

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

MISE À JOUR

f | t | d | FFKARATE.FR

RÉGLEMENTATION  
SPÉCIFIQUE

DE LA

CSDGE

EDITION 2016

YOSEIKAN BUDO - KARATE FULL CONTACT - KARATE CONTACT -  
KARATE DEFENSE TRAINING - AITO BATON SELF DEFENSE - WA DO KAN -  
COMBAT MIXTE - TAI DO



COMMISSION SPÉCIALISÉE DES DAN/DUAN/DANG  
ET GRADES ÉQUIVALENTS

## TABLE DES MATIERES GENERALE

YOSEIKAN BUDO .....	2 à 19
KARATE FULL CONTACT .....	20 à 47
KARATE CONTACT.....	48 à 65
KARATE DEFENSE TRAINING .....	66 à 73
AITO BATON SELF DEFENSE .....	74 à 84
WA DO KAN .....	85 à 93
COMBAT MIXTE .....	94 à 109
TAI DO .....	110 à 122

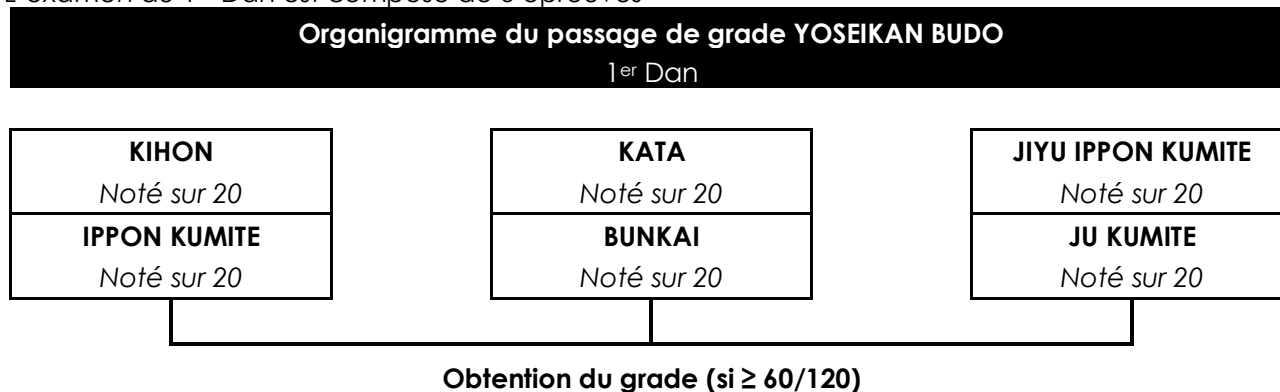
# **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES**

## **YOSEIKAN BUDO**

### **Partie Technique**

## Article 502.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves



Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyennegénérale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20 :

1/ Percussions sur cibles

TSUKI UTCHI KELI NAGE OSAE WAZA : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 2 à 3 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs et/ou de projection et de contrôle au sol

### EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20

2/ Assaut conventionnel avec bâton :

3 attaques déterminées (garde droite puis garde gauche) : Men / Tsukitchudan / Soto haraiutchiguedan Contres par bâton.

Le type de bâton utilisé est tiré au sort : TAMBO ou TCHOBO.

### EPREUVE N° 3/ Kata (Annexe III)

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

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

### EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera sur une à trois séquences : un bunkai atémi, un bunkai contenant au moins une clé et un bunkai contenant au moins une projection.

### EPREUVE N° 5/ Jyu Ippon Kumite (Annexe V)

**YakuSokuGeiko** : défense contre 1 ou 2 attaquants en ligne qui attaquent alternativement dans chaque garde

- Mae gueri
- Tsuki au kombo

Défense par déplacements (20'') puis par clé(s) et/ou projection(s) suivi d'un contrôle au sol (1' maximum)

#### **EPREUVE N° 6/ JuKumite (Annexe VI)**

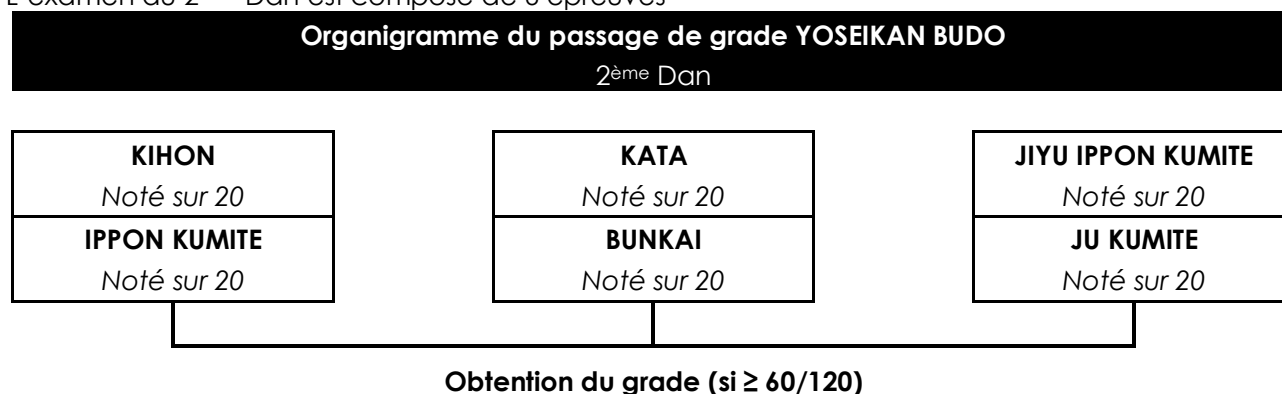
Le test est composé d'une des deux épreuves sélectionnées par le jury :

1/ Assaut avec bâtons : TAMBO/TAMBO ou TCHOBO/TCHOBO (tirage au sort). Durée maximum 45 secondes dans chaque garde

2/ Assaut à mains nues : RANDORI COMPLET. Durée maximum 1 minute 30.

### **Article 503.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN**

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves



Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)**

Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

1/ Percussions sur cibles :

TSUKI UTCHI KELI WAZA : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 3 à 4 techniques de percussions dont au moins 2 « mawari » (rotatives) avec les membres supérieurs et/ou inférieurs et/ou de projection et de contrôle au sol

**EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)**

2/ Assaut conventionnel au bâton :

« Ken kihonkumite » applications personnelles des séries 1 à 4 (avec tchobo et casque, à vitesse de combat)

**EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)**

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10 :

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

**EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera sur une à trois séquences: un bunkai atemi, un bunkai contenant au moins une clé et un bunkai contenant au moins une projection.

**EPREUVE N° 5/ Jyu Ippon Kumite (Annexe V)**

Epreuve notée sur 20.

**YakuSokuGeiko** : Défenses contre 2 attaquants simultanés

- Mae gueri
- Tsukami (saisie).

Défense par esquives, déplacements, clés, projections, immobilisations par clé, étranglements (Durée 1 minute max)

**EPREUVE N° 6/ JuKumite (Annexe VI)**

Le test est composé d'une des deux épreuves sélectionnées par le jury noté sur 20 :

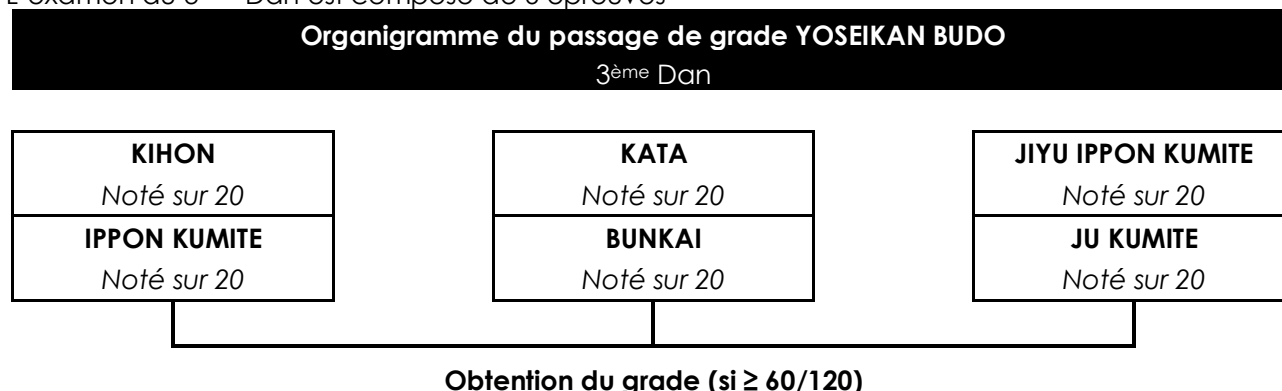
1/ Assaut avec bâtons : NI TAMBO/TCHOBO. Durée maximum 45 secondes dans chaque garde.

2/ Assaut à mains nues : RANDORI COMPLET. Durée maximum 1 minute 30.



## Article 504.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves



Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

1/ Percussions sur cibles :

TsukiUtchiKeliWaza : Le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 4 techniques de percussions dont au moins 2 enchainements contenant des frappes doublées du même membre avec les membres supérieurs et/ou inférieurs.

### EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé de 2 épreuves chacune notées sur 10 :

2/ Assaut conventionnel au bâton :

« Ken kihonkumite » développement personnel des séries 5 à 8 (avec boken et casque, à vitesse de combat)

### EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10 :

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera : un bunkai atemi, un bunkai contenant au moins une clé et un bunkai contenant au moins une projection.

### **EPREUVE N° 5/ Jyu Ippon Kumite (Annexe V)**

Epreuve notée sur 20 :

**YakuSokuGeiko** : Défenses contre 2 ou 3 attaquants simultanés

- Halai UtchiJyodan avec un Tambo tenu a deux mains (sur un pas)
- Mae Geli (attaque directe jambe arrière)
- Tsuki avec un Kombo (sur un pas)

Défense par esquives, déplacements, clés, projections, immobilisations par clé, étranglements  
(Durée 1 minute max)

### **EPREUVE N° 6/ JuKumite (Annexe VI)**

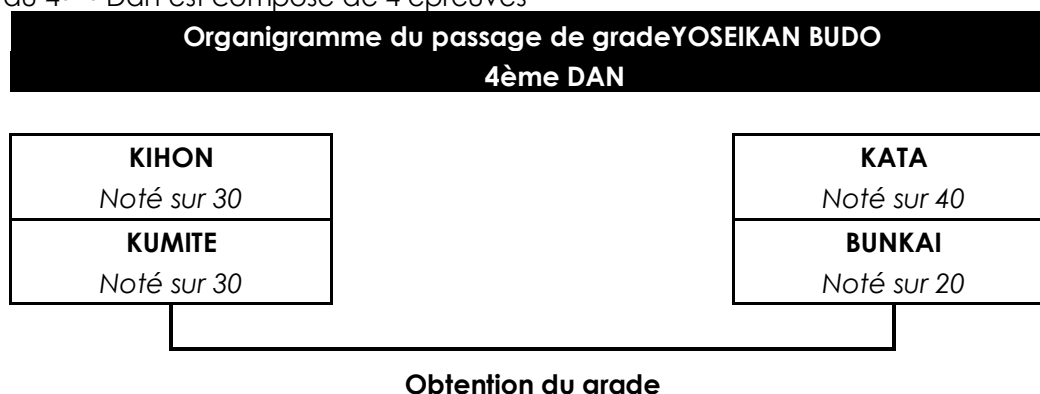
Le test est composé d'une des deux épreuves sélectionnées par le jury noté sur 20:

1/ Assaut avec bâtons : Kombo contre mains-nues. Durée maximum 45 sec dans chaque garde.

2/ Assaut à mains nues : RANDORI COMPLET. Durée maximum 1 minute 30.

## **ARTICLE 505.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN**

L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4épreuves : le kihon,le kumité, le kata et le bunkai.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyennereistent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE N° 1/ Kihon**

- Kihon libre en personnalisant une ou deux séquences de chaque kata HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN YODAN et HAPPOKEN GODAN.
- Développement de ces séquences avec un partenaire. Durée maximale est de 5 minutes.

### **EPREUVE N° 2/ Kumite**

Le test est composé d'une des 2 des 3 épreuves épreuves :



1/ Assaut avec bâtons : TonfaKumidatchi

2/ Assaut à mains nues : Kyoëi Randori

3/ Assaut « techniques supérieures imposées » : contre prises inspiré de Hyori no Kata

La durée maximale est de 5'.

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

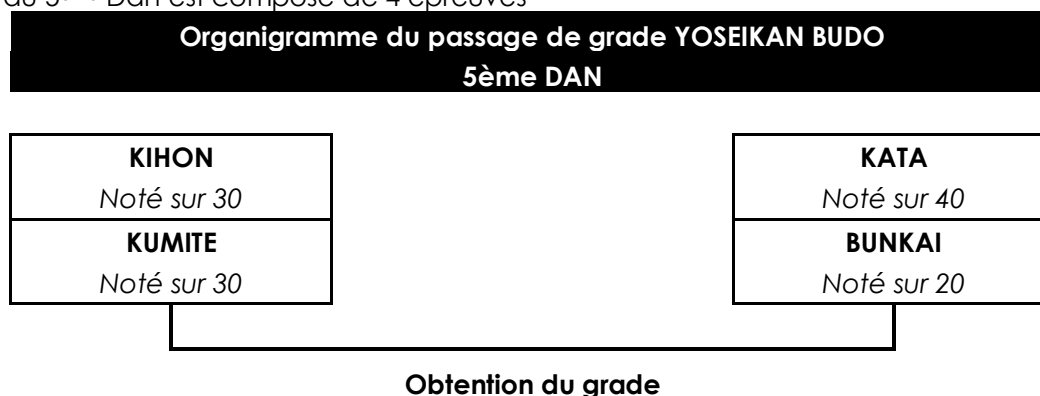
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera : un bunkai atemi, un bunkai contenant au moins une clé et un bunkai contenant au moins une projection.

## **ARTICLE 506.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN**

L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkai.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE N° 1/ Kihon**

- Kihon libre en personnalisant une ou deux séquences de chaque Kata : HASHAKUKEN SHODAN, HASHAKUKEN NIDAN et HASHAKUKEN SANDAN.
- Développement de ces séquences choisies avec un partenaire.

### **EPREUVE N° 2/ Kumite**

Le test est composé de 3 épreuves :

- 1/ Assaut avec bâtons : Tanto no kata
- 2/ Assaut à mains nues : Kyoeï Randori
- 3/ Assaut « techniques supérieures imposées » : développement inspiré de Tai sabaki no kata

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

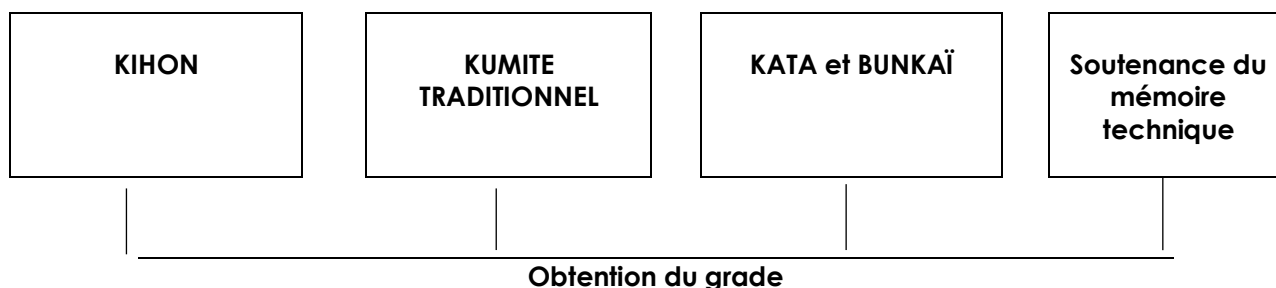
Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

### **EPREUVE N° 4/ Bunkai**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera sur une à trois séquences : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

## **Article 507.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN**

### **Organigramme du passage de YOSEIKAN 6<sup>ème</sup> Dan**



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Yoseikan Budo.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

### **Article 407-1 - Soutenance du mémoire technique**

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire technique devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

### **Article 407-2 - Test Technique**

#### **EPREUVE N° 1/ Kihon**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Yoseikan Budo : Percussions / clés / projections / soumissions / étranglements

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

### **EPREUVE N° 2/ Kumite Traditionnel**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles se rapportant à la technique du Yoseikan Budo : Percussions / clés / projections / soumissions / étranglements (durée maximum 10mn)

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

### **EPREUVE N° 3/ Kata**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata. Ces kata sont choisis dans la liste officielle des kata fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkaï) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

*Remarques :* Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

## **Article 508.Y – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN**

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

## ANNEXE I.Y – KIHON (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

### Percussions sur cibles :

#### **Équipement :**

- le candidat : gants, protèges pied/tibia
- le partenaire : pattes d'ours + plastron + protège-tibias ou sac/pao/boucliers mousse + protège-tibias

#### **Déroulement :**

Chacun des enchaînements est démontré au moins une fois au ralenti pour permettre au partenaire de positionner les cibles (pattes d'ours/paos, plastron) correctement. Les enchaînements sont ensuite répétés 1 à 2 fois chacun avec vitesse et puissance réelles.

**NB :** les techniques doivent s'effectuer en pleine puissance sur les pattes d'ours ou sac/pao et en contact maîtrisé sur le plastron du partenaire enchaînées d'une projections suivies d'un contrôle au sol.

## ANNEXE II.Y – IPPON KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

### 2) Assaut conventionnel au bâton :

#### **Présentation :**

Le candidat (TORI) doit répondre à des attaques déterminées au bâton portées par son partenaire (UKE).

Cette épreuve s'effectue avec des bâtons tenus à une ou deux mains (TAMBO, TCHOBO, NI TAMBO ou BOKEN selon le grade). Le candidat doit démontrer sa maîtrise de l'utilisation de chaque type de bâton en situation d'attaque et de contre-attaque.

Il doit effectuer le test dans les 2 rôles d'attaquant (UKE) et de défenseur (TORI)

#### **Équipement :**

Casque, gants, bâton en mousse ou Boken (en fonction du grade)

Déroulement : Après s'être salué face à face (distance 4 mètres) les deux candidats se mettent en garde droite. A chaque assaut, les partenaires doivent se positionner à une distance propice aux attaques.

**NB :** les contre-attaques doivent s'effectuer avec un contact efficace et un geste maîtrisé, sauf au boken où les contre-attaques seront effectuées avec vitesse maximum mais contrôle total

## ANNEXE III.Y – KATA

YOSEIKAN	
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN NI TANTO HAPPO
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN TANTO HAPPO
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN IAI (1-5)
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	HASHAKUKEN YODAN SENPU (ou SENPU KUMIDATCHI) SAI NO KATA (ou SAI KUMIDATCHI) IAI (6-10)

**NB :** Les Katas à mains nues suivants s'effectuent obligatoirement des 2 côtés :  
HAPPOKEN SHODAN, HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, YOSEIKAN HAPPO, NI TANTO HAPPO, TANTO HAPPO

## ANNEXE IV.Y – BUNKAI (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

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

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

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

**Déroulement :** Le Kata choisis par le candidat est présenté en séquences par celui-ci.

Les membres du jury choisiront une à trois de ces séquences dont le candidat démontrera : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.  
(Durée maximum 3 min)

## ANNEXE V.Y – JYU IPPON KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

**YAKU SOKU GEIKO** : Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

**Présentation :**

Techniques de déplacements, d'esquives, de projections, de clés et contrôles au sol (clé ou étranglement en restant debout) contre une attaque prévue (cf. tableau ci-dessous).

Durée maximum de l'épreuve : 1 min à 1 min 20 secondes en fonction du grade.

**Déroulement :**

- 1 à 2 attaquants : les attaquants (UKE) se positionnent face au candidat, l'un derrière l'autre, à au moins 2 mètres de lui (TORI)

TORI se rapproche du 1<sup>er</sup> UKE afin de trouver la distance propice à l'exercice. Une fois l'attaque déclenchée et la contre-attaque effectuée, TORI se dirige vers l'attaquant suivant qui attaque à son tour lorsque le candidat (TORI) entre dans sa distance (MA).

Après chaque attaque/contre-attaque, les différents UKE reprennent leur place initiale.

- 2 ou 3 attaquants simultanés : les attaquants (UKE) se placent à au moins 3 mètres autour du candidat (TORI)

Le candidat (TORI) entre dans la distance d'attaque (MA) de l'un des attaquants (UKE). A ce moment tous les UKE se déplacent en marchant tranquillement vers TORI et l'attaquent dès que l'opportunité se présente.

**NB** : les différentes attaques s'effectuent alternativement dans chaque garde.

Si le nombre des partenaires disponibles est insuffisant lors d'un examen, le jury pourra adapter l'épreuve en réduisant le nombre d'attaquants. Le nombre d'attaques ainsi que leurs modalités restent néanmoins inchangés.

