

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES

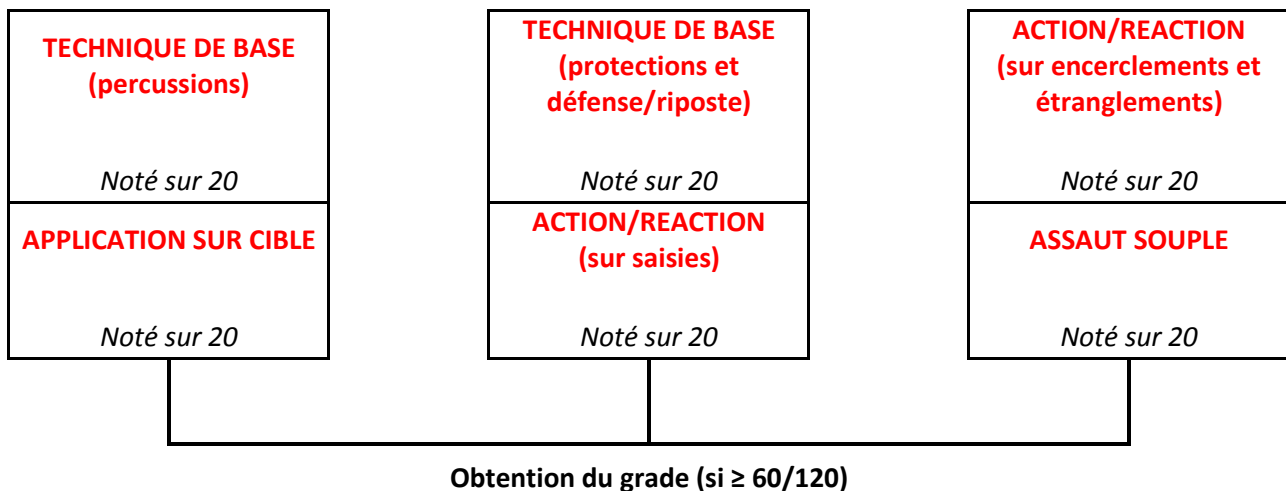
KARATE DEFENSE TRAINING

**PARTIE TECHNIQUE
EPREUVES DU 1^{er} DAN au 3^{ème} DAN**

**Règlement Spécifique
CSDGE 2015/2016**

Article 602.KDT – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN KARATE DEFENSE TRAINING

Organigramme du passage de grade KARATE DEFENSE TRAINING Du 1^{er} 2^{ème} et 3^{ème} Dan



Les examens du **1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} 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^{er} 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^{ème} 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^{ème} 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^{er} 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^{ème} 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^{ème} 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.

EPREUVE N° 1 - PARTIE n° 2	
1 ^{er} Dan	De face
2 ^{ème} Dan	De côté
3 ^{ème} Dan	Derrière soi

EPREUVE N° 1 - Partie n°2 Pour le 1^{er}, 2^{ème} Dan et 3^{ème} Dan		
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^{er} 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^{ème} 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^{ème} 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^{er} Dan pendant 1 minute maximum à l'appréciation du jury.

Seul l'attaquant est évalué.

EPREUVE N° 2 - PARTIE n° 1	
1 ^{er} Dan	De face
2 ^{ème} Dan	De côté
3 ^{ème} Dan	Autour de soi

TECHNIQUES	1^{er} Dan	2^{ème} Dan	3^{ème} 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 ^{ème} et 3 ^{ème} 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^{er} Dan (techniques effectuées