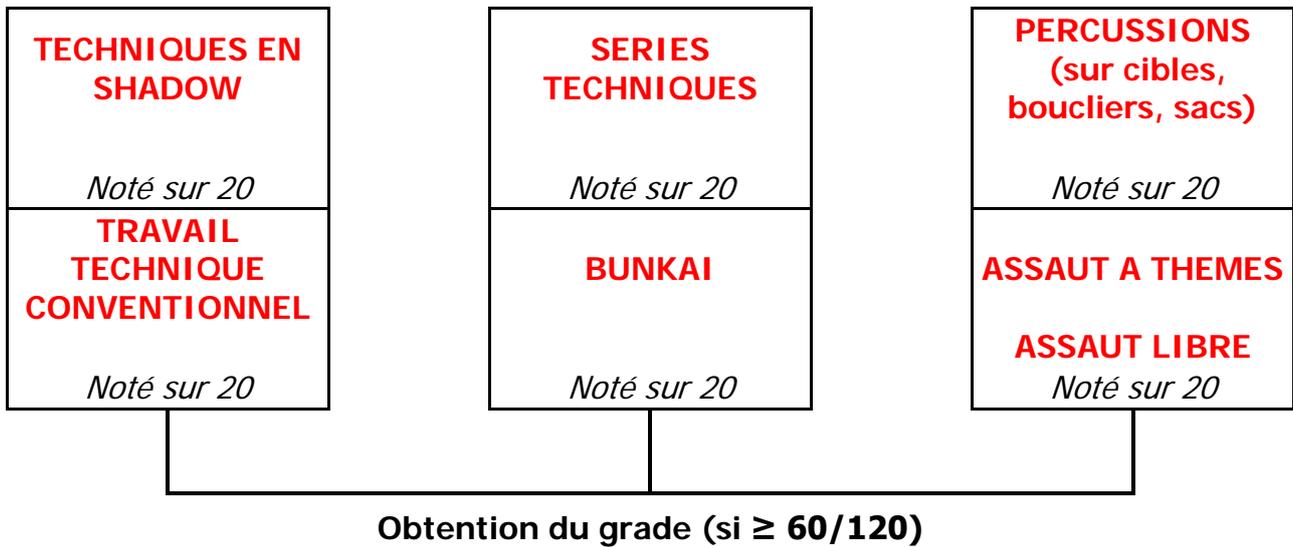
Il devra terminer toutes les esquives avec mise en déséquilibre de l'adversaire et ajouter des contres adaptés à la situation.

ANNEXE II - PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

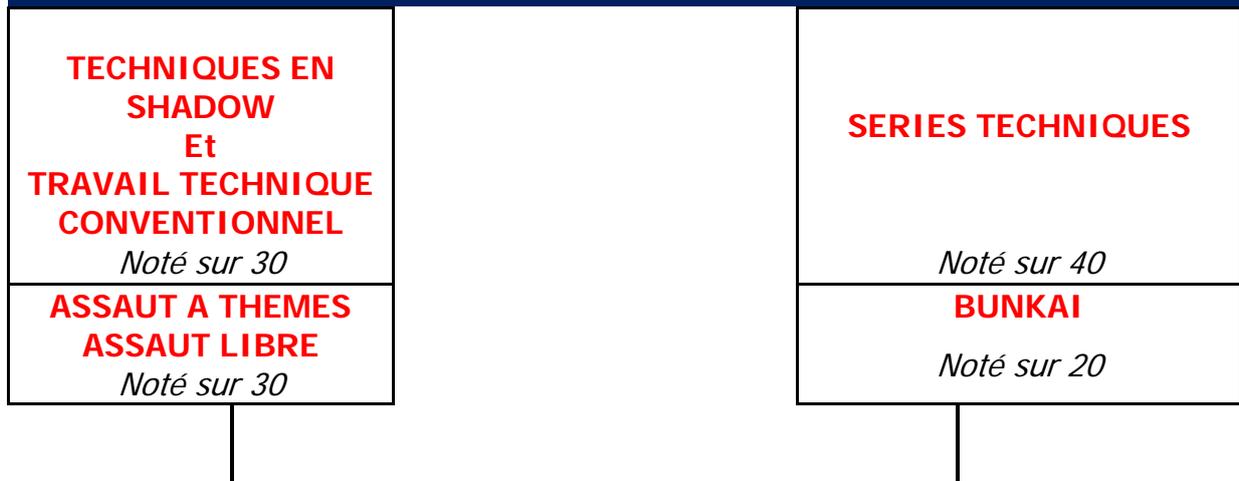
	Série technique imposée	Série technique libre
1^{er} Dan	SÉRIE TECHNIQUE N°1	Soit : SERIE TECHNIQUE N° 2 SERIE TECHNIQUE N° 3
2^{ème} Dan	SÉRIE TECHNIQUE N°2	Soit : SERIE TECHNIQUE N° 1 SERIE TECHNIQUE N° 3
3^{ème} Dan	SÉRIE TECHNIQUE N°3	Soit : SERIE TECHNIQUE N° 2 SERIE TECHNIQUE N° 4
4^{ème} Dan	SÉRIE TECHNIQUE N°4	Soit : SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 5
5^{ème} Dan	SÉRIE TECHNIQUE N°5	Soit : SERIE TECHNIQUE N° 1 SERIE TECHNIQUE N° 2 SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 4

ANNEXE III.... – ORGANIGRAMME PAR DAN

Organigramme du passage de grade Karaté-Contact Du 1^{er} DAN au 3^{ème} DAN



Organigramme du passage de grade Karaté-Contact Du 4^{ème} au 5^{ème} DAN



Obtention du grade