	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>e</sup> Dan	3 <sup>e</sup> Dan
Attaquants	Mae Geri (attaque directe jambe arrière)	Mae Geri (attaque directe jambe arrière)	Mae Geri (attaque directe jambe arrière)
	Tsuki avec un Kombo (sur un pas)	Tsukami (saisies : membres supérieurs, buste, tête)	Tsuki avec un Kombo (sur un pas)
			HaraiUtchiJyodan (sur un pas, Tambo tenu a 2mains)
Nombre minimal de techniques à présenter	3 projections 3 clés 1 contrôle par clé 1 étranglement	4 projections 4 clés 2 contrôles par clé 2 étranglements	5 projections 5 clés 3 contrôles par clé 3 étranglements

## ANNEXE VI.Y – JU KUMITE (1<sup>er</sup> à 3<sup>ème</sup> Dan)

Le test est composé de 2 épreuves :

### **1) Assaut avec bâtons :**

**Présentation :**

Assaut contrôlé avec bâtons : TAMBO/TAMBO, TCHOBO/TCHOBO, NI TAMBO/TCHOBO, KOMBO/MAINS NUES. Durée maximum : 45 secondes dans chaque garde

**Equipement :**

Bâton en mousse, casque, gants, protège-tibias

**Registre technique :**

Techniques de bâtons percussions et projections.

### **2) Assaut à mains nues :**

**Présentation :**

RANDORI : assaut contrôlé à mains nues privilégiant la coopération entre les partenaires.

**Equipement :**

Gants (ouvert de préférence), protège-tibias

**Registre technique :**

Techniques de percussions, projections, clés, immobilisations, contrôles debout et au sol avec clés, étranglements.

- A partir du 2<sup>e</sup> dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections.
- A partir du 3<sup>e</sup> dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections et des techniques de contre-prises.



## ANNEXE VII.Y – REPERTOIRE TECHNIQUE

<b>TAI SABAKI</b>	<b>Déplacements</b>
Irimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant
UraIrimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant, dos vers l'adversaire
O Irimi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant
O IrimiNagashi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant en pivotant
Hiki	Déplacement de la jambe arrière vers l'arrière
O Hiki	Déplacement de la jambe avant vers l'arrière
Hiraki	Déplacement latéral
UraHiraki	Déplacement latéral vers le dos
Nagashi	Pivot sur la jambe avant
O Nagashi	Pivot sur la jambe arrière
Surikomi	Déplacement en croisant les jambes
Tsukumi	Baisser le corps
Koguri	Mouvement circulaire du buste
Tobi	Sauter
<b>UKE WAZA</b>	<b>Techniques de blocages</b>
HaraiUke	mouvement horizontal vers l'intérieur
HaraiUkeGedan	mouvement horizontal vers l'intérieur niveau bas
Soto HaraiUke	mouvement horizontal vers l'extérieur
Soto HaraiUkeGedan	mouvement horizontal vers l'extérieur niveau bas
Age Uke	Défense par un mouvement remontant
OtoshiUke	Défense par un mouvement descendant
MoroteUke	Défense avec les deux bras
SuneUke	Défense avec le tibia vers l'intérieur
Soto SuneUke	Défense avec le tibia vers l'extérieur
<b>TSUKI UTCHI WAZA</b>	<b>Techniques de percussions avec les membres supérieurs</b>
TchokuZuki	Coup de poing direct avec le bras avant
GyakuTchokuZuki	Coup de poing direct avec le bras arrière
HaraiMawashiZuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras avant
GyakuHaraiMawashiZuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras arrière
Age MawashiZuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras avant
Gyaku Age MawashiZuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras arrière
OtoshiMawashiZuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras avant
GyakuOtoshiMawashiZuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras arrière

Soto HaraiUtchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras avant
Gyaku Soto HaraiUtchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Mawali Soto HaraiUtchi	Percussion du bras arrière en pivotant sur la jambe avant
HaraiUtchi	Percussion horizontale vers l'intérieur avec le bras avant
GyakuHaraiUtchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Age Utchi	Percussion ascendante avec le bras avant
Gyaku Age Utchi	Percussion ascendante avec le bras arrière
OtoshiUtchi	Percussion descendante avec le bras avant
GyakuOtoshiUtchi	Percussion descendante avec le bras arrière
<b>KERI WAZA</b>	<b>Techniques de percussions avec les membres inférieurs</b>
Mae Geri	Coup de pied direct avec la jambe arrière
Mae MaeGeri	Coup de pied direct avec la jambe avant
MawashiGeri	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe arrière
Mae MawashiGeri	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe avant
Yoko Geri	Coup de pied latéral avec la jambe arrière
Mae Yoko Geri	Coup de pied latéral avec la jambe avant
Mawali Yoko Geri	Coup de pied latéral en pivotant sur la jambe avant
UraMawashiGeri	Coup de pied de revers avec la jambe arrière
Mae UraMawashiGeri	Coup de pied de revers avec la jambe avant
MawaliUraMawashiGeri	Coup de pied de revers en pivotant sur la jambe arrière
UshiloGeri	Coup de pied direct vers l'arrière
HizaGeri	Coup de genou direct
MawashiHizaGeri	Coup de genou circulaire
<b>EMONO WAZA</b>	<b>Techniques d'armes (bâtons)</b>
Tsuki	Pique directe
OtoshiZuki	Pique descendante
OtoshiUtchi	Mouvement descendant
OtoshiGesUtchi	Mouvement oblique descendant vers l'intérieur
Soto OtoshiGesUtchi	Mouvement oblique descendant vers l'extérieur
Soto HaraiUtchi	Mouvement horizontal vers l'extérieur
HaraiUtchi	Mouvement horizontal vers l'intérieur
Age GesUtchi	Mouvement oblique remontant vers l'intérieur
Soto Age Utchi	Mouvement oblique remontant vers l'extérieur
<b>NAGE WAZA</b>	<b>Techniques de projections</b>
<i>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</i>	
HaraiAshiSutemi	Balayage intérieur de jambe avec chute volontaire
Do GaeshiSutemi	Projection en cambrant avec chute volontaire
Kakae Do Gaeshi	Projection en cambrant en ceinturant et soulevant
AshiKakeSutemi	Fauchage intérieur de jambe avec chute volontaire
AshiKakeOshiTaoshi	Projection en poussant avec barrage des jambes

Soto AshiKake	Fauchage extérieur vers l'arrière
AshiToriAshiKake	Fauchage de jambe en saisissant l'autre
Mae AshiKake	Fauchage des deux jambes vers l'avant
UdeKakeKoshi Nage	Projection de hanche en accrochant le bras
UdeKakeSutemi	Projection par chute volontaire en accrochant le bras
SukuiTaoshi	Projection en ramassant les deux jambes
UshiroYagura	Projection avec l'arrière de la cuisse
Yoko Yagura	Projection avec le côté de la cuisse
O Koshi Nage	Projection de hanche en passant le bras dans le dos
AshiTori Do Gaeshi	Projection en cambrant en contrôlant une jambe
AshiToriSukuiTaoshi	Projection en accrochant et soulevant une jambe
KagiHaraiAshi	Balayage avec le coup de pied
HaraiAshi	Balayage du pied à l'intérieur
Soto HaraiAshi	Balayage du pied à l'extérieur
UdeDomoe	Projection par chute volontaire en poussant le ventre
UshiroGuruma	Projection par chute volontaire en accrochant la cuisse
Kami Basami	Projection par chute volontaire avec ciseau sur les jambes
<i>Programme indicatif à partir de 3e Dan</i>	
AshiKake	Fauchage intérieur
MuneGuruma	Projection en cambrant en enroulant l'adversaire sur sa poitrine
Do Gaeshi	Projection en cambrant
KubiKoshi Nage	Projection de hanche avec saisie de la tête
UdeOshiKoshi Nage	Projection de hanche en poussant le bras
AshiSasaeHikiTaoshi	Projection en tirant en faisant barrage sur la jambe
Kata Guruma	Projection en enroulant l'adversaire sur ses épaules
HizaOshiTaoshi	Projection en poussant le genou
UshiloHikiTaoshi	Projection en tirant l'adversaire vers l'arrière
O Maki Sutemi	Projection par chute volontaire en s'enroulant avec contrôle du bras
AshiDomoe	Projection par chute volontaire en poussant avec le pied
KubiKakeSutemi	Chute volontaire en accrochant le bras de l'adversaire avec la tête
AshiKakeHikiTaoshi	Projection en tirant avec barrage des jambes
UdeHikiTaoshi	Projection en tirant le bras
UdeGuruma	Projection en tirant avec barrage de la jambe adverse avec la main
Utchi Mata Gaeshi	Projection en tirant en soulevant la cuisse de l'adversaire
Utchi Mata Guruma	Projection en plaçant le bras de l'adversaire sous sa cuisse
UdeOshiTaoshi	Projection en appuyant sur le bras adverse
UdeHaraiAshi	Balayage du talon avec le bras

Mae Yagura	Projection en soulevant avec le dessus de la cuisse
KoshiGuruma	Projection en enroulant l'adversaire autour des hanches
SuneDomoe	Projection par chute volontaire en accrochant avec le tibia
Tawara Nage	Projection par chute volontaire en ceinturant l'adversaire
EriToriSutemi	Projection par chute volontaire en saisissant le col
KubiDoriSutemi	Projection par chute volontaire contrôlant le cou
KatahaSutemi	Projection par chute volontaire avec torsion de l'épaule
KubiOshiSutemi	Projection par chute volontaire en poussant le cou
Ude Kami BasamiSutemi	Chute volontaire avec ciseau et saisie de la jambe
UshiloYaguraKaitenSutemi	Chute volontaire en accrochant avec l'arrière de la cuisse
KannukiOtooshi	Chute volontaire avec extension du bras de l'adversaire
<b>KANSETSU WAZA</b>	<b>Techniques de clés</b>
<i>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</i>	
HijiKudaki	Extension du coude vers le bas en contrôlant avec l'aisselle
Tenbin Nage	Extension du coude vers le haut
NejiKoteGaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur
HijiGaeshi	Torsion de l'épaule vers l'extérieur
UdeGarami	Torsion de l'épaule vers l'extérieur et saisissant son bras
NejiRobuse	Torsion de l'épaule vers l'intérieur en appuyant sur le bras
Robuse	Extension du coude vers le bas
KoshiMukaeDaoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la hanche
KoteOri	Flexion du poignet
Shiho Nage	Torsion de l'épaule vers l'extérieur en pivotant
UraKataha	Torsion de l'épaule vers l'intérieur
YukiTchigae	Torsion du poignet vers l'intérieur en maintenant le bras fléchi
AshiToriNejiTaoshi	Torsion de la hanche en contrôlant la jambe
<i>Programme indicatif à partir de 3e Dan</i>	
KubiMukaeDaoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la nuque
MoloteTenbinKudaki	Extension des deux coudes en croisant les bras de l'adversaire
HatchiMawashi	Torsion de la tête
WakiShiho Nage	Torsion de l'épaule en pinçant le bras avec son aisselle
KoteKudaki	Torsion du poignet vers l'intérieur en appuyant vers le bas
KatahaOtooshi	Torsion de l'épaule vers l'intérieur avec un seul bras
YubiKudaki	Extension des doigts
HizaKudaki	Extension du genou
KatahaKudaki	Extension de l'épaule
RyoKannuki	Extension des coudes en contrôlant les deux bras
KubiOri	Flexion du cou
Hiji Mage Hikitate	Flexion du poignet en contrôlant le coude avec son bras
GyakuKoteGaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur en passant sous le bras adverse

YubiNejiTaoshi	Torsion du poignet vers l'intérieur
EriToriKataha	Torsion de l'épaule en saisissant le revers du kimono
<b>KATAME WAZA</b>	<b>Techniques de contrôle avec clé</b>
<i>Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan</i>	
JujiGatame	Contrôle au sol par extension du coude
HijiGatame	Contrôle par extension du coude vers le bas avec l'aisselle
RobuseGatame	Contrôle par extension du coude avec le genou
KoteOriGatame	Contrôle par flexion du poignet
KatahaGatame	Contrôle par torsion de l'épaule
<i>Programme indicatif à partir de 3e Dan</i>	
MatagiKoteOriGatame	Flexion du poignet en coinçant le bras entre les cuisses
MatagiUdeNejiGatame	Torsion du bras en le coinçant entre les cuisses
SuwaliKatahaGatame	Torsion de l'épaule en s'asseyant sur le dos de l'adversaire
Hala KudakiGatame	Contrôle par extension du coude avec le ventre
KoshiKudakiGatame	Extension de la hanche en saisissant une ou deux jambes
HasamiHizaGatame	Extension du genou en serrant avec ses jambes
AshiNejiHasamiGatame	Contrôle par torsion du pied en serrant avec ses jambes
KubiOriGatame	Contrôle par flexion du cou
KubiNejiGatame	Contrôle par torsion du cou
<b>OSAE WAZA</b>	<b>Techniques d'immobilisation au sol</b>
Yoko Osae	Immobilisation en étant placé sur le côté
KesaOsae	Immobilisation oblique par les épaules
Tate Osae	Immobilisation en étant placé dessus
Kami Osae	Immobilisation côté tête
Kata Osae	Immobilisation en bloquant l'épaule
HizaOriOsae	Écrasement musculaire avec le tibia
AshiToriGaramiOsae	Écrasement musculaire en croisant les jambes
SuneToriOsae	Contrôle d'une jambe avec écrasement musculaire
<b>SHIME WAZA</b>	<b>Techniques d'étranglement</b>
HadakaJime	Étranglement avec l'avant-bras
EriJime	Étranglement en utilisant le col
SankakuJime	Étranglement avec les jambes

# **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES**

## **KARATE FULL CONTACT**

### **PARTIE TECHNIQUE**

**TABLE DES MATIERES**

**REGLEMENT DES GRADES DU 1<sup>er</sup> AU 7<sup>ème</sup> DAN**

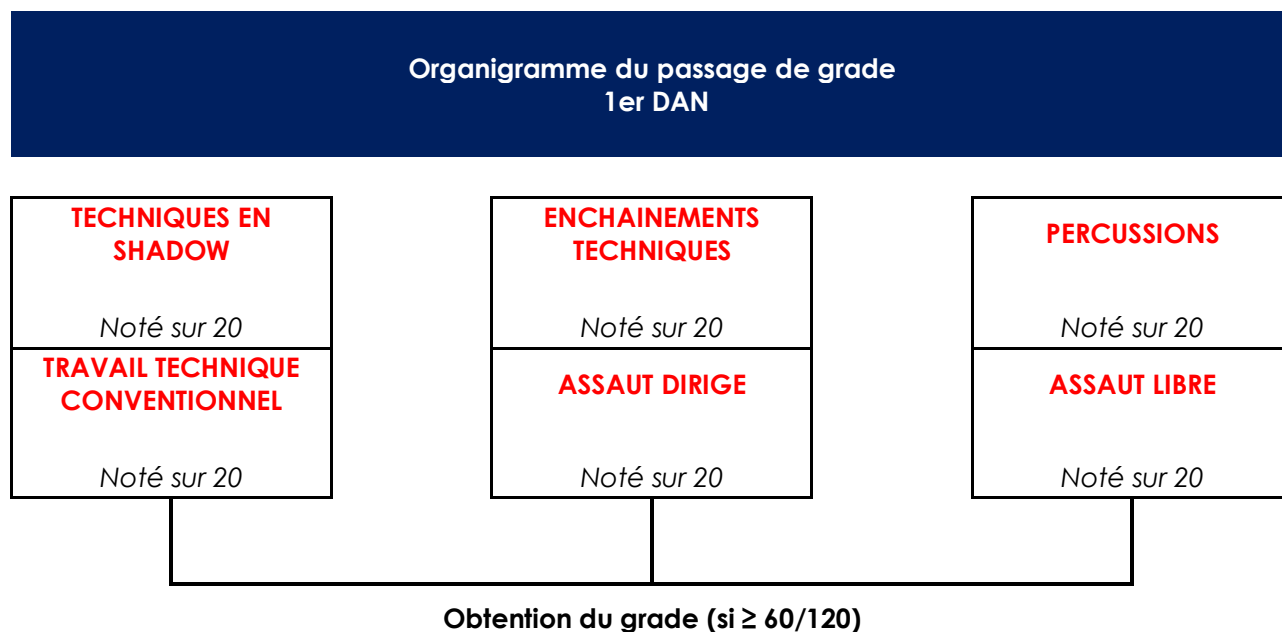
**KARATE FULL CONTACT**

Article 602. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DAN .....	
Article 603. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DAN .....	
Article 604. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DAN .....	
Article 605. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DAN .....	
Article 606. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DAN .....	
Article 607. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DAN .....	
Article 608. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7 <sup>ème</sup> DAN .....	

<b>ANNEXES .....</b>	
ANNEXE I.FKC – PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE.....	
ANNEXE II.FKC – TENUE ET EQUIPEMENTS .....	
ANNEXE III.KFC – ASSAUT DIRIGE - (Exemples) .....	
ANNEXE IV.KFC – CRITERES D'EVALUATION .....	



**Article 602. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN  
KARATE FULL CONTACT**



**Article 402 – Examen 1<sup>er</sup> Dan de KARATE FULL CONTACT**

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
- 4/ ASSAUT DIRIGE
- 5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLIER, SACS
- 6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.  
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

EPREUVES	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire (en avançant, en reculant) et multidirectionnel	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Esquives partielles		
POING	Techniques de poing, parades et blocages libres	30'	
PIED	Techniques de pied de face, circulaire, de côté,	30'	
LIAISON	Enchaînements d'au moins 3 techniques dont 1 technique de jambe	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en veillant à conserver la distance nécessaire avec son partenaire, afin de ne jamais se toucher.

**EPREUVE N°2**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur 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.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

L'attaquant et le défenseur 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"> <li>• Enchaînement de 2 techniques de poings (définies par le jury)</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De face</li> <li>• Circulaire</li> <li>• De côté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enchaînement poing/pied</li> <li>• Un enchaînement pied/poing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> </ul>

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.

- Enchaînement de 2 techniques de poings (définies par le jury)
- Idem mais enchaînement différent
- De face
- Circulaire
- De côté
- 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 l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

**Travail Seul :** face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings directes
PIED	3 enchaînements au maximum	Techniques de pied de face Techniques de pied circulaire Techniques de pied de côté
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	Enchaînements poings/pieds ou pieds/poings

**EPREUVE N° 4 : ASSAUT DIRIGE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

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

- **EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

CIBLES	POING	Techniques de poing	30''
	PIED	Direct Circulaire et de côté	30''
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Techniques de poings	30''
	PIED	Techniques de pieds (direct, circulaire et de côté)	30''
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'

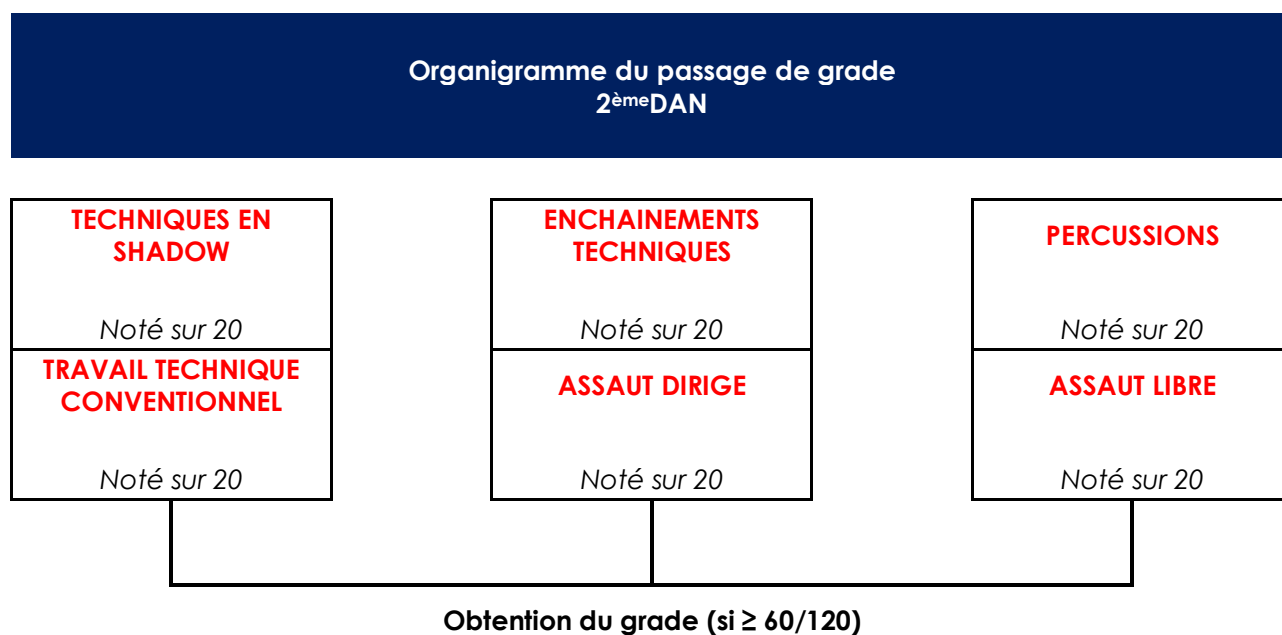
**EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.  
Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.  
Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

**Article 603.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN  
KARATE FULL CONTACT**



**Article 402 – Examen 2<sup>ème</sup> Dan de KARATE FULL CONTACT**

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
- 4/ ASSAUT DIRIGE
- 5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLERS, SACS
- 6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.  
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

EPREUVE	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Linéaire et multidirectionnel (travail du candidat en avançant, en reculant, en désaxant, en revenant dans l'axe)	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives		
POING	Techniques de poing direct, crochet, uppercut Parades et Blocages	30'	
PIED	Techniques de pied de face, circulaire, de côté, retourné, retombant, arrière, de revers	30'	
LIAISON	Des enchaînements d'au moins 7 techniques dont 3 techniques de jambes avec changement de niveau	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

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

- **EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur 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.

Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.

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

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

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

**Travail Seul** : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.  
Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings dont 1 circulaire
PIED	3 enchaînements au maximum	Techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	Techniques de poings et techniques de jambes (4 coups minimum)

**EPREUVE N° 4 : ASSAUT DIRIGE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

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

*Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.*

*L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).*

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 techniques de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

• **EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

CIBLES	POING	Techniques de poings (Direct/Crochet/Uppercut)	30''
	PIED	De face Circulaire De côté Retourné Descendant	30''
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'
3 MINUTES DE RECUPEATION AU MINIMUM			
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Direct du poing Crochet Uppercut	30''
	PIED	De face Circulaire De côté Retourné Descendant	30''
	LIAISON	Techniques de poings et de pieds	1'

**EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

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

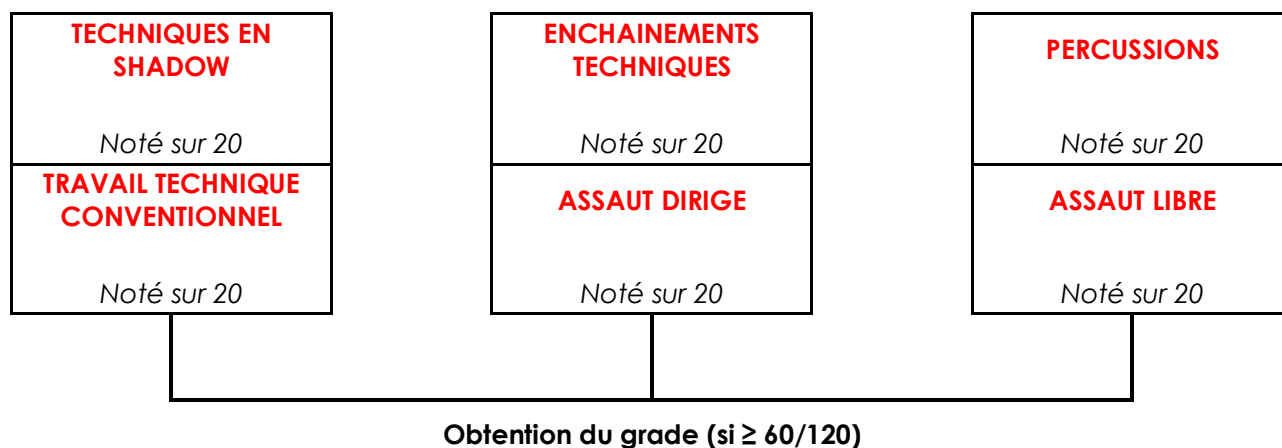
La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

**Article 604.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN  
KARATE FULL CONTACT**

**Organigramme du passage de grade  
3<sup>ème</sup>DAN**



**Article 402 – Examen 3<sup>ème</sup> Dan de KARATE FULL CONTACT**

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul)
- 4/ ASSAUT DIRIGE
- 5/ PERCUSSIONS SUR CIBLES, BOUCLERS, SACS
- 6/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.

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

L'épreuve de shadow est composée de 4 épreuves sous une seule même note.

	TECHNIQUES EXIGÉES	TEMPS 2 mn	CONSIGNES
DEPLACEMENT	Multidirectionnel	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	Toutes les esquives sur place et en déplacement		
POING	Toutes les techniques de poings, de parades et de blocages	30'	
PIED	Toutes les techniques de jambes	30'	
LIAISON	Des enchaînements libres, variés avec changement de rythmes et de niveaux	30'	TRAVAIL EN MIROIR : Les deux candidats sont face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre en action/réaction

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

• **EPREUVE N° 2/ Travail technique conventionnel**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur 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.

*Les candidats se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.*

*L'attaquant et le défenseur 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"> <li>• Enchaînement de 3 techniques poings</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense/riposte avec 3 techniques de poings</li> <li>• Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 3 techniques de jambe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enchaînement de 4 techniques alternativement en poings et en pieds</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense/Riposte avec 3 techniques dont 1 de jambe</li> <li>• Idem</li> </ul>

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

Les déplacements sont libres.

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

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

**Travail Seul :** face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	3 enchaînements au maximum	4 techniques de poings
PIED	3 enchaînements au maximum	3 techniques de jambe à des niveaux différents
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements au maximum	4 techniques (alternativement en poings et en pieds)

### **EPREUVE N° 4 : ASSAUT DIRIGE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Le jury demande aux candidats d'effectuer une thématique d'assaut dirigé, afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum. Les deux candidats sont évalués en attaque et en défense.

L'attaquant et le défenseur sont désignés par le jury qui indique à quel moment les deux candidats doivent changer de rôle.

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

PROGRAMME		
	ATTAQUE	DEFENSE
POING	3 enchaînements maximum de 3 techniques de poings dont 1 circulaire	Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 techniques
PIED	3 enchaînements maximum de techniques de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.	Blocage avec ou sans déplacement et remise
LIAISON (Poings/Pieds)	3 enchaînements maximum dont un enchaînement de techniques de poings et de techniques de jambe	Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques

• **EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

CIBLES	POING	Toutes les techniques de poings	30''
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON	Toutes les techniques de poing et pied	1'
BOUCLIER, SAC ou CIBLE	POING	Toutes les techniques de poings	30''
	PIED	Toutes les techniques de pieds	30''
	LIAISON	Toutes les techniques de poing et pied	1'

**EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

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

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

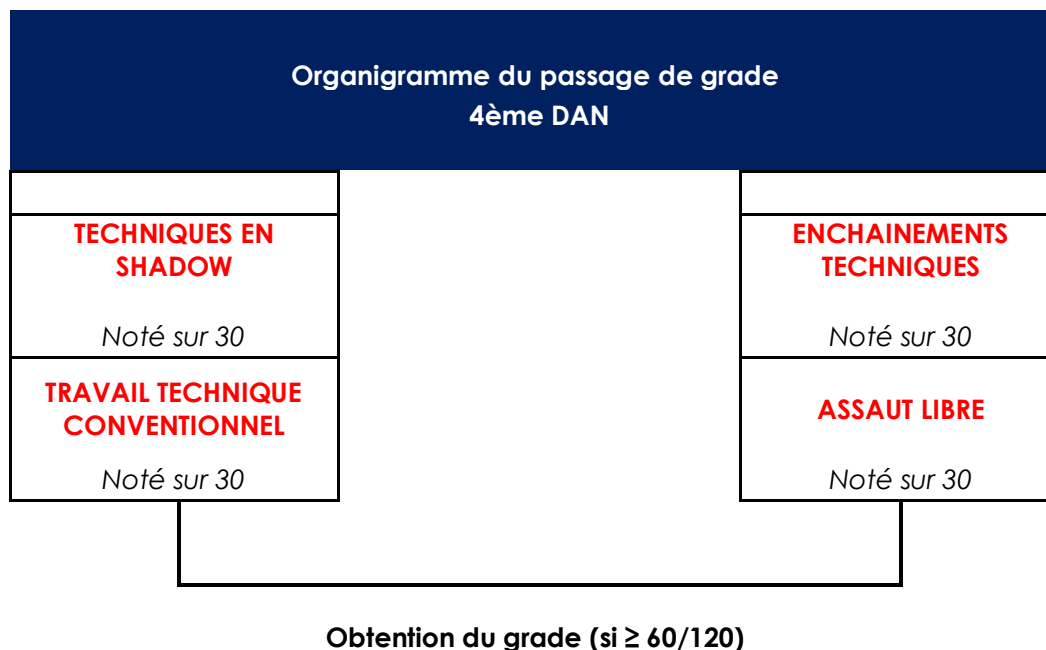


Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

**Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN  
KARATE FULL CONTACT**

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :



L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
- 4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (15/30) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW**

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

Les candidats passent un par un.

Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.

Les changements libres de niveaux 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 au cours de chaque reprise de 2 minutes.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.

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 Full Contact/Karaté Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

### **EPREUVE N° 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL**

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur 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.

*L'attaquant et le défenseur se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.*

*Ils 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"> <li>Enchaînement comprenant 4 techniques différentes</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de 3 à 5 techniques de jambes (dont au moins 1 retournée)</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds avec au moins 2 esquives/feintes</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>Idem</li> </ul>

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

Les déplacements sont libres. Les candidats inverseront les rôles lorsque l'attaquant aura réalisé toutes ses attaques.

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul et sur cible)**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

**Seul** : face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury.

Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

**Sur cible** : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

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 demandées par le jury.

*Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.*

*L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur). Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.*

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut, 1 revers) quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	3 à 5 techniques de jambes dont au moins 1 technique retournée)
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	5 techniques alternativement en poings et en pieds, avec au moins 2 techniques d'esquives, de feintes

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

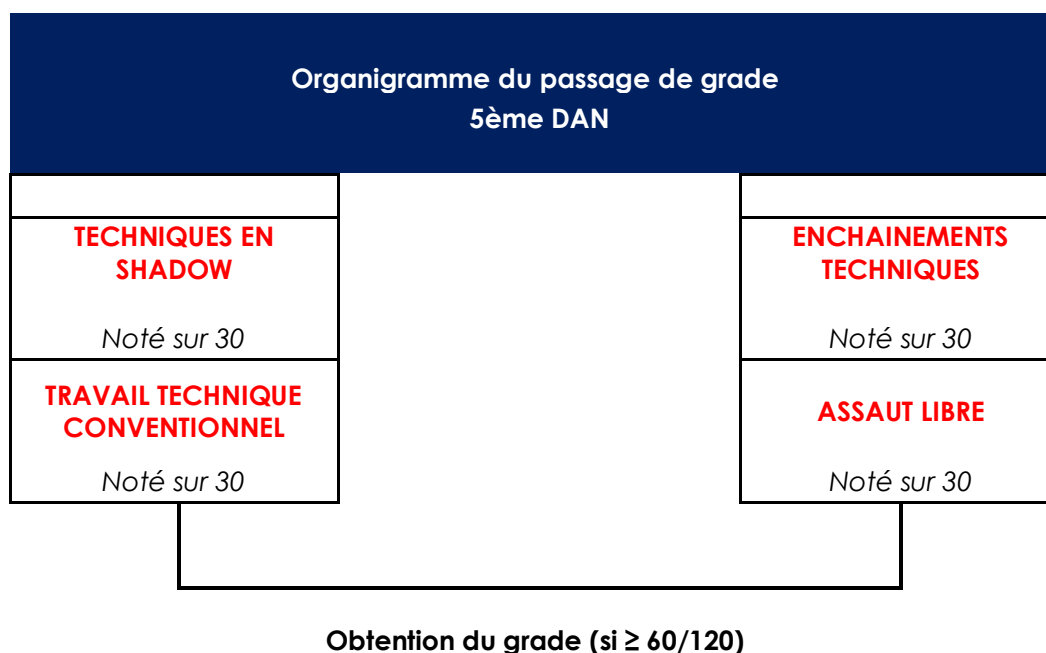
Les déplacements sont multidirectionnels.

#### **EPREUVE N° 4/ ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30. Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

**Article 605.KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN  
KARATE FULL CONTACT**


L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ TECHNIQUES EN SHADOW
- 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL
- 3/ ENCHAINEMENTS TECHNIQUES (seul et cible)
- 4/ ASSAUT LIBRE

Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (15/30) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 1/ TECHNIQUES EN SHADOW**

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

Les candidats passent un par un.

Les enchaînements sont composés de toutes les techniques du Karaté Full Contact/Karaté Contact, les déplacements sont multidirectionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.

Les changements libres de niveaux et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.

Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.

La progression s'effectue sur une durée de 10 minutes maximum, y compris les phases de récupération (3 reprises de 2 minutes coupées par des reprises de repos de 2 minutes).

Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes au cours de chaque reprise de 2 minutes.

Le candidat propose préalablement aux membres du jury les techniques qu'il va exécuter. Le candidat, à la demande du jury, doit être capable d'expliquer les techniques qu'il va exécuter.

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan, décrits dans ce règlement.

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 Full Contact/Karaté Contact, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer et d'appliquer les techniques de base.

### **EPREUVE N° 2/TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL**

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur 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.

*L'attaquant et le défenseur se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.*

*Ils 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"> <li>Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quel que soit l'ordre</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte)</li> <li>Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement de 3 à 5 techniques différentes maximum</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque</li> <li>Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement libre sur 15''</li> <li>Idem mais enchaînement différent sur 15''</li> </ul>	<p>Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant et utiliser des ripostes adaptées</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Idem</li> </ul>

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

Les déplacements sont libres.

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

### **EPREUVE N° 3/ ENCHAÎNEMENTS TECHNIQUES (seul ou sur cible)**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

**Travail Seul :** face au jury le candidat effectue les différents enchaînements imposés par le jury. Chaque enchaînement sera exécuté une fois à vitesse lente et 2 fois à vitesse réelle.

**Travail Sur cible** : les enchaînements sont imposés par le jury. Chaque enchaînement exécuté une fois une fois en approche et 2 fois à vitesse réelle. Dans tous les cas le partenaire place les cibles selon les enchaînements annoncés.

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 demandées par le jury.

*Les candidats saluent le jury, se saluent puis se mettent en position de garde.*

*L'attaquant et le défenseur exécutent alternativement les techniques de poings, de pieds et de liaisons une fois en approche, et 2 fois à vitesse réelle puis, à la fin du travail, inversent les rôles (celui qui était attaquant devient défenseur).*

Les deux candidats sont évalués dans les deux rôles.

THEME	PROGRAMME SEUL OU SUR CIBLE	
POING	4 enchaînements au maximum	5 techniques comprenant dont 2 directs et 3 circulaires quel que soit l'ordre
PIED	4 enchaînements au maximum	3 à 5 techniques maximum
LIAISON (Poings/Pieds)	4 enchaînements au maximum	Enchaînements libres sur 30 secondes

Chacune de ces attaques peut être exécutée dans la même garde. Les déplacements sont multidirectionnels.

DEFENSE	THEME	TEMPS	CONSIGNES
Candidat A	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat A	Attaque	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)
Candidat B	Défense avec techniques jambes	20 secondes	Inverser les rôles des candidats (suivant la consigne faite par le jury)

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

Les déplacements sont multidirectionnels

#### **EPREUVE N° 4 / ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

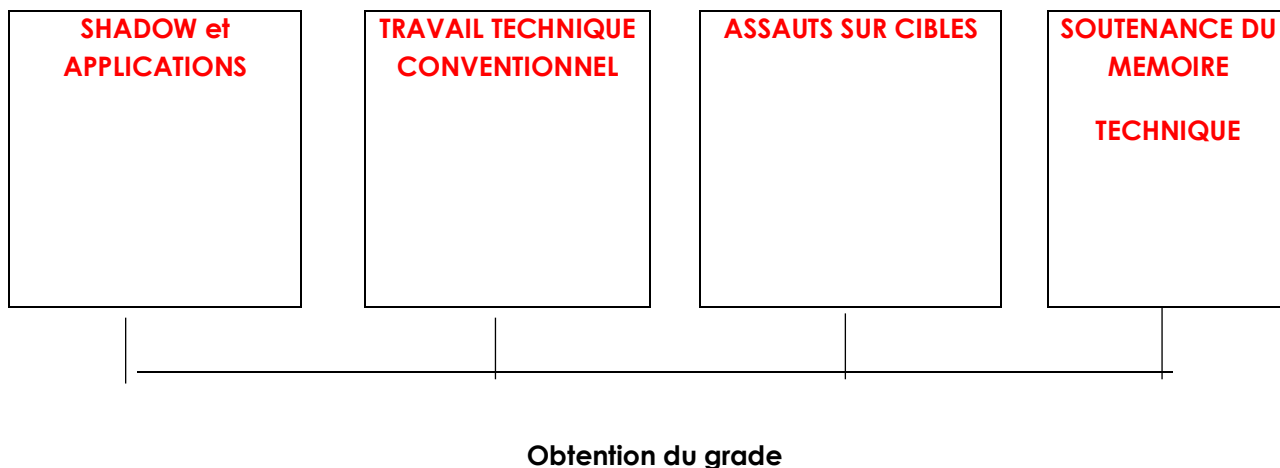
Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum. Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

**Article 607 KFC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN  
KARATE FULL CONTACT**

**Organigramme du passage de 6<sup>ème</sup> Dan**



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

- **Article 407-1 - Soutenance du mémoire technique**

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

- **Article 407-2 - Test Technique**

**SHADOW et APPLICATIONS**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté Full contact/Karaté Contact.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.



### **TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur le travail technique conventionnel (liaison poings/pieds) (durée maximum 10mn).

Le candidat doit démontrer des variantes défensives sur des attaques (simples ou variées)

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

### **ASSAUTS (sur cibles)**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux assauts chacun de 1'30 maximum.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques de sa prestation (En attaque puis en défense sur cibles) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

Le candidat est évalué tant en percussion sur le premier assaut que sur sa capacité à utiliser les cibles pour faire travailler son partenaire dans le second assaut.

*Remarques :* Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

### **Article 508. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN KARATE FULL CONTACT**

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

## LES ANNEXES

### KARATE FULL CONTACT

#### ANNEXE I.KFC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

##### BALAYAGES

Balayage

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 doit 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.KFC - TENUE ET EQUIPEMENT DES CANDIDATS

Les candidats aux examens de grade doivent se présenter en tenue de Karaté-Contact ou de karaté Full Contact

Chaque candidat au passage de grades doit se présenter à l'examen muni de :

La tenue de la discipline Karaté Full Contact : Débardeur ou Tee-shirt, pantalon long avec ceinture du grade

(Karaté Full Contact avec et sans low Kick, Karaté Light Contact). Le candidat porte exclusivement le logo et les couleurs de son club ou le logo de la FFKDA.

Ses propres équipements et matériels homologués par la FFKDA, seront en bon état et validés par le jury d'examen : gants de Karaté Full Contact, protège-tibias (sans armature), protèges dents, coquille, casques de protection, protection de pieds, protège poitrine pour les féminines.

Recommandation : le candidat veille à disposer d'une tenue de rechange, d'une serviette de bain, de boisson hydratante en quantité suffisante.

#### ANNEXE III.KFC – ASSAUT DIRIGE - Exemples

Annexe spécifique de l'examen pour l'obtention du grade du 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN:

##### Epreuve n°4 – Assaut dirigé (exemple 1)

ATTAQUE	Attaques libres	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques libres
DEFENSE	Uniquement un rôle défensif		Uniquement un rôle défensif
TEMPS	1mn		1mn

##### Epreuve n°4 – Assaut dirigé (exemples)

ATTAQUE	Attaques poings	Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury)	Attaques poings
DEFENSE	Uniquement jambes + esquives et blocages		Uniquement pieds + esquives et blocages
TEMPS	1mn		1mn

#### ANNEXE IV.KFC - CRITERES D'EVALUATION

##### Techniques en shadow

Que ce soit dans l'exécution des techniques de poings, de pieds, de 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 et la stabilité de ses appuis.

##### Enchaînement techniques

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.

##### 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. Les deux candidats sont évalués tant l'attaquant que le partenaire "cibles".

##### Le travail au sac :

*Poings* : travail classique de poings avec déplacement, rotation et esquives.

*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

### **Assaut dirigé**

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 et variété des techniques;
- L'attaquant et le défenseur ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement;
- les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats des fondamentaux du Karaté Full Contact
- Recherche de l'opportunité
- les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté-Contact/Karaté Full Contact : riposte après blocage et riposte par anticipation.
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

### **Assaut libre**

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.

\* Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

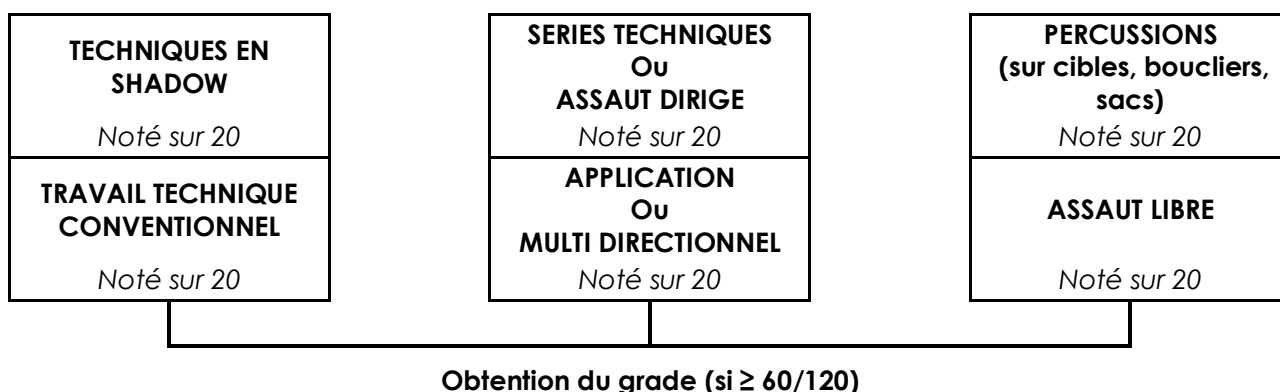
### **Travail technique conventionnel**

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.

# **KARATE CONTACT**

## **Partie Technique**

**Article 602.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN****Organigramme du passage de grade  
1<sup>er</sup> DAN**

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique ou assaut dirigé
- 4/ Application ou multi directionnel
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 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 AVANCANT OU EN RECLANT	30'	TRAVAIL SEUL
ESQUIVE	PARTIELLE		
POING	DIRECTS PARADES BLOCAGES		
PIED	COUP DE PIED DE FACE, CIRCULAIRE ET DE COTE (MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI)	30'	
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

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 (de face, circulaire et de côté) ;
- 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.

## **EPREUVE N° 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.

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

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.

**EPREUVE N° 3 / Série technique**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.  
Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques, notée chacune sur 10.

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

Le candidat devra présenter et exécuter les séries techniques n°1 et n°2 pour le 1<sup>er</sup> DAN.

**EPREUVE N° 4/ Application**

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

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkai) noté sur 20 points

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'une série technique de son choix de sa liste.



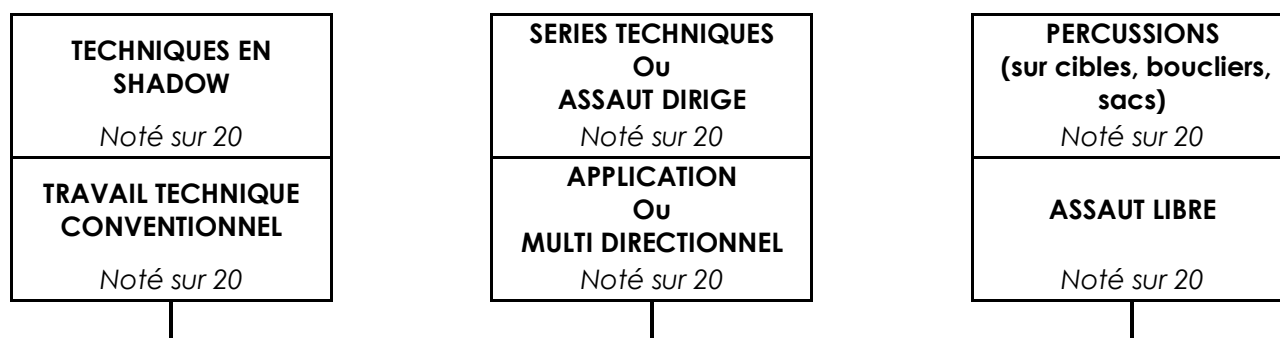
**EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

CIBLES	POING	Direct du poing	30''
	PIED	Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	30''
	LIAISON	Direct du poing et Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	1'
3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers			
SAC ou BOUCLIER	POING	Direct du poing	30''
	PIED	Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	30''
	LIAISON	Direct du poing et Direct (Mae geri) Circulaire (Mawashi geri) De côté (Yoko geri)	1'

**EPREUVE N° 6 / Assaut libre**

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.  
 Pour les candidats au 1<sup>er</sup> 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 (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles (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''

**Article 603.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN****Organigramme du passage de grade  
2<sup>ème</sup> DAN****Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )**

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique ou assaut dirigé
- 4/ Application ou multi directionnel
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut libre

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 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	DE FACE/CIRCULAIRE/DE COTE/RETOURNE/DESCENDANT/DIRECT ARRIERE (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

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.

### **EPREUVE N° 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.

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

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

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

### **EPREUVE N° 3 / Série technique**

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

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 10.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 2<sup>ème</sup> Dan (Voir annexe).

**EPREUVE N° 4/ Application**

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

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkai) noté sur 20 points

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'une série technique de son choix de sa liste.

**EPREUVE N° 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

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

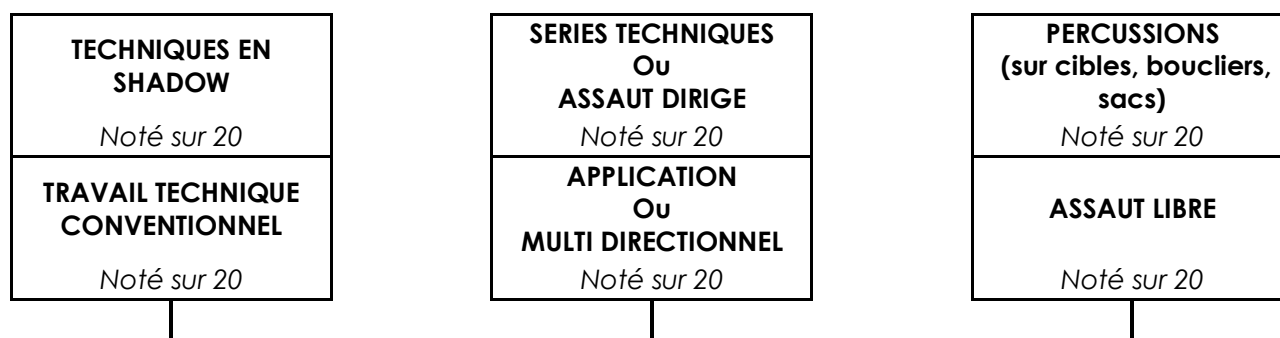
**EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

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

Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> 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.

**Article 604.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN****Organigramme du passage de grade  
3<sup>ème</sup> DAN****Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )**

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique ou assaut dirigé
- 4/ Application ou multi directionnel
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut libre

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 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	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

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.

### **EPREUVE N° 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.

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

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

Les déplacements sont libres.

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

### **EPREUVE N° 3 / Série technique**

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

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 10.

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

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 3<sup>ème</sup> Dan (voir annexe).

**EPREUVE N° 4/ Application**

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

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkaï) noté sur 20 points

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'une série technique de son choix de sa liste.

**EPREUVE N° 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			
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'

**EPREUVE N° 6 / Assaut libre**

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

Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> 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 réglementée 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''

**Article 605.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN****Organigramme du passage de grade**

4 <sup>ème</sup> DAN		
<b>TECHNIQUES EN SHADOW Et TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL</b> <i>Noté sur 30</i>		<b>SERIES TECHNIQUES Ou ASSAUT DIRIGE</b> <i>Noté sur 40</i>
<b>ASSAUT LIBRE</b> <i>Noté sur 30</i>		<b>APPLICATION Ou MULTI DIRECTIONNEL</b> <i>Noté sur 20</i>

**Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )**

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

- 1/ Les techniques en shadow **et** le travail technique conventionnel ;
- 2/ Assaut libre ;
- 3/ Les séries techniques ou assaut dirigé;
- 4/ Les applications ou multi directionnel.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

**EPREUVE N° 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.

**(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.

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.

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

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.

### **EPREUVE N° 2/ 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.

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

Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> 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 (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de poings	Inverser les rôles (consigne faite par le jury)	Attaque avec des techniques de pieds	Inverser les rôles (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''

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

### **EPREUVE N° 3/ Série technique**

Ce test est noté sur 40 points.

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

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 20.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 4<sup>ème</sup> Dan (voir annexe).

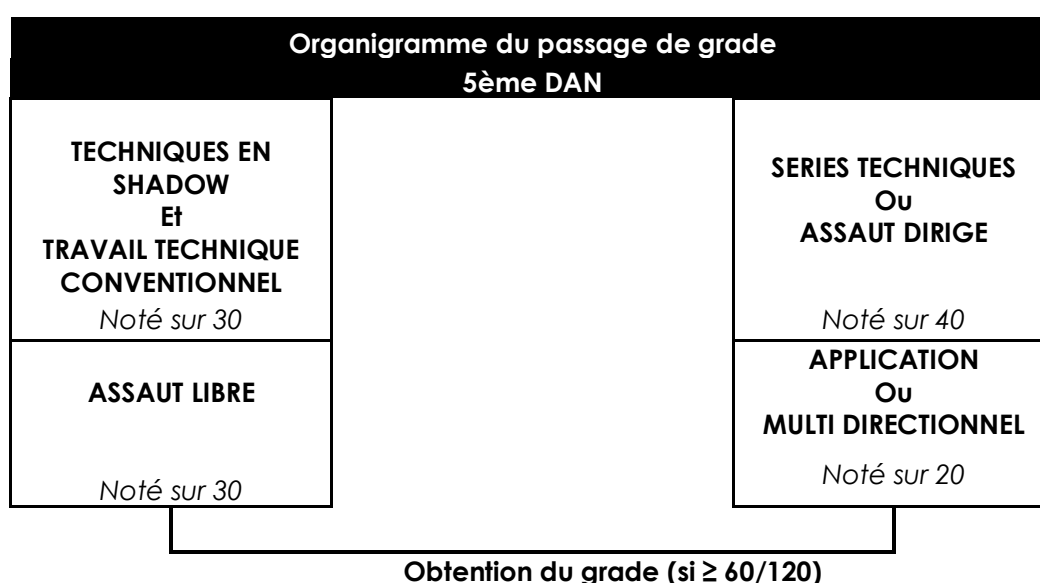
#### **EPREUVE N° 4/ Application**

Le candidat doit réaliser des applications (Bunkai) noté sur 20 points

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

Le candidat est interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'une série technique choisie dans la liste de 4<sup>ème</sup> Dan. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

### **Article 606.KC – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN**



L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

- 1/ Les techniques en shadow **et** le travail technique conventionnel ;
- 2/ L'assaut à thèmes **et** l'assaut libre ;
- 3/ Les séries techniques ou assaut dirigé;
- 4/ Les applications ou multi directionnel.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

#### **EPREUVE N° 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.

**(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.

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> 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.

**(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.

*L'attaquant et le défenseur (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"> <li>Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quelque soit l'ordre</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte)</li> <li>Idem</li> </ul>
PIED	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Idem mais enchaînement différent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque</li> <li>Idem</li> </ul>
LIAISON (Poings/Pieds)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement libre sur 15''</li> <li>Idem mais enchaînement différent sur 15''</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant</li> </ul> <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.

**EPREUVE N° 2/ Assaut libre**

Ce test est noté sur 30.

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

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

Pour les candidats au 5<sup>ème</sup> 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.

**EPREUVE N° 3/ Série technique**

Ce test est noté sur 40 points.

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

Le candidat doit réaliser deux séries techniques libres, notée chacune sur 20.

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

Le candidat doit ensuite réaliser deux séries techniques libres choisis dans la liste des séries techniques de 5<sup>ème</sup> Dan (voir annexe).

**PREUVE N° 4/ Application**

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

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 d'une série technique choisie dans la liste de 5<sup>ème</sup> Dan. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## ANNEXE I.KC - PROGRAMME TECHNIQUE SPECIFIQUE

### 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.KC - PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

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.

2 Séries techniques libres	
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	SERIE TECHNIQUE N° 1 SERIE TECHNIQUE N° 2
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	SERIE TECHNIQUE N° 1 SERIE TECHNIQUE N° 2 SERIE TECHNIQUE N° 3
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 4 SERIE TECHNIQUE N° 5
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 4 SERIE TECHNIQUE N° 5
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	SERIE TECHNIQUE N° 3 SERIE TECHNIQUE N° 4 SERIE TECHNIQUE N° 5

## ANNEXE III.KC - REGLE GENERALE

Les candidats aux examens de grade doivent se présenter en tenue de Karaté-Contact.

## ANNEXE IV.KC - CRITERES D'EVALUATION

### Techniques en shadow

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.

### Travail technique conventionnel

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.

### Série technique et EPREUVE N° 4/ Application

En fonction du grade présenté, l'attente du jury sera différente lors de la prestation technique du candidat et des applications (Bunkai).

### Percussions sur cibles, boucliers, sacs

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

### Assaut dirigé

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.

### Assaut libre

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.

\* Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan, tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

# **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES**

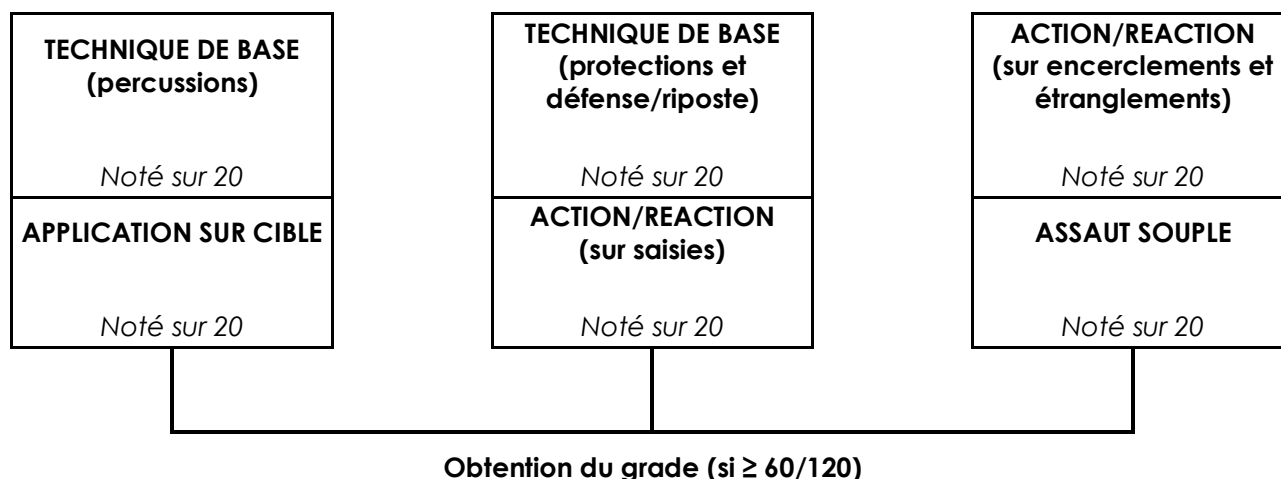
## **KARATE DEFENSE TRAINING**

### **PARTIE TECHNIQUE**

**Article 602.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN KARATE DEFENSE TRAINING**

**Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING**

**Du 1<sup>er</sup> 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan**



Les examens du **1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan** sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20. Les épreuves sont :

1. Technique de base (percussions)
2. Application sur cible
3. Technique de base (protections et défense/riposte)
4. Action/Réaction (sur saisies)
5. Action/Réaction (sur encerclements et étranglements)
6. Assaut souple

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges.



## **EPREUVE N° 1/ Techniques de base (percussions)**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.  
Ce test est noté sur 20 points.

Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note. Les techniques sont exécutées sur place. La garde est au choix du candidat.

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.

### **Partie 1°**

Pour les **candidats au 1<sup>er</sup> Dan**, les deux candidats sont face au jury. Cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury.

Pour les **candidats au 2<sup>ème</sup> Dan**, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury qui s'effectuent latéralement (à droite et à gauche).

Pour les **candidats au 3<sup>ème</sup> Dan**, cette partie est composée de 3 enchaînements effectués chacun deux fois de 4 techniques maximum (1 fois lentement et une fois rapidement) imposés par le jury qui s'effectuent derrière soi.

### **Partie 2°**

Pour les **candidats au 1<sup>er</sup> Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences. Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés sur place. La garde est au choix du candidat.  
Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements face au jury.

Pour les **candidats au 2<sup>ème</sup> Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.  
Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés latéralement (à droite et à gauche). La garde est au choix du candidat.  
Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements soit du côté droit soit du côté gauche.  
Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

Pour les **candidats au 3<sup>ème</sup> Dan**, cette partie est d'une durée d'1 minute 30 divisée en trois séquences.  
Les enchaînements (de 4 techniques maximum) sont exécutés derrière soi (en pivotant sur sa droite et sur sa gauche). La garde est au choix du candidat.  
Les deux candidats exécutent leurs techniques avec de légers déplacements leurs mouvements. Le candidat revient à sa position initiale en se repositionnant face au jury après chaque enchaînement.

<b>EPREUVE N° 1 - PARTIE n° 2</b>	
1 <sup>er</sup> Dan	De face
2 <sup>ème</sup> Dan	De côté
3 <sup>ème</sup> Dan	Derrière soi

<b>EPREUVE N° 1 - Partie n°2</b> <b>Pour le 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> Dan et 3<sup>ème</sup> Dan</b>		
TECHNIQUES	TEMPS	
Membres supérieurs	30''	Total 1' 30'' Pas de temps d'arrêt entre chaque séquence
Membres inférieurs	30''	
Liaison supérieur/inférieur	30''	

### **EPREUVE N° 2/ Application sur cibles**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.  
Ce test est noté sur 20 points.

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.  
Les deux candidats exécutent à tour de rôle les applications sur cible.

- **Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan**, (les candidats sont face à face). Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées sur place avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat.

- **Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan**, Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées latéralement (à droite et à gauche) avec un léger déplacement. La garde est au choix du candidat. Le partenaire qui utilise le ou les cible(s) est de côté et se positionne latéralement à droite et à gauche)

- **Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan**, Le candidat qui utilise le ou les cible(s) se déplace autour de l'attaquant. Les techniques (Voir tableau ci-dessous) sont exécutées de façon multi directionnelle avec déplacement. La garde est au choix du candidat.  
Seul l'attaquant est évalué.

Pour les membres supérieurs : Le partenaire utilise 2 cibles (pao) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de poing direct  
Crochet  
Uppercut  
Revers  
Paume de la main  
Coup de coude en remontant  
Coup de coude circulaire

Pour les membres inférieurs : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier rectangulaire) de façon différente en fonction des techniques suivantes :

Coup de pied direct  
Coup de pied circulaire (bas ou moyen)  
Coup de pied latéral (bas ou moyen)  
Coup de genou direct

## Coup de genou circulaire

Pour les liaisons supérieur/inférieur : Le partenaire utilise 1 cible (bouclier cylindrique) et se positionne en restant sur place.

L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs du programme du 1<sup>er</sup> Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury.

Seul l'attaquant est évalué.

EPREUVE N° 2 - PARTIE n° 1	
1 <sup>er</sup> Dan	De face
2 <sup>ème</sup> Dan	De côté
3 <sup>ème</sup> Dan	Autour de soi

TECHNIQUES	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> Dan
	Face à face	Latéral	Autour de soi
Membres supérieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne ses cibles (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres supérieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres supérieurs)			
Membres inférieurs	L'attaquant effectue 8 répétitions (gauche / droite) par technique	L'attaquant effectue 4 fois de suite d'un côté puis de l'autre chaque technique	Le partenaire tourne autour du candidat, il s'arrête et positionne le bouclier rectangulaire (6 fois de suite) L'attaquant effectue 2 techniques libres des membres inférieurs
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour membres inférieurs)			
Liaisons sup/inf	Le partenaire utilise la cible cylindrique et se positionne face au candidat. L'attaquant effectue des enchaînements liant les membres supérieurs et inférieurs pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury	Pour le 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> Dan : Le partenaire utilise la cible cylindrique et évolue dans l'espace. Le candidat adapte sa distance. Le partenaire se positionne plusieurs fois pour que le candidat exécute des liaisons sup/inf de 5 techniques maximum.  1 minute maximum à l'appréciation du jury	
CHANGEMENT DE RÔLE (Pour Liaisons sup/inf)			

### **EPREUVE N° 3 Technique de base (protections) et défense/riposte**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.  
Ce test est noté sur 20 points.  
Cette épreuve est composée de 2 parties sous une seule même note.

#### **1° Partie**

Deux candidats se présentent en même temps.

**Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan** (techniques effectuées de face).

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan** et **pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan** (techniques effectuées de façon multi directionnel).

La durée est d'1 minute. Chaque candidat exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements pendant 30 secondes, ensuite exécute des techniques de protections hautes et basses avec de légers déplacements et ripostes libres pendant 30 secondes.

#### **2° partie**

**Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan** Les deux candidats se positionnent face à face, l'un attaquant, l'autre défenseur.

L'attaquant effectue 3 attaques choisies par le jury parmi :

- ✓ Coup de poing direct avant visage
- ✓ Coup de poing direct arrière visage
- ✓ Crochet long du bras avant visage
- ✓ Crochet long du bras arrière visage
- ✓ Coup de pied direct moyen jambe arrière
- ✓ Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant se positionne sur le côté (à droite et à gauche). Il effectue une poussée et attaque :

- ✓ Coup de poing direct visage
- ✓ Coup de poing circulaire visage
- ✓ Coup de pied circulaire (bas ou moyen) jambe arrière

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense avec une ou deux ripostes par percussions

L'attaquant effectue 4 attaques.

**Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant se positionne autour du défenseur.

L'attaquant effectue 6 attaques.

Il peut soit pousser, tirer son adversaire et effectue 6 tentatives de frappe, (3 des membres supérieurs et 3 des membres inférieurs).

Les candidats sont évalués à tour de rôle sur défense soit par percussions, amené au sol avec clé ou projection et mise à l'abandon.

La garde est au choix des candidats. Les deux rôles (attaquant et défenseur) sont évalués.

#### **EPREUVE N° 4/ Action/réaction saisies**

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

Ce test est noté sur 20 points.

**Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan**, l'attaquant est de face. Le jury choisit 3 techniques parmi la liste suivante :

- ✓ Saisie 1 main direct poignet
- ✓ Saisie 1 main direct revers col
- ✓ Saisie 1 main direct manche
- ✓ Saisie 2 mains revers col
- ✓ Saisies 2 mains poignet et manche
- ✓ Saisie croisée 1 main

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan** (techniques effectuées latéralement une fois à droite et 1 fois à gauche, deux fois chacune). Le jury choisit 4 techniques parmi la liste suivante :

- ✓ Saisie 1 main direct poignet
- ✓ Saisie 1 main direct revers col
- ✓ Saisie 1 main direct manche
- ✓ Saisies 2 mains poignet et manche
- ✓ Saisie du cou à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

**Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan** (Mise en situation effectuées derrière soi). Les situations chacune répétées deux fois sont les suivantes :

- ✓ Saisie poignet
- ✓ Saisie deux poignets
- ✓ Saisie col en poussant
- ✓ Saisie col en tirant

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou percussion.

#### **EPREUVE N° 5 : Action/réaction sur encerclements et étranglements**

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

Ce test est noté sur 20 points.

**Pour l'examen du 1<sup>er</sup> Dan**, l'attaquant est de face et effectue 2 fois chacune des techniques. Le jury choisit 3 situations parmi la liste suivante :

- ✓ Sur une tentative d'encerclement
- ✓ Sur un encerclement bras pris
- ✓ Sur un encerclement bras libres
- ✓ Sur un étranglement à une main
- ✓ Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par percussion.

**Pour l'examen du 2<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant est de côté (à droite et à gauche) et effectue 2 fois chacune des ces techniques:

- ✓ Sur une tentative d'encerclement

- ✓ Sur un encerclement bras pris
- ✓ Sur un étranglement à deux mains

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.

**Pour l'examen du 3<sup>ème</sup> Dan**, l'attaquant est derrière le candidat et effectue 1 fois chacune des ces techniques:

- ✓ Sur une poussée et encerclement bras libres
- ✓ Sur un encerclement bras pris
- ✓ Sur un étranglement à deux mains
- ✓ Sur un étranglement de côté avec les avant-bras

Le défenseur utilise une ou deux riposte(s) libre(s) par percussion(s) suivi d'un amené au sol par clé ou projection et une mise à l'abandon par clé ou par percussion.

De plus, le candidat est poussé par l'arrière. Le partenaire utilise la cible cylindrique. Le candidat réagit avec des enchaînements de 4 techniques de percussion maximum. La durée est de 30'' maximum.

### **EPREUVE N° 6 : Assaut souple**

Pour l'examen du **1<sup>er</sup> Dan, du 2<sup>ème</sup> Dan et du 3<sup>ème</sup> Dan**

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.  
Ce test est noté sur 20 points.

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des techniques de percussions et défensives des deux candidats.

Le candidat peut utiliser des amenés au sol par projection ou clé.

La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.  
Cette épreuve s'effectue de façon souple.

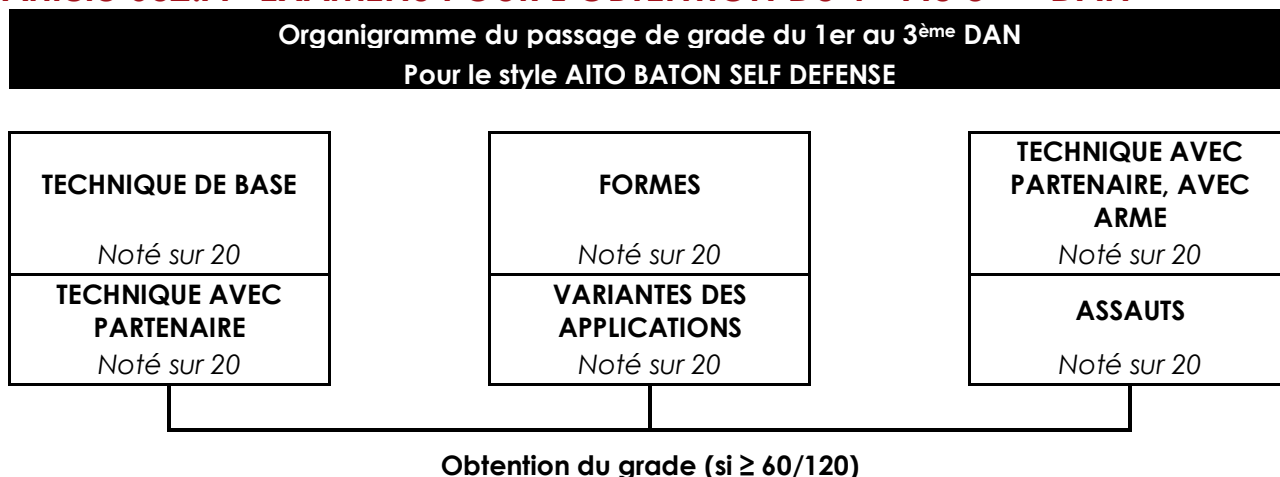
✓ 30'' Attaquant / défenseur
✓ 30'' Changement de rôle Défenseur / attaquant
✓ 1 minute libre maximum

## **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES**

### **AITO BATON SELF DEFENSE**

## **Partie Technique**

## Article 602.A– EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le style Aito bâton self défense sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Technique de base
- 2/ Technique avec partenaire
- 3/ Formes
- 4/ Variantes des applications des formes
- 5/ Technique avec partenaire, avec arme
- 6/ Assauts

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).  
Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.  
Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N° 1/ TECHNIQUE DE BASE

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve technique de base.

Cette épreuve est composée de 3 parties sous une seule même note :

**Partie 1** – Cette épreuve est composée au maximum de 3 enchaînements techniques (4 techniques maximum) choisis par le jury, parmi les techniques possibles, exécutées sur cible.  
Au 1<sup>er</sup> dan, seront demandées les techniques de percussions avec une arme au choix du candidat.  
Au 2<sup>ème</sup> dan seront demandées les techniques de percussions avec le bâton court.  
Au 3<sup>ème</sup> dan seront demandées les techniques de percussions avec le tonfa, qui pourront être combinées avec des techniques de poings et de pied.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant, et un défenseur, qui sert de partenaire en présentant la cible.



L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant un mouvement technique ou un enchaînement technique simple. Les mouvements seront réalisés avec vitesse et puissance.

Les techniques de pied/poing sont :

- Coup de poing direct du poing avant ou arrière
- Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
- Coup de poing remontant du poing avant ou arrière
- Coup de coude circulaire du bras avant ou arrière
- Coup de coude latéral du bras avant ou arrière
- Coup de pied direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied circulaire de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied latéral de la jambe avant ou arrière
- Coup de genou direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied retourné de la jambe arrière

Les techniques de percussion au tonfa sont :

- Frappe talon (petit côté)
- Frappe avec la tête de poignée
- Poussée (tonfa tenu à deux mains)
- Frappe avec la pointe (grand côté)
- Frappe fouettée
- frappe avec la ligne de coupe du tonfa (tonfa tenue grand côté)

Les techniques de percussion au bâton sont :

- Frappe avec le capuchon
- Frappe côté armé
- Frappe côté réactif
- Frappe directe (tenu à 2 mains)
- Frappe avec la pointe

**Partie 2** – Les candidats seront examinés sur des techniques d'enchaînements simples effectuées avec arme (arme libre pour le 1er dan, bâton court pour le 2ème dan, tonfa pour le 3ème dan), portant, au choix du jury sur le bouclier de défense avec le bâton, le maintien à distance d'un individu armé d'un couteau ou la défense au sol et les techniques de relevage.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée au maximum de 4 techniques ou enchaînements techniques (5 techniques maximum) choisis par le jury, parmi les techniques possibles, exécutées sur cible. Au 1er dan, seront demandées uniquement les techniques de pied/poing et de projection. Au 2ème dan se rajouteront les techniques de contrôle, et au 3ème dan celles de finalisation.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant, et un défenseur, qui sert de partenaire en présentant la cible. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant un mouvement technique ou un enchaînement technique simple. Les mouvements seront réalisés avec vitesse et puissance.

Les techniques de pied/poing sont :

- Coup de poing direct du poing avant ou arrière
- Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
- Coup de poing remontant du poing avant ou arrière
- Coup de coude circulaire du bras avant ou arrière
- Coup de coude latéral du bras avant ou arrière

- Coup de pied direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied circulaire de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied latéral de la jambe avant ou arrière
- Coup de genou direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied retourné de la jambe arrière

Les techniques de projection sont :

- Single leg
- Crochetage
- Double leg (avec ou sans arrachage)
- Barrage sur l'arrière avec la jambe
- Barrage sur l'arrière avec le corps

Les techniques de contrôle sont :

- Contrôle en croix
- Contrôle par le travers
- Contrôle en Nord/Sud
- Contrôle par position montée
- Contrôle par le travers inversé

Les techniques de finalisation sont :

- Clé de bras tendu
- Clé de bras par enroulement (omoplata, kimura, ...)
- Clé de bras par torsion (americana)
- Clé de bras par écrasement musculaire
- Clé de jambe tendue
- Clé de jambe par écrasement musculaire
- Etranglements

## **EPREUVE N° 2/ Technique avec partenaire**

L'épreuve est composée des 5 attaques :

Coup de poing direct bras arrière  
Attaque revers au bâton court  
Attaque circulaire médiane au bâton long  
Attaque en pique au ventre au couteau  
Double saisie d'épaule et amorce de coup de tête

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par l'attaquant.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par un enchaînement de parades et de ripostes.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- L'attaquant se met en garde en reculant la jambe droite,
- Le défenseur devra trouver la distance par rapport à l'attaque,
- L'attaquant annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque, le défenseur peut dans le temps porter une attaque de percussion et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

- Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position d'attente et le défenseur se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé.

### **EPREUVE N° 3/ FORMES**

L'épreuve de Formes s'exécute avec partenaire. Les candidats exécutent la série de leur choix, ainsi qu'une série tirée au sort par le jury parmi les séries restantes, dans les séries correspondant au grade passé.

#### **Formes 1er dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Coup de poing direct bras avant	Esquive Blocage extérieur/intérieur bras droit Frappe génitale bras gauche Coup de pied circulaire bas écrasant jambe droite
Coup de poing circulaire bras arrière avec sursaut jambe avant	Blocage et riposte à la carotide simultanée avec les 2 bras Contrôle des bras et coup de genou génital Reprise de distance par coup de pied circulaire bas jambe avant
Coup de pied circulaire bas jambe arrière	Blocage jambe avant et riposte simultanée bras arrière au visage Reprise de distance par coup de poing direct du bras avant et direct du bras arrière
Coup de pied latéral jambe arrière	Blocage de la jambe vers le bas avec les 2 mains Frappe génitale (par l'arrière) jambe avant Contrôle du bras avec le bras avant et frappe simultanée avec la paume sur l'oreille, bras arrière

#### **Formes 2ème Dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Saisie bras avant et frappe au visage bras arrière	Montée des coudes en protection Contrôle de la main qui saisit Percussion dans la saignée du coude gauche avec le coude droit Amenée au sol par torsion extérieure du coude
Etranglement à 2 mains	Passage de profil Contrôle du poignet avec le bras arrière Frappe génitale avec le bras avant Coup de coude remontant bras avant Enroulement des bras avec le bras avant Amenée au sol par torsion extérieure du poignet
Etranglement par le travers	Mouvement de la tête vers le buste de l'adversaire Frappe génitale avec la main arrière Pression sur les yeux avec la main avant et projection par bascule vers l'arrière
Saisie arrière bras pris	Stabilisation des appuis et contrôle simultané du bras Mouvement de hanche pour permettre une frappe génitale du bras arrière Contrôle du bras et amenée au sol par clé de coude en extension

#### **Formes 3ème Dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Adversaire qui pousse au sol, qui chasse les jambes pour frapper au visage avec le pied	Blocage de l'attaque en ciseau Projection Contrôle au sol
Adversaire dans la garde et qui frappe au visage	Percussions au visage (mains et coudes) Retournement par sweep Contrôle genou sur l'estomac Retournement par clé de coude en extension

Adversaire au niveau de la tête, qui frappe au visage	Contrôle des jambes par l'intérieur Passage dans la garde Montée des genoux dans les creux poplités Bascule Percussion sur les oreilles Contrôle du bras Retournement par sweep Contrôle par clé de coude en extension
Adversaire en position montée et qui frappe au visage	Protection Renversement par pontage Ouverture de la garde et frappes génitales avec le genou et le pied en se relevant

**EPREUVE N° 4/ VARIANTE DES APPLICATIONS**

Le candidat en sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur des variantes des applications des attaques issues de la série « self-défense » de l'UV « Formes » du grade présenté. Le candidat propose une variante pour chaque technique de l'UV « Formes ».

**EPREUVE N° 5/ TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE, AVEC ARME**

Le candidat devra démontrer, avec arme des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter, suivant le grade, des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

Certaines attaques et défenses sont imposées par le jury, d'autres sont libres.

**1er DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

L'arme est au choix du candidat.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages et des ripostes (respectant le code déontologique) le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

**2eme DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Le candidat démontre ses défenses avec un bâton court.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

**3eme DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Le candidat démontre ses défenses avec un tonfa.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

## **EPREUVE N° 6/ ASSAULTS**

Les candidats effectuent une série d'assauts, avec ou sans armes, dans toutes les dimensions de l'assaut (debout, préhension, sol).

Le candidat devra démontrer, avec arme des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter, suivant le grade, des blocages, des ripostes, des désarmements, des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

### **1er DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec une arme au choix (tonfa ou bâton) contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30
- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec les armes sont strictement interdites.

### **2eme DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec bâton contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30
- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec les armes sont strictement interdites.

### **3eme DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec tonfa contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30
- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec les armes sont strictement interdites.

**Article 603.A – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN**

Organigramme du passage de grade Style AITO BATON SELF DEFENSE 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> DAN			
JURY			
<b>TECHNIQUE DE BASE</b> <i>Noté sur 30</i>			<b>FORMES ET APPLICATIONS TECHNIQUES</b> <i>Noté sur 30</i>
			<b>PROGRAMME SPECIFIQUE</b> <i>Noté sur 30</i>

**Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )**

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon ou technique dans le vide, le kumité ou les assauts, le kata/bunkaï ou techniques imposées et les applications et le programme spécifique.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).  
 Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.  
 Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.  
 L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :  
 Les techniques de base, les assauts, les formes et variantes d'application des formes et le programme spécifique.

**Epreuve 1 / Technique de base**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.  
 Le candidat doit réaliser un enchaînement technique libre, d'une durée maximale de 10 minutes.  
 Le candidat propose ensuite une démonstration de l'application de son enchaînement technique avec un partenaire de son choix (qu'il peut choisir parmi les candidats de son tableau).  
 Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de l'Aïto bâton self défense.

**EPREUVE N° 2 / Assauts**

Ce test en « Assauts » est noté sur 30 points.  
 Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

**4<sup>ème</sup> Dan (Epreuve assauts)**

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire à mains nues, durée 1 min 30
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire avec un bâton court, durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec les armes sont strictement interdites.

### 5ème Dan (Epreuve assauts)

- 1 assaut « libre » pieds/poings, projections, sol, (durée 1 min 30)
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire à mains nues, (durée 1 min 30)
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire avec un bâton court, (durée 1 min 30)

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec le tonfa sont strictement interdites.

### Epreuve N° 3 / Formes et variantes des applications des formes

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

Cette épreuve se compose de 2 notes :

- La forme du grade proposé notée sur 15 points.
- Une application, sans arme, pour chaque technique de la forme du grade proposé, notée sur 15 points.

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

#### Forme du 4ème dan

ATTACHE	DEFENSE
Attaque de haut en bas (bâton court)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Attaque revers haut (bâton court)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Attaque circulaire haut (bâton long)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Attaque en pique au visage (bâton long)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol

**Forme du 5<sup>ème</sup> dan**

ATTAQUE	DEFENSE
Saisie et couteau sous la gorge (côté revers)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Pique au ventre (couteau)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Circulaire haut (couteau)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Menace couteau dans le dos	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol

**Epreuve 4 / Programme spécifique**

Ce test est noté sur 30 points.

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

Cette épreuve se compose de trois notes.

- Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

**4<sup>ème</sup> DAN Programme spécifique (Programme avec arme)**

Programme imposé avec partenaire, avec arme :

Le candidat devra démontrer, au tonfa ou au bâton (au choix du jury), des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire sans arme :

Le candidat devra démontrer, à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques au choix du candidat.



Epreuve combat (avec arme) :

Bouclier de défense au tonfa ou au bâton court (au choix du jury) sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

### **5ème DAN Programme spécifique (Programme avec arme)**

Programme imposé avec partenaire (avec arme) :

Le candidat devra démontrer, au bâton, tonfa ou au couteau (au choix du jury), des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire, avec arme :

Le candidat devra démontrer, à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve combat (avec ou sans arme) :

Bouclier de défense au bâton, tonfa ou au couteau (au choix du jury) sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

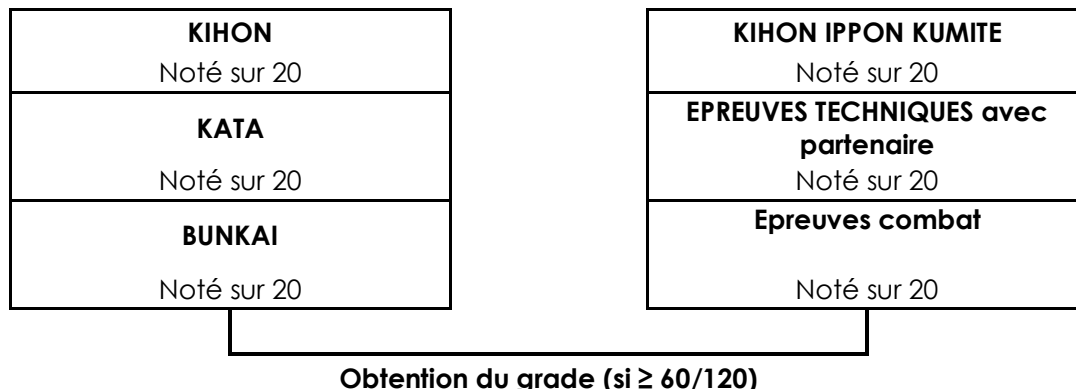
Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

# **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES WA DO KAN**

## **PARTIE TECHNIQUE**

## Article WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade WA DO KAN 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le WA DO KAN sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai
- 4/ Kihon Ippon Kumité
- 5/ Epreuves techniques avec partenaire
- 6/ Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges qui notent les 6 épreuves.

#### 1/ Kihon

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

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note. La 3<sup>ème</sup> partie est différente pour le 2<sup>ème</sup> Dan et 3<sup>ème</sup> Dan.

1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;

2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;

3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux en fonction du grade présenté :

- ✓ Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter des techniques d'Ate waza (pieds/poings)
- ✓ Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra exécuter des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza (pieds/poings et esquives)
- ✓ Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra exécuter des techniques d'Ate Waza, Kawashi Waza et de Nage Waza (pieds/poings/esquives et projections)

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

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

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Pour le candidat au 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan :

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

- ✓ Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza (pieds/poings) des esquives (Kawashi Waza) demandées par le jury.
- ✓ Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter en plus des techniques d'Ate Waza et Kawashi Waza des projections (Nage Waza ).

## 2/ Kata

- ✓ Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Naifanshi Jutsu ou Patsai Jutsu. Kata avec arme : Shu Ji No Kon Dai.
- ✓ Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Patsai Jutsu ou Kushanku. Kata avec arme : Keio No Kata.
- ✓ Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter deux Kata libres (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kushanku ou Seishan. Kata avec arme, Yaragwa No Tonfa No Kata.

## 3/ Bunkai

Le candidat choisit et exécute 2 séquences différentes par kata présenté. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

Le candidat doit pouvoir démontrer 2 applications.

Il se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

#### 4/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Sokuto Geri Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

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

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

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- Tori se met en garde en reculant la jambe droite,
- Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori,
- Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

Uke devra bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maai (distance) dans le retrait de sa technique.

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

#### 5/ Epreuves techniques avec partenaire

Le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

- ✓ Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kumité Ohtsuka 1<sup>ère</sup> série ou Bo Dori/Bo No Stukai ou Goshin Jutsu (16 techniques).
- ✓ Le candidat au 2<sup>e</sup> Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kumité Ohtsuka 2<sup>ème</sup> série ou Tambo Dori/Tambo No Stukai ou Nikayo Wa Do Kan ou Renraku Te.
- ✓ Le candidat au 3<sup>e</sup> Dan devra exécuter, au choix du Jury, les Kata Kumité Ohtsuka 3<sup>ème</sup> série ou Idori No Kata ou Tonfa No Bu ou Dassuru Te.

#### 6/ Epreuves combats (Randori)

Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan, la durée de chaque assaut est d'une durée maximale de 2 minutes.

- ✓ Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

Jyu Kumite (mains nues)

Randori (contre 2 adversaires, un à mains nues et un avec le Bo)

✓ Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

Jyu Kumite (mains nues)

Randori (contre 3 adversaires, un à mains nues, un avec le Bo et un avec le Tambo)

✓ Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra exécuter, 2 assauts :

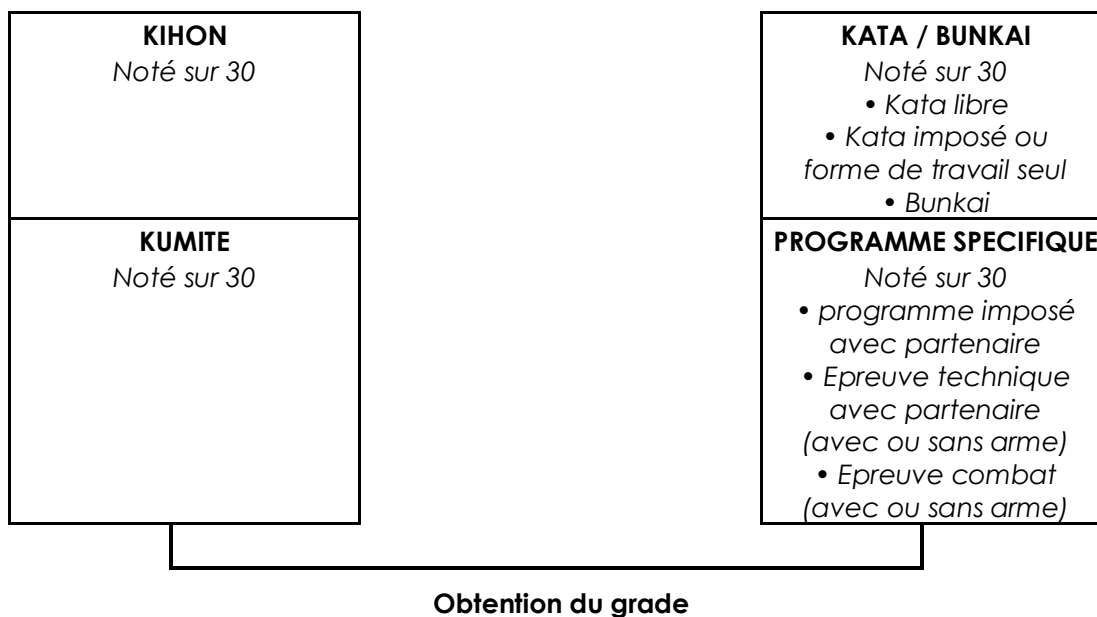
Jyu Kumite (mains nues)

Randori (contre 4 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo et un avec le Tambo)

## Article WDK – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade WA DO KAN

#### 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> pour le WA DO KAN sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

1/ Kihon

2/ Kumité

3/ Kata-Bunkai

4/ Programme spécifique

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata/bunkai et le programme spécifique. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges qui notent les 4 épreuves.

### **Epreuve 1 : Kihon**

Ce test est noté sur 30 points.

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

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des familles de techniques du Wa Do Kan, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (Ate Waza, Kawashi Waza, Nage waza, Ne Waza et Emono Waza).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant (Ate Waza et Kawashi Waza);
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles, de Nage waza, de Ne Waza et d'Emono Waza. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### **Epreuve 2 : Kumité**

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.

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

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Pour le 5<sup>ème</sup> Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4<sup>ème</sup> Dan sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

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

### **Epreuve 3 : Kata/Bunkai**

Ce test est noté sur 30 points.

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

Cette épreuve se compose de 2 parties :

Au 4<sup>e</sup> Dan :

- Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points chacun, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Wanshu ou Chinto. Kata avec arme : Tanto No Bu-Jutsu.
- Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

Au 5<sup>e</sup> Dan :

- Le candidat devra exécuter deux Kata libres, notés sur 10 points chacun, (un kata sans arme et un kata avec arme) dans la liste suivante : Kata sans arme, Kunpu ou Suparimpei. Kata avec arme : Tenno Katana No Kata.

- Bunkai noté sur 10. Le candidat choisit et exécute 3 séquences différentes par kata présenté. Le candidat sera interrogé avec un partenaire de son tableau. A défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

#### **Epreuve 4 : Programme spécifique**

Ce test est noté sur 30 points.

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

Cette épreuve se compose de trois parties.

##### Le candidat au 4<sup>e</sup> Dan :

Pour le programme imposé et l'épreuve technique avec partenaire, le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

- a) Programme imposé avec partenaire noté sur 10 : 4<sup>ème</sup> série des Kata Kumite Ohtsuka
- b) Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ; Le candidat devra exécuter, au choix du Jury, Tanto Dori No Yoshin ou Tanto Dori Ohtsuka
- c) Epreuve combat avec ou sans arme noté sur 10 : Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :
  - Jyu Kumite (mains nues)
  - Randori contre 5 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo et un avec Tanto.

##### Le candidat au 5<sup>e</sup> Dan :

Pour le programme imposé et l'épreuve technique avec partenaire, le candidat se présente avec un partenaire de son tableau à défaut d'un autre candidat WA DO KAN, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan à minimum.

- a) Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ; 5<sup>ème</sup> série des Kata Kumite Ohtsuka
- b) Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ; Le candidat devra exécuter, au choix, Ken Tai Jutsu ou Tachi Dori No Ohtsuka
- c) Epreuve combat avec ou sans arme noté sur 10.  
Le candidat devra exécuter, 2 assauts d'une durée maximale de 2 minutes chacun :
  - Jyu Kumite (mains nues)
  - Randori contre 6 adversaires, deux à mains nues, un avec le Bo, un avec le Tambo, un avec Tanto et un avec Bokken.



## ANNEXE I

### KATA et programme technique avec partenaire

	KATA seul		Kata et programme technique avec partenaire	
	Sans arme	Avec arme	Sans arme	Avec arme
<b>1er DAN</b>	NAIFANSHI JUTSU et PATSAÏ JUTSU	SHU JI NO KON DAI (Bo-bâton long, environ 1m80)	- 1ere série K.G OHTSUKA -les "16" attaques de GOSHIN	BO DORI/ BO NO TSUKAI (mains nues contre bâton long)
<b>2eme DAN</b>	PATSAÏ JUTSU et KUSHANKU	KEIO NO KA TA (Tambo-bâton court, environ 60cm)	- NIKAYO WDK - 2eme série K.G OHTSUKA -RENRAKU TE	TAMBO DORI / TAMBO NO TSUKAI (mains nues contre bâton court)
<b>3eme DAN</b>	KUSHANKU et SEISHAN	YARAGWA NO TONFA (2 Tonfa)	-IDORI - 3eme série K.G OHTSUKA - DASSURU TE	TONFA NO BU (Tonfa contre bâton long)
<b>4eme DAN</b>	WANSHU et CHINTO	TANTO NO BU-JUTSU (Tanto-couteau japonais non éguisé)	4eme série K.G OHTSUKA	-TANTO DORI YOSHIN -TANTO DORI OHTSUKA (mains nues contre couteau)
<b>5eme DAN</b>	KUNPU et SUPARIMPEI	TENNO KATANA NO KATA (Ken- sabre japonais non éguisé)	5eme série K.G OHTSUKA	-KEN TAI JUTSU - TACHI DORI OHTSUKA (sabre en bois contre sabre en bois et mains nues contre sabre en bois)

## ANNEXE II

### GOSHIN JUTSU Les 16 attaques pour le 1er Dan

#### Attaque de face

- 1) SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L' AVANT (MAE KATATE DORI en tirant).
- 2) SAISIE CROISEE D'UN POIGNET DE FACE (MAE DOSOKUTE DORI en tirant).
- 3) SAISIE DES DEUX POIGNETS DES DEUX MAINS DE FACE, LES POUCE COIFFANT LE BORD RADIAL (MAE RYOTE DORI sur place)
- 4) SAISIE D'UN POIGNET A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE HIPO DORI)
- 5) SAISIE DE(S) REVERS A UNE MAIN SUIVI OU NON D'UN COUP DE POING VISAGE (MAE SODE DORI / ATAMA ATE)
- 6) SAISIE DE REVERS (BASSE) A DEUX MAINS SUIVIE DE COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI/ ATAMA ATE)
- 7) SAISIE DE REVERS (HAUTE) A DEUX MAINS SUIVIE D'UN COUP DE TÊTE (MAE RYO SODE DORI/ ATAMA ATE)
- 8) ETRANGLEMENT A DEUX MAINS DE FACE (MAE RYOTE TSUKAMI KUBI JIME)
- 9) TENTATIVE D'ENCERCLEMENT DE FACE AU DESSUS DU PLI DU COUDE (MAE UWATE DORI / MAE KUMI UCHE KUWADATE)
- 10) ENCERCLEMENT DE FACE AU NIVEAU DE LA TAILLE (MAE SHITA DORI / MAE KYOHAKU DORI / MAE KUMI UCHIKUWADATE / ABISE DAOSHI)

#### Attaque latérale

- 11) CLEF DE COU PAR ATTAQUE LATERALE (YOKO KUBI DORI)

#### Attaque arrière

- 12) SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'ARRIERE SUIVI D'UN ATEMI (USHIRO KATATE DORI / USHI KOMI)
- 13) SAISIE DIRECTE D'UN POIGNET PAR L'ARRIERE SUIVI D'UNE TENTATIVE D'ETRANGLEMENT (USHIRO KATATE DORI / USHIRO JIME)
- 14) ETRANGLEMENT ARRIERE AVEC L'AVANT BRAS (USHIRO JIME)
- 15) DEFENCE SUR CEINTURE ARRIERE PAR-DESSOUS LES BRAS ET TENTATIVE DE SOULEVE DE TERRE (USHIRO UWATE DORI)
- 16) DEFENSE SUR CEINTURE ARRIERE PAR-DESSUS LES BRAS  
    Au niveau des épaules (USHIRO KAKAE KATA DORI)  
    Au niveau des coudes (USHIRO KAKAE HIJI DORI)  
    Au niveau des poignets (USHIRO KAKAE KATATE DORI)

# **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES**

## **COMBAT MIXTE**

### **PARTIE TECHNIQUE**

**TABLE DES MATIERES**

**REGLEMENT DES GRADES DU 1<sup>er</sup> Dan**

**COMBAT MIXTE**

Article 602. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN .....

**ANNEXES** .....

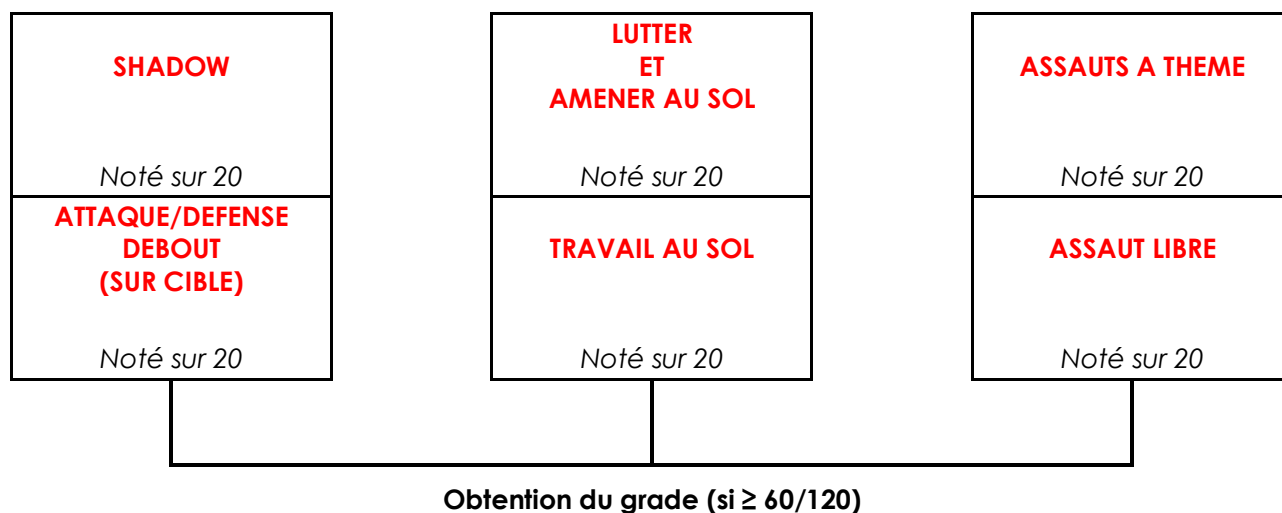
ANNEXE I – Critères d'évaluation des 6 épreuves .....

ANNEXE II – Codification technique .....

ANNEXE III – Techniques interdites.....

**Article 602. – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN  
COMBAT MIXTE**

**Organigramme du passage de grade COMBAT MIXTE  
1<sup>er</sup> DAN**



**Article 402 – Examen 1<sup>er</sup> Dan de COMBAT MIXTE**

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ **SHADOW**
- 2/ **ATTAQUE/DEFENSE DEBOUT (SUR CIBLE)**
- 3/ **LUTTER ET AMENER AU SOL**
- 4/ **TRAVAIL AU SOL**
- 5/ **ASSAUTS A THEME**
- 6/ **ASSAUT LIBRE**

Pour l'obtention de l'examen du 1<sup>er</sup> Dan Combat Mixte, le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE N° 1 SHADOW**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Lors de cette épreuve, le jury évalue au maximum deux candidats à la fois.  
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

L'épreuve shadow est composée de 3 parties d'une durée totale de 3 minutes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

SHADOW DEBOUT	1'
SHADOW LUTTE ET TRAVAIL AU SOL	1'
SHADOW LIBRE	1'

Le candidat est en position de combat, il effectue des déplacements multi directionnels.

- ✓ Le shadow debout se compose d'enchaînements d'au moins 3 techniques pieds/poings.
- ✓ Le shadow lutte et travail au sol se compose de techniques de ramassage, d'esquives, chutes et de contrôle
- ✓ Le jury évalue pour la troisième partie du shadow les compétences techniques sur un thème libre

### **EPREUVE N°2 ATTAQUE/DEFENSE DEBOUT (SUR CIBLE)**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Chaque candidat apporte son matériel (pattes d'ours et paos).

Le candidat est évalué tant en attaque (percussions) que dans sa capacité d'utiliser les cibles.

Les différentes techniques seront effectuées en déplacement et recherche de distance  
Lors de cette épreuve, les candidats utilisent des pattes d'ours et paos. Cette épreuve est composée de 3 parties :

a) POINGS (2 fois chaque technique ci-dessous)

Direct avant  
Direct arrière  
Crochet avant  
Crochet arrière  
Coup de poing remontant avant  
Coup de poing remontant arrière

b) PIEDS (2 fois chaque technique ci-dessous)

Les techniques de jambes sont effectuées de la jambe arrière ou avant.

- ✓ Coup de pied direct frontal
- ✓ Coup de pied circulaire
- ✓ Bas externe (low kick)
- ✓ Bas interne
- ✓ Médian (middle)
- ✓ Haut (high)

c) COMBINAISONS, BLOCAGES ET ESQUIVES

Le candidat effectue 2 combinaisons différentes qui sont composées de 3 techniques (2 poings suivi d'1 jambe ou 1 jambe suivi de 2 poings).

Les combinaisons sont effectuées 2 fois chacune avec une esquive, blocage ou décalage par combinaison. C'est le porteur de cible qui définit la combinaison.

**EPREUVE N° 3/ LUTTER ET AMENER AU SOL**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Cette épreuve est composée de 3 attaques à partir de 3 postures de départ imposées.

Les candidats se présentent 2 par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense. Le jury choisit 1 exercice pour chaque candidat.

	POSTURE DE DEPART	ATTACHE	DEFENSE
Exercice 1	Contrôle dos et coude (50/50)	Techniques de hanches avec ou sans balayage (1 fois lentement et 1 fois rapidement)	Défense libre (1 fois lentement et 1 fois rapidement)
Exercice 2	SAISIE NUQUE/BRAS (CLINCH/THAÏ)	Ramassage de jambes simple ou double (1 fois lentement et 1 fois rapidement)	Défense libre (1 fois lentement et 1 fois rapidement)
Exercice 3	SAISIE TORSE EPAULE/EPAULE (Pousser-tirer)	Amener au sol par écrasement (1 fois lentement et 1 fois rapidement)	Défense libre (1 fois lentement et 1 fois rapidement)

--	--	--	--

**EPREUVE N° 4 : TRAVAIL AU SOL**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, le candidat doit obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués à tour de rôle tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est composée de deux parties :

- ✓ A) Position et renversement de base
- ✓ B) Application
- ✓ A) Position et renversement de base

CANDIDAT N° 1		CANDIDAT N° 2	
	POSITION		RENVERSEMENT
	GARDE		A partir de la garde
	DEMI-GARDE		A partir de la demi-garde
	CROIX		A partir de la croix
	NORD/SUD		A partir de Nord/Sud
	Montée		A partir de la montée
Changement de rôle			
CANDIDAT N° 2	POSITION	CANDIDAT N° 1	RENVERSEMENT
	GARDE		A partir de la garde
	DEMI-GARDE		A partir de la demi-garde
	CROIX		A partir de la croix
	NORD/SUD		A partir de Nord/Sud
	Montée		A partir de la montée

- ✓ B) Application

	POSTURE DE DEPART	ATTAQUE	
Exercice 1	GARDE	Dessus	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Etranglement au choix</li> <li>✓ Clé de jambe au choix</li> </ul>
		Dessous	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Clé de bras au choix</li> </ul>
Exercice 2	POSITION EN CROIX	Dessus	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Clé de bras au choix</li> <li>✓ Etranglement au choix</li> </ul>
		Dessous	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Clé de bras au choix</li> <li>✓ Renversement</li> </ul>
Exercice 2	POSITION MONTEE	Dessus	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Clé de bras au choix</li> <li>✓ Etranglement au choix</li> </ul>
		Dessous	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 renversements différents</li> </ul>



- **EPREUVE N° 5 / ASSAULTS A THEME**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats se présentent par 2 et sont évalués tant en attaque qu'en défense.

Cette épreuve est composée de deux assauts d'une durée d'1 minute chacun.

- ✓ A) Assaut pied/poing

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées.

- ✓ B) Assaut lutte

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées de la position debout, de l'amener au sol, et avec travail de percussion au sol.

**EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir cette épreuve, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Il est demandé un assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

Cette épreuve s'effectue de façon souple avec des techniques contrôlées tant debout qu'au sol.

Les candidats sont notés sur leurs capacités à maîtriser les techniques debout au sol, les déplacements et les distances tant en attaques qu'en défenses.

## LES ANNEXES COMBAT MIXTE

### ANNEXE I CRITERES D'EVALUATION

#### **EPREUVE N° 1 : SHADOW** **Techniques en shadow**

Que ce soit poings; pieds; liaison pieds/poings ou liaison lutte/travail au sol :

L'enchaînement de techniques sans partenaire 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 du candidat.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle des mouvements (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, la bonne attitude corporelle et la recherche d'appuis.

#### **EPREUVE N°2 : ATTAQUE/DEFENSE DEBOUT (SUR CIBLE)**

##### **Attaque défense debout sur cible/pao et pattes d'ours**

L'attaquant et le porteur de paos ou de cibles sont évalués.

La partie (a) et la partie (b) sont des démonstrations techniques basiques. Les candidats devront réaliser chaque technique deux fois, une fois lentement et une fois de façon réelle. Le but étant de juger la capacité à réaliser une technique de base mais aussi à juger sa mise en application en puissance de combat sur un coup.

Dans la partie (c) comprenant les percussions et enchaînement avec esquivé sur cibles, le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sonores (annonce de l'enchaînement à l'oral) 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.

##### **Lutter et amener au sol**

Les candidats se présentent deux par deux afin de réaliser les exercices de lutte. Le jury choisit l'exercice de son choix parmi les trois possibilités.

Les exercices se réalisent en deux étapes :

- La première étape consiste en l'exécution de l'enchaînement de façon lente et contrôlée. Les candidats seront notés sur leurs capacités à réaliser des techniques et enchaînements précis, fluides et cohérents.
- La deuxième étape consiste en l'exécution du même enchaînement de façon rapide et contrôlée. Les candidats seront notés sur leurs capacités à appliquer leurs techniques dans une situation dynamique.

Dans les deux cas le jury tiendra compte de l'attitude, de l'équilibre et de la cohérence technique des mouvements, notamment en défense libre.

#### **EPREUVE N° 4 : TRAVAIL AU SOL**

La partie A (position et renversement de base) est une démonstration technique de base. Le jury demande aux candidats de réaliser d'abord toute la série de positions dans un ordre logique de la position garde jusqu'à la position montée. Les candidats seront jugés sur la fluidité, l'équilibre et la cohérence de l'enchaînement.

Les candidats devront ensuite se repositionner afin d'être évalués sur les renversements. Le jury décidera de la position de base et demandera au candidat de dessous de réaliser le renversement adéquat. Les candidats seront jugés sur leur capacité à proposer un renversement et un repositionnement cohérent, contrôlé et précis. Les juges pourront demander plusieurs variantes.

La Partie B (application) est une mise en application basique. Les candidats devront réaliser chaque technique deux fois, une fois lentement et une fois de façon réelle (rapide). Le but étant de juger la capacité à réaliser des techniques de bases mais aussi à juger leurs mises en application en condition dite rapide. Le jury détermine la position de départ pour chacun des candidats qui n'auront plus qu'à réaliser leur enchaînement attaque/défense au sol. Les candidats seront notés sur la fluidité, l'équilibre et la cohérence des techniques proposées, mais aussi et surtout sur l'attitude et la sécurité durant les mises en application.

#### **- EPREUVE N° 5/ ASSAULTS A THEME**

Les assauts sont essentiellement basés sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- le respect des consignes ;
- l'aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages;
- la stabilité et l'équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ou la défense.
- la maîtrise et la précision des techniques ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

Les candidats seront jugés sur la démonstration et la maîtrise technique, la gestuelle doit être précise et contrôlée. Les soumissions devront être réalisées en toute sécurité et n'ont pas pour objectif l'arrêt total de l'échange.

#### **EPREUVE N° 6 / ASSAUT LIBRE**

Les assauts libres sont essentiellement basés sur les éléments suivants:

- un travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- l'aisance dans les déplacements ;
- la variété des techniques effectuées ;
- l'équilibre et la stabilité dans les enchaînements ;
- la capacité de saisie d'opportunité.

Le but est d'exprimer au travers de l'échange libre toute son identité martiale. Aucun style ou technique ne seront imposés. Le candidat est libre d'utiliser ou pas toute la palette technique du Combat Mixte (pieds/poing, lutte et travail au sol) *ou bien de choisir son style favori.*

Bien que le combat ne soit pas une compétition mais plus un échange technique un juge supervisera l'assaut afin de refaire partir le combat debout si celui-ci stagne au sol.

## **ANNEXE II. CODIFICATION TECHNIQUE**

### **CODIFICATION - TECHNIQUES AUTORISEES EN COMBAT MIXTE**

#### **TECHNIQUES D'ASSAUTS DEBOUT PIEDS / POINGS**

##### **GARDES ET DEPLACEMENTS**

1. Gardes de base et variantes ;
2. Déplacements : pas glissés, pas naturels ;
3. Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;
4. Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;
5. Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;
6. Blocage des membres inférieurs : vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'avant ;

##### **COUPS DE POING**

(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)

1. Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;
2. Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;
3. Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;
4. Coups de poing plongeants, avant et arrière ;
5. Revers de poing avant et arrière ;

##### **COUPS DE PIED**

(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)

1. Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;
2. Coups de pied directs latéraux, avant et arrière : plusieurs formes ;
3. Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;
4. Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;
5. Coups de pied circulaires ;

- ✓ Bas externe (low-kick externe)
  - ✓ Bas interne (low-kick interne)
  - ✓ Médiants, avant et arrière (middle-kicks)
  - ✓ Hauts, avant et arrière (high-kicks)
6. Revers droit et latéraux, avant et arrière ;
  7. Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;
  8. Coups de pied hauts retombants ;

### **COUPS DE GENOU**

**(Techniques autorisées, avec ou non la saisie en corps à corps, sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)**

1. Coups de genou directs au corps : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)
2. Coups de genou circulaires au corps : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)

### **TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT**

#### **CHUTES**

1. Chute arrière plaquée ;
2. Chutes latérales roulées : gauche et droite ;
3. Chute avant roulée avec retournement de garde : gauche et droite ;
4. Chute avant plaquée ;

#### **SAISIES DE BASE**

1. Saisie nuque bras ;
2. Saisie de nuque en corps à corps ;
3. Saisie de poignet ;
4. Saisie d'avant-bras ou de bras ;
5. Saisie de torse ;
6. Saisie de jambe ou de cheville : par-dessus, par dessous ;

## **PROJECTIONS**

1. Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;
2. Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;
3. Bascules de hanche : interne et externe ;
4. Fauchages : grand fauchage externe, fauchage externe (droit et en rotation), fauchages internes (différentes formes) ;
5. Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;
6. Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire ;
7. Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;
8. Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire ;
9. Soulèvements d'une ou deux jambes ;
10. Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe)
11. Projections en enroulement sur déséquilibre avant : avec saisie bras-nuque, avec saisie bras ;
12. Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;
13. Ramassement de jambes : en placage au sol, ramassement avec contrôle du partenaire ;

## **AMENEES AU SOL**

1. Amenées au sol par clé de poignet : en pronation, en supination, avec renversement arrière ;
2. Amenées au sol par clé d'épaule : en extension, en flexion, en avec renversement arrière ;
3. Amenée au sol par clé de bras en extension ;
4. Amenées au sol par barrage de jambe, avant et arrière ;
5. Amenées au sol par ciseaux de corps ou de jambe ;

## **ENCHAINEMENTS DE LUTTE DEBOUT**

1. Recherche des différents déséquilibres, dans les quatre directions : utilisation des déséquilibres avant, arrière, latéraux ; recherche des déséquilibres en assaut à distance, en corps à corps ;

2. Applications techniques du principe dit de « action réaction » chez le partenaire adverse ;
3. Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;
4. Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir...
5. Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement

## **TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL**

### **MOBILITE ET RENVERSEMENTS**

1. Déplacements au sol : reptations, sur le dos, sur le ventre ;
2. Exercices de mobilité du bassin (« sorties de hanche ») ;
3. Pontages : sur les épaules, à droite et à gauche, sur la tête ;
4. Retournements du partenaire : plusieurs formes, dans plusieurs directions ;

### **IMMOBILISATIONS**

1. Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
2. Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;
3. Immobilisation latérale et variantes ;
4. Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;
5. Immobilisation dite « en croix » ou « croisée » ;
6. Immobilisation à plat ventre ;
7. Immobilisation dite « semi- montée » ;
8. Immobilisation inversée « nord/sud » ;

### **ETRANGLEMENTS**

1. Etranglements de base et variantes ;
2. Etranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes ;
3. Etranglements de face en compression : par appui de l'avant-bras, en étai de bras ; plusieurs variantes : étranglement en étai avec blocage du bras, en étai de bras avec blocage externe du bras ;

4. Etranglement dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée ;

### **CLES DE BRAS**

1. Clés de bras de base et variantes ;
2. Clés de bras en extension : plusieurs formes (ouverture de bras circulaire simple ; ouverture de bras circulaire hanchée, avec ou non appui du pied sur le partenaire ; ouverture avec bras inverse ; enchaînements techniques) ;
3. Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination) ;

### **CLES DE POIGNET**

1. Clés de poignets de base et variantes ;
2. Clés de poignet en pronation ;
3. Clés de poignet en supination ;
4. Clés de poignet en flexion

### **CLES DE JAMBE**

1. Clés de jambe de base et variantes ;
2. Clés de jambe en extension : plusieurs formes ;
3. Clés de jambe par flexion : plusieurs formes ;
4. Clés de jambe par extension de cheville (dite « clé de cheville » : extension du coup de pied avec blocage de la jambe ;
5. Clés de jambe en rotation contrôlée

### **GARDES AU SOL**

1. Gardes au sol : exercices en garde ouverte, en garde fermée, entrées dans la garde au sol du partenaire ;
2. Techniques de passage de garde : techniques de base et variantes (en position montée, avec poussée au corps, en rotation...) ;
3. Utilisation des techniques de pression main fermée sur le torse, les membres : utilisation des techniques d'action réaction ;
4. Combinaison des techniques de retournement et de contrôle au sol : combinaisons techniques et enchaînements ;



5. Techniques de dégagement et techniques dites « de contre » ;

### **RENVERSEMENTS D'IMMOBILISATION ET ENCHAINEMENTS AU SOL**

1. Mouvements de base et variantes ;
2. Utilisation des techniques de renversement possible depuis la position dessous : différentes formes ;
3. Utilisation des techniques d'enchaînement au sol : feintes, anticipation des actions du partenaire ; principe dit d'action réaction ;
4. Techniques de retournement, renversement ;
5. Renversement de la position quadrupédique dite de « la tortue »

### **TECHNIQUES DE PERCUSSION AU SOL**

#### **COUPS DE POING**

(Techniques autorisées au corps de l'adversaire pendant la lutte au sol ; aucun coup porté au visage de l'adversaire n'est autorisé) :

1. **Coups de poing directs avant et arrière ;**
2. **Coups de poing circulaires avant et arrière ;**
3. **Coups de poing dit en « marteau ».**

#### **COUPS DE PIED**

(Techniques autorisées au corps de l'adversaire pendant la lutte au sol ; aucun coup porté au visage de l'adversaire n'est autorisé) :

1. Coups de pied directs ;
2. Coups de pied retombants.

#### **COUPS DE GENOU**

Sont autorisés toutes les formes de coup de genou (debout ou au sol), à l'exclusion des coups portés au visage.

### ANNEXE III. TECHNIQUES INTERDITES

#### TECHNIQUES INTERDITES COMMUNES A CHAQUE CATEGORIE :

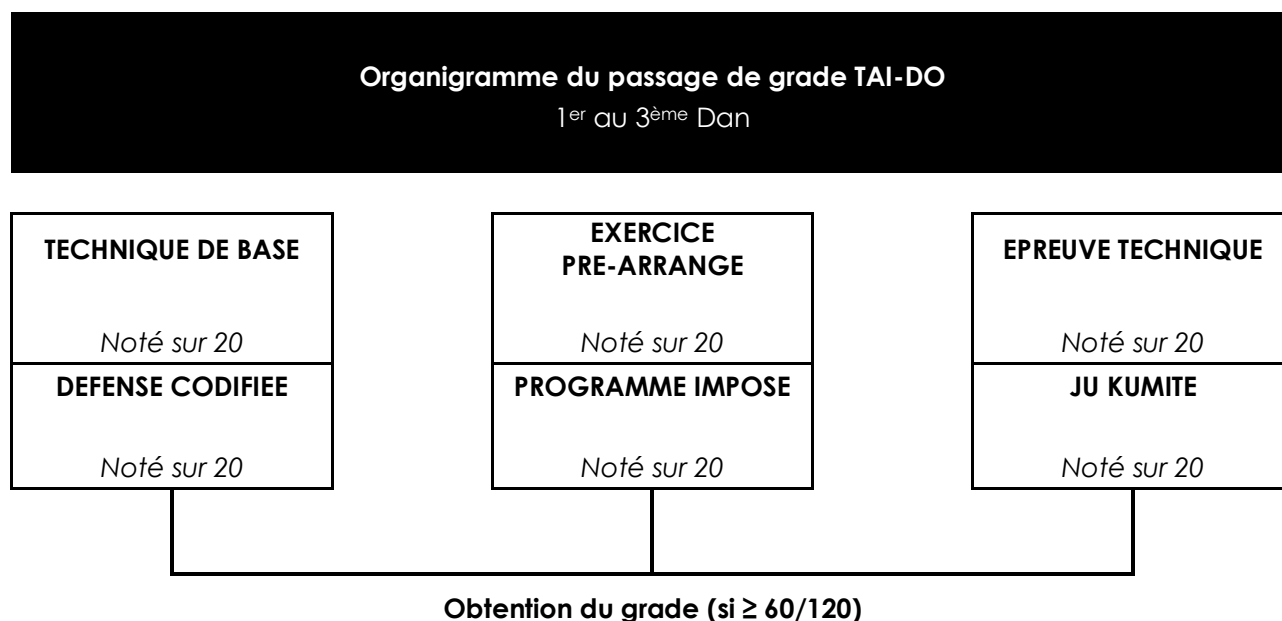
- Toute frappe au visage de l'adversaire pendant le combat au sol ;
- Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ;
- Les coups de genou directs sur la face de l'adversaire ;
- Les coups de pied dits « d'écrasement » depuis la station debout et/ou pendant les phases de corps à corps ;
- Les coups de coude ;
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche de son adversaire ;
- Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les torsions de nuque non contrôlées ;
- Les torsions de chevilles non contrôlées ;
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- « Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;
- Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;
- Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur le crâne ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique de la Commission Nationale de Combat Mixte de la FFKDA en raison de leur dangerosité.

# **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES**

## **TAÏ DO**

### **PARTIE TECHNIQUE**

## Article 502. TDO – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

7. Technique de base
8. Défense codifiée
9. Exercice pré-arrangé
10. Programme imposé
11. Epreuve technique
12. Epreuve de combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE 1/ TECHNIQUE DE BASE (noté sur 20)**

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

Les techniques de base sont composées de 3 épreuves

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, les principales techniques de base du Tai-Do, sur 6 pas. Ces techniques se présentent à droite et à gauche, le kiāi est obligatoire. Esquive simple en diagonale avec protection\* à droite, esquive simple en diagonale avec protection à gauche, esquive en diagonale avec protection à droite suivie d'un coup de pied

latéral gauche au genou\*, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d'un coup de pied latéral droit au genou, esquive en diagonale avec protection à droite suivie d'un coup de genou\* gauche dans le bas ventre, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d'un coup de genou droit dans le bas ventre. La série terminée, après avoir posé son pied droit, le tai-doka avance la jambe gauche et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et montre l'exercice expliqué ci-dessus mais dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat montre l'exercice ci-dessus ; puis direction est ; ensuite direction sud ; enfin direction ouest.

C / Face à un attaquant qui tente de saisir à deux mains le revers de la veste de kimono du candidat, 1 fois en avançant la jambe droite, puis gauche..., le candidat doit réagir par 5 défenses différentes, soit à droite, soit à gauche, selon son choix. Les défenses du candidat se font dans l'ordre qu'il souhaite, l'obligation étant de finir son travail par la technique d'immobilisation au sol. Le kiaï est obligatoire.

Attention, l'attaquant doit systématiquement mettre un genou à terre lorsque le coup simulé est donné et doit tomber en projection sur la patte de lion\*

Les défenses sont : le coup de pied au genou de face\*, le coup de pied au genou latéral, le coup de genou dans le bas ventre, la patte de lion\*, la prise du poignet en sortant de l'axe suivie d'une rotation du corps et d'une torsion du poignet de l'attaquant, conclure par une immobilisation au sol, choisie par le candidat.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, les principales techniques de base du Tai-Do, sur 8 pas.

Ces techniques se présentent à droite et à gauche ; le kiaï est obligatoire.

Esquive en diagonale avec protection\* à droite suivie d'un coup de pied latéral\* gauche au genou, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d'un coup de pied latéral droit au genou. Esquive en diagonale avec protection à droite suivie d'un coup de genou\* gauche dans le bas ventre, esquive en diagonale en protection à gauche suivie d'un coup de genou droit dans le bas ventre. Esquive en cavalier\* à droite, suivie d'un coup de coude simulé gauche niveau visage (position des jambes en fente avant droit, la jambe gauche tendue, talon décollé, le bras droit a le poing fermé, niveau ceinture, le regard est droit), esquive en cavalier à gauche suivie d'un coup de coude droit niveau visage. Esquive en cavalier à droite, suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce, niveau gorge (position du corps idem que précédemment), esquive en cavalier à gauche, suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce, niveau gorge. La série terminée, le candidat ramène sa jambe droite et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et montre l'exercice expliqué ci-dessus mais dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat montre l'exercice ci-dessus ; puis direction est ; ensuite direction sud ; enfin direction ouest.

C / Face à un attaquant qui tente de saisir à deux mains le revers de la veste du candidat, celui-ci doit réagir par 5 défenses différentes, à droite et à gauche ; le kiaï est obligatoire et le candidat doit obligatoirement terminer son travail par les immobilisations.

Attention, l'attaquant doit systématiquement mettre un genou à terre lorsque le coup simulé est donné et doit tomber en projection sur la patte de lion\*

Les défenses sont : coup de pied au genou de face, coup de pied au genou latéral, coup de genou dans le bas ventre, patte de lion, prise du poignet en sortant de l'axe suivie d'une

rotation du corps, et torsion du poignet de l'attaquant pour conclure par une immobilisation au sol, au choix du candidat. La symétrie au niveau de la défense est demandée.

**Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, des techniques de base sous forme d'enchaînements, droite et gauche.

Esquive en diagonale\* à droite, suivie d'une esquive en cavalier\* à gauche accompagnée d'un coup de coude droit, niveau visage, les jambes se positionnant en fente avant gauche, jambe droite tendue et talon décollé puis le candidat ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche, suivie d'une esquive en cavalier à droite suivie d'un coup de coude gauche, niveau visage. Le candidat ramène sa jambe arrière puis sa jambe avant et repart en faisant une esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce niveau gorge (les positions de jambe sont décrites précédemment), puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche suivie d'une esquive en cavalier à droite suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce niveau gorge. La série terminée, le candidat ramène sa jambe gauche et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et présente l'exercice expliqué ci-dessous dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche accompagnée d'un coup de coude droit, niveau visage, puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche, suivie d'une esquive en cavalier à droite accompagnée d'un coup de coude gauche, niveau visage. Le candidat ramène sa jambe arrière.

Direction Est, le candidat repart en faisant une esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche accompagnée d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce niveau gorge, puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche suivie d'une esquive en cavalier à droite accompagnée d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce niveau gorge. Le tai-doka ramène sa jambe arrière.

Direction sud correspond au même travail que la direction nord.

Direction ouest correspond au même travail que la direction est.

C / Face à un attaquant armé d'un bâton court en mousse, qui tente de pénétrer dans la zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre) du candidat 1 fois en avançant la jambe droite, puis la gauche, et enfin la droite :

Sur les 3 premières tentatives d'attaque, le bâton court est à la ceinture et l'attaquant n'a pas le temps de dégainer. Le candidat anticipe le danger et avant que l'agresseur ne sorte son bâton court, soit à droite, soit à gauche, il se défend par :

Le coup de pied au genou de face\*, son partenaire met alors son genou à terre ;

Le coup de pied latéral niveau genou\*, son partenaire met alors un genou à terre ;

Une patte de lion\*précédée ou non d'une perturbation contrôlée niveau visage de l'attaquant (celui-ci doit tomber) ;

- Sur les 2 attaques suivantes, l'attaquant a sorti le bâton court et s'avance, en zone verte (plus d'1 mètre) pour attaquer en piqué\* le « hara » du candidat une fois avec le bâton court dans la main droite et une fois dans la main gauche :

A droite, le candidat esquive et chasse le bras armé de sa main gauche, puis frappe par un coup de coude simulé niveau visage et l'amène au sol par projection de son choix ;

A gauche, le candidat esquive en cavalier et frappe le bras armé de sa main gauche, puis frappe, toujours de la main gauche, à la gorge par un coup simulé avec le tranchant de la main, côté auriculaire ; cette même main serre la gorge du partenaire tandis que l'autre main contrôle le bras armé du partenaire et sans le lâcher, le candidat l'amène au sol et fait une technique d'immobilisation de son choix.

## **EPREUVE 2/ DEFENSE CODIFIEE (noté sur 20)**

- Cette épreuve est composée d'attaques codifiées face à un partenaire sans arme. En fonction du grade présenté, dans un but de progressivité. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
  - Les deux candidats sont placés en zone verte\* ou zone rouge\* en fonction de l'attaque, l'un et l'autre de profil par rapport au jury.
  - Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente, soit le pied droit devant ou le pied gauche, au choix du candidat.
  - Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt.
  - Pour le 2<sup>ème</sup> Dan, lors de chaque attaque, c'est l'attaquant qui prend l'initiative du déclenchement de l'attaque.
  - Pour les autres Dan, aucun signe ne sera donné.
- Après l'épreuve les candidats reviennent en position de départ.

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt.

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire droit et gauche, et sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat :

Doit projeter son partenaire sur toutes les attaques à droite

Doit immobiliser (debout et/ou au sol) son partenaire sur toutes les attaques à gauche.

Les projections comme les immobilisations doivent être variées, soit :

4 projections et 4 immobilisations différentes.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire, droit et gauche, puis sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat esquivé et :

Doit immobiliser debout son partenaire pour les attaques des membres supérieurs.

Doit immobiliser au sol son partenaire pour les attaques des membres inférieurs

(La symétrie au niveau de la défense est demandée).

### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire droit et gauche, et sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat :

- Doit, pour toutes les attaques à droite, se défendre par des techniques simples d'immobilisation debout et/ou au sol. Total : 4 techniques différentes

- Doit, pour toutes les attaques à gauche, se défendre par des techniques de combinaisons\*. Total : 4 combinaisons différentes.

## **EPREUVE 3/ PRE ARRANGE (noté sur 20)**

Pour cette épreuve, le candidat doit réaliser deux exercices de son choix parmi la liste des exercices du grade auquel il se présente.

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :**

- a) Exercice à genoux : Présentation, liaison (attaque, défense), regard, nombre de figure, forme de corps, souple fluide. L'exercice se présente avec un partenaire

- b) Respiratoire n°1 : Liaison respiration - déplacement. Synchronisation des mouvements et de la respiration.
- c) Exercice avec armes : Schéma (ordre des figures), stabilité, équilibre, kiaï. Signification du placement des pieds. Densité maîtrise (explosion). L'exercice se présente avec un partenaire.

**Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

- a) Coups simulés n°1 : Efficacité des coups, kiaï obligatoire, stabilité/équilibre, densité, signification des pieds.
- b) Respiratoire n°2 : Synchronisation des mouvements et de la respiration. La forme de corps.
- c) Exercices d'immobilisation n°1

Le candidat doit respecter le nombre de figures identique à l'exercice à genoux mais les 12 figures de face se font à genoux et les 6 figures arrière se font debout.

**Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

- a) Exercices d'immobilisation n°2

Le candidat doit respecter le nombre de figures identique à l'exercice à genoux mais celui-ci se fait totalement debout.

- b) Respiratoire n°3 : La notion d'équilibre est fondamentale. Synchronisation des mouvements et de la respiration.
- c) Bâton N°1 : Chaque figure est identifiable, adresse et contrôle du bâton, combat contre plusieurs adversaires imaginaires.

**EPREUVE 4/ PROGRAMME IMPOSE (noté sur 20)**

**Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un bâton court en mousse, attaque à droite et à gauche, en visant le visage du candidat :

- De haut en bas : le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies de projections.
- Latéralement (l'attaquant vise le côté du visage, son bras armé part de l'extérieur de son corps pour frapper la tempe) : le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies d'immobilisations debout.
- Latéralement (l'attaquant vise le côté du visage mais son bras armé est en position revers), le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies d'immobilisations au sol.

**Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un bâton court en mousse, attaque de trois façons différentes, à droite et à gauche : Attaque directe en visant le hara, attaque latérale (le bras armé part de l'extérieur du corps de l'attaquant pour viser le visage), attaque en visant le haut du crâne. Le candidat doit réagir par des défenses variées, à savoir des esquives et :

Des projections, des immobilisations debout et/ou au sol au choix du candidat (symétrie est demandée pour le candidat).

3 défenses différentes doivent être exécutées.

**Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un bâton court, attaque de 2 manières différentes, à droite et à gauche :

Il vise le visage de haut en bas, puis le côté du visage, son bras armé en revers. Le candidat se défend par esquive suivie d'immobilisation debout et/ou au sol. La symétrie est demandée pour les défenses du candidat.

Ensuite, le partenaire armé d'un bâton court attaque de 2 manières différentes, à droite et à gauche :



Il vise le hara, puis il attaque le visage en latéral (son bras armé se lève de l'extérieur de son corps pour viser le côté du visage) : face à ces attaques, le candidat doit se défendre par esquive suivie d'immobilisations debout et/ou au sol, les techniques de défense devant être différentes de celles exécutées à la matraque.

La symétrie est demandée.

#### **EPREUVE 5/ EPREUVE TECHNIQUE (noté sur 20)**

##### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Le candidat tourne le dos à son partenaire qui doit obligatoirement le saisir sans le prévenir. Le candidat se dégage, et soit le projette, soit l'immobilise. Des projections comme des immobilisations doivent être montrées. L'attaquant se relève à chaque fois et contre attaque, toujours en saisies arrière. Au bout d'1 mn, le juge central signale la fin.

##### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat tourne le dos à deux partenaires non armés. Le candidat se déplace et les attaquants le saisissent tous les deux en même temps. Le candidat se dégage et projette ses assaillants qui se relèvent et continuent d'attaquer. Les attaques se font obligatoirement par derrière et/ou de côté. Au bout de 35 secondes, le juge central signale la fin.

##### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat tourne le dos à deux partenaires non armés. Ceux-ci tentent en permanence de saisir en toute liberté le candidat, de face, de côté et de dos. Le candidat doit se dégager, projeter, et selon la position des attaquants anticiper en utilisant à bon escient les techniques et les zones de distance. Durée de l'épreuve : 35 secondes.

#### **EPREUVE 6/ EPREUVE COMBAT (noté sur 20)**

##### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

2 attaquants se trouvent face au candidat :

En situation de zone rouge (distance d'un mètre ou moins d'1 mètre), les assaillants se positionnent et tentent de saisir le défenseur qui doit réagir et les neutraliser en 10 secondes ou moins. Le candidat doit obligatoirement réagir par un coup de pied au genou latéral\* (le pied doit se trouver à côté et derrière le genou de l'attaquant) ou/et se défend par une patte de lion\*. Dès que les attaquants ont chacun un genou à terre, ils se relèvent et attaquent en situation de zone verte (plus d'un mètre), pendant 30 secondes. Le candidat esquive en permanence, doit utiliser au mieux son espace et peut les projeter si cela lui est possible. Si tel est le cas, les assaillants se relèvent et continuent d'attaquer. Durée de l'épreuve : 30 secondes. L'objectif de ce combat pour le candidat est : l'utilisation de l'espace, les esquives et d'éviter les coups. Les projections sont un « plus » et ne constituent pas un objectif dans ce combat ni un bonus.

##### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

3 attaquants face au candidat.

En situation de zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre) les attaquants se positionnent et tentent de saisir le candidat qui doit réagir et les neutraliser en moins de 20 secondes. Les défenses du candidat sont les mêmes que pour le 1<sup>er</sup> dan, à savoir le coup de pied latéral au genou et/ou la patte du lion.

Dès que les attaquants ont un genou à terre, ils se relèvent et attaquent en situation de zone verte (plus d'1 mètre). Le candidat doit non seulement esquiver mais obligatoirement les projeter. Quand un assaillant est au sol, il ne se relève pas. Pour le dernier attaquant en lice, le candidat peut soit le projeter, soit l'immobiliser et dans ce cas, l'attaquant signale son

abandon par une frappe de la main sur le tatami. Le regard du candidat doit être tourné vers l'extérieur.

Lorsque les 3 attaquants sont neutralisés, le juge central signale la fin du combat qui ne doit pas dépasser les 30 secondes.

#### Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :

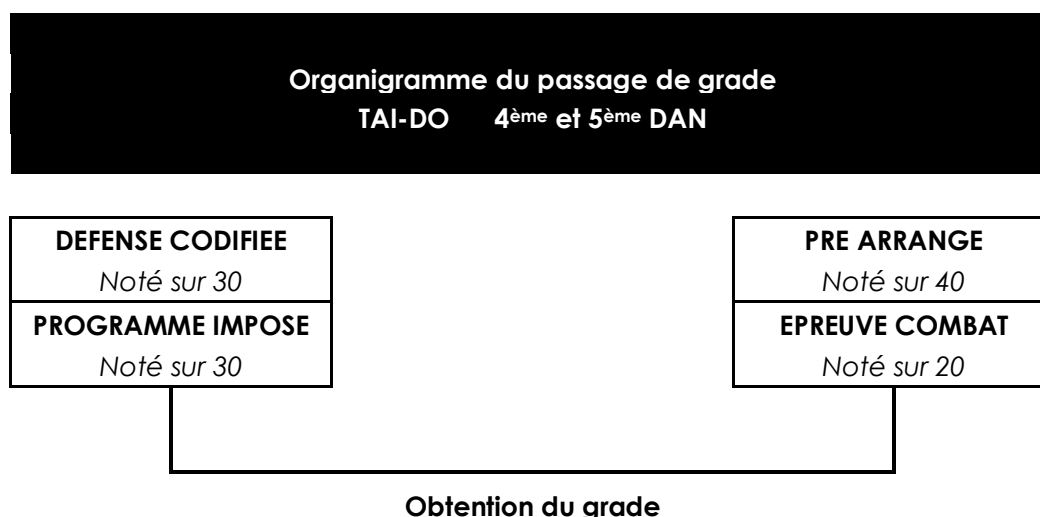
3 attaquants sont face au candidat, dont l'un est armé d'un bâton court.

En situation de zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre), les assaillants se positionnent et tentent de saisir le candidat qui doit réagir et les neutraliser en 20 secondes maximum, par une défense au coup de pied latéral au genou\* et/ou une patte de lion\*.

Dès qu'ils ont un genou à terre, les attaquants se relèvent et attaquent en zone verte (plus d'1 mètre), le candidat doit esquiver et les projeter obligatoirement. Le dernier attaquant en lice peut être immobilisé mais s'il correspond à celui qui a un bâton court, il doit alors être obligatoirement désarmé par le candidat dès le signal de l'abandon de l'attaquant. (On ne peut désarmer suite à une projection puisque l'assaillant ne peut pas se relever).

Le juge central signale alors la fin du combat qui ne doit pas excéder les 30 secondes.

## ARTICLE 503.TDO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

1. Défense codifiée
2. Programme imposé
3. Exercice pré-arrangé (kata)
4. Epreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum). Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE 1 / DEFENSE CODIFIEE (noté sur 30)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct, circulaire, désordonné, et coups de pied direct et circulaire, le candidat devra montrer, une fois à droite, puis une fois à gauche :

Sur toutes les attaques à droite des techniques de combinaisons\* avant d'amener à l'immobilisation finale.

Sur toutes les attaques à gauche, des techniques simples de défense avec pour finalité : des projections, des immobilisations debout, des immobilisations au sol.

Le candidat devra montrer la variété de ses techniques de défense.

#### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct, circulaire, désordonné, et coup de pied direct et circulaire, le candidat devra montrer uniquement des techniques de combinaisons\*, avec pour finalité soit la projection, soit l'immobilisation. L'attaquant doit se trouver en permanence en déséquilibre jusqu'à la projection ou l'immobilisation finale.

### **EPREUVE 2 / PROGRAMME IMPOSE (noté sur 30)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Le partenaire est en situation de contact face au candidat, il attaque de 5 manières différentes, en saisies de face :

Prise du revers de la veste de kimono avec les deux mains pour tenter de donner un coup de tête ; prise du revers avec la main gauche pour tenter de donner un coup de poing au visage avec la main droite ; prise du revers avec la main droite pour tenter de donner un coup de poing au visage avec la main gauche ; étranglement des deux mains ; prise des poignets pour entraîner le candidat ;

Face à ces attaques de saisies, le candidat doit se dégager, en perturbant l'attaquant par un coup simulé, tout en poursuivant par des techniques de défense différentes pour chaque attaque.

La finalité est soit la projection, soit l'immobilisation au sol.

#### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

Le partenaire est en situation de contact face au candidat. Il attaque de 5 manières différentes, dont 2 en saisies de face, 1 avec bâton court (à l'intérieur de sa veste de kimono) et 2 avec un bâton court, qui se trouve à l'intérieur de sa ceinture :

Prise du revers de la veste de kimono avec les deux mains pour tenter de donner un coup de tête ; prise du revers avec une main (droite ou gauche, au choix de l'attaquant) pour tenter de donner un coup de poing au visage avec l'autre main ; tentative de donner un coup de bâton court tout en essayant de saisir avec l'autre main le revers de la veste ; tentative de donner un coup de bâton court dans le ventre tout en s'approchant du candidat ; tentative de donner un coup de bâton court dans la gorge tout en s'approchant du candidat.

Face à ces attaques, le défenseur doit sortir de l'axe, perturber l'agresseur par un coup simulé et montrer des techniques de défense différentes pour chaque attaque. La finalité est soit la projection, soit l'immobilisation.

### **EPREUVE 3/ PRE ARRANGE (noté sur 40)**

Pour cette épreuve, le candidat doit réaliser deux exercices de son choix parmi la liste des exercices du grade auquel il se présente. Chaque exercice est noté sur 20.

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

-Coups simulés n°2 : Doit montrer clairement l'évolution du candidat. Il doit être raide au début et on doit se rendre compte de la transformation du candidat à la fin de l'exercice. Pas de kiai. Progression (1/3 2/3 3/3). Stabilité/équilibre

-Bâton N°2 : Positionnement des pieds. Précision : kiai, distance, détermination, forme de corps. L'exercice se présente avec un partenaire.

-Exercice d'esquives (avec partenaire)

#### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

-Coups simulés n°3 : Dissuasion, rapidité, fermeté. Mobilité et respect des directions. Dans cet exercice, on ne revient pas à son point de départ, on ne ferme pas le cercle, contrairement aux coups simulés 1 et 2.

-Exercices au bâton n°3

Le candidat doit présenter un exercice seul, qu'il aura lui-même créé.

Cette création est du domaine symbolique et personnel à chacun. Il s'agit de présenter sa propre création et de montrer les résultats de cette recherche personnelle.

-Exercice d'esquives (seul)

### **EPREUVE 4 / EPREUVE COMBAT (noté sur 20)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Positionnement des attaquants : 3 attaquants sont face au candidat le 1<sup>er</sup> n'a pas d'arme, le 2<sup>ème</sup> a un bâton court, le 3<sup>ème</sup> a un bâton court.

L'arbitre se trouve sur le tatami et donne les directives. Dès le signal de l'arbitre, le 1<sup>er</sup> attaque et le candidat doit le projeter puis ensuite l'immobiliser (cet ordre de défense peut être inversé), lorsque ces deux consignes ont été respectées, l'arbitre central donne le signal au 2<sup>ème</sup>...etc

Il est possible de ne faire qu'une simple esquive si le défenseur ne sent pas le contact. Dans ce cas, l'assaillant continue d'attaquer.

Durée du combat : 35 secondes. L'arbitre central signale la fin du combat dès le temps écoulé.

#### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

Epreuve de combat (sur 20)

Positionnement des attaquants : 3 attaquants sont face au candidat, avec un bâton court. Un arbitre se trouve sur le tatami et donne les directives. Dès le signal de l'arbitre, le 1<sup>er</sup> attaque et le candidat doit le projeter puis face à une autre attaque, il l'immobilise (cet ordre de défense peut être inversé), lorsque ces deux consignes ont été respectées, l'arbitre central donne le signal au 2<sup>ème</sup>...etc. Il est possible de ne faire qu'une simple esquive si le défenseur ne sent pas le contact. Dans ce cas, l'assaillant continue d'attaquer.

Durée du combat : 35 secondes. L'arbitre central signale la fin dès le temps écoulé.

#### CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION \*

\* Suivant le grade présenté

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique Tai-Do. Néanmoins les critères exprimés ci-dessous doivent être respectés.

Les candidats (défenseur) sont jugés d'après les critères suivants :

- Équilibre (stabilité, aisance des déplacements).
- Vitesse d'exécution (détermination, coordination, efficacité des kiai).
- Bonne attitude corporelle.
- Les points cardinaux (symétrie).
- Contrôle de la défense (respect des distances, précision, regard, combinaison).

### ANNEXE II – DEFENSE CODIFIEE

- Cette épreuve est composée d'attaques codifiées en fonction du grade présenté, dans un but de progressivité. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
  - Les deux candidats sont placés en zone verte\* ou zone rouge\* en fonction de l'attaque, l'un et l'autre de profil par rapport au jury.
  - Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente, soit le pied droit devant ou le pied gauche, au choix du candidat.
  - Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt.
  - Pour le 2<sup>ème</sup> Dan, lors de chaque attaque, c'est l'attaquant qui prend l'initiative du déclenchement de l'attaque.
  - Pour les autres Dan, aucun signe ne sera donné (motricité involontaire).
- Après l'épreuve les candidats reviennent en position de départ.

### ANNEXE III – KATA

#### CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION \*

\* Suivant le grade présenté

Les exercices respiratoires sont présentés de manière apaisée avec une respiration plus tranquille.

La respiration est le support de l'énergie (la force de notre organisme)

Aucun exercice n'est chronométré, chacun le présente à son rythme dans les limites du raisonnable.

Les critères de jugement général :

- Présentation
- Coordination générale (regard, énergie et concentration, figures, l'écriture du corps, nombre de figures)
- Vie de l'exercice (Dégager une impression d'unité du corps et de l'esprit, surtout à partir du 2<sup>ème</sup> dan)

### ANNEXE IV – PROGRAMME IMPOSE

#### EPREUVES DE SAISIES :

- Vitesse d'exécution (capacité au temps de réaction, rapidité du dégagement).
- Précision des coups (le coup simulé est quasiment obligatoire lorsque l'on est réellement saisi).
- Utilisation de l'espace (aisance des déplacements).
- Excitation thermique (réaction immédiate) et mémoire thermique (réaction dans le bon sens).
- Variété de défense (système de défense, maîtrise).

- La sortie de l'axe

## ANNEXE V – EPREUVE TECHNIQUE

### CRITERES D'EVALUATION ET DE NOTATION \*

\* Suivant le grade présenté

#### EPREUVES TECHNIQUES :

- Clarté de la technique (efficacité, précisions, variété).
- Les points cardinaux doivent être respectés (la vitesse doit être exécutée aux environs de 60 %).
- Travail du corps (déplacement, centre de gravité bas, protection, ne pas oublier de désarmer le bâton).

## ANNEXE VI – EPREUVE COMBAT

### CRITERES D'EVALUATION ET DE NOTATION

#### EPREUVES COMBAT:

- Vitesse d'exécution (détermination, énergie explosive au bon moment)
- Aisance dans les déplacements (appréciation des distances et ses utilisations, calme et vigilance avant l'attaque)

#### ZONE ROUGE :

- Extension du corps (la chaîne se tend).
- Précision du mouvement (frappe à côté et au de la du genou).
- Pour la patte du lion (la main étreint la gorge entraînant le déséquilibre et la projection de l'attaquant).

#### Contre plusieurs attaquants :

- Utilisation des espaces libres (pas de temps mort, capacité d'anticipation, déplacements et centre de gravité).
- Respect des partenaires (technique en souplesse dans le mouvement, contrôle absolu à tous les niveaux, projections stabilité, maîtrise, précision, efficacité).
- Variétés et efficacité des techniques.

Pour le 3<sup>e</sup> dan et plus : disponibilité mentale et concentration

Il est demandé au candidat de ne projeter qu'une seule fois les attaquants lors de leurs épreuves libres. Toutefois, il ne sera pas pénalisé s'il effectue plusieurs projections.

## ANNEXE VII – REPERTOIRE TECHNIQUE

Attaque en piqué : l'attaquant, armé d'un bâton court, tend le bras afin d'enfoncer le bâton dans le hara, la jambe qui avance correspond au bras armé. L'attaquant se positionne donc en fente avant (jambe avant fléchie, jambe arrière tendue). Le talon n'est pas décollé car il ne s'agit pas de frapper mais d'enfoncer.

Combinaison : une suite de 3 ou 4 mouvements différents obligeant le partenaire attaquant à être en permanence en déséquilibre.

Coup de genou : le genou droit ou gauche se lève, afin de viser le bas ventre de l'attaquant. La jambe qui reste posée sur le tatami est légèrement fléchie, le corps est de côté (s'explique par le fait que le candidat : sort de l'axe de l'attaque en frappant) et légèrement penché.

Coup de pied au genou de face : la jambe droite ou gauche se lève, et explose en s'étirant afin que le talon ou le côté du pied frappe à côté mais au niveau du genou de l'attaquant. Afin de vérifier l'efficacité de ce coup, le pied doit se trouver derrière le genou de l'attaquant. Le corps du candidat accompagne le mouvement et doit se tendre sur le côté. En cas de travail seul, le candidat part du principe que l'attaquant fictif est de la même taille que lui.

Coup de pied au genou latéral : Même principe que le coup de pied de genou de face mais il est précédé d'une esquive en diagonale\*.

Esquive en cavalier : le candidat avance soit la jambe droite, soit la gauche suivie immédiatement de la jambe arrière qui se positionne en parallèle. L'écart des deux jambes dépend de la morphologie des attaquants, mais il doit être suffisamment ample. Les pieds sont parallèles et selon la direction du déplacement, la main droite ou gauche chasse ou frappe le bras qui attaque du partenaire

Esquive en diagonale avec protection : le candidat avance soit la jambe droite, soit la gauche suivie immédiatement de la jambe arrière qui se positionne juste derrière celle de devant, orteils accrochés, tout en protégeant son visage d'une main et le bas de son corps de l'autre main (les doigts des mains sont tendus et serrés).

Patte de lion : le candidat élance son corps en avançant rapidement soit la jambe droite, soit la jambe gauche. Le bras droit ou gauche s'élance vers la gorge du partenaire et la paume de la main serre la gorge. La jambe arrière suit la jambe avant sur un ou deux pas et le partenaire, déséquilibré, doit tomber. Selon la situation, le candidat est libre de sortir ou non de l'axe de l'attaque du partenaire.

Zone rouge : distance entre l'attaquant et le défenseur de moins d'un mètre.

Zone verte : distance entre l'attaquant et le défenseur d'un mètre ou plus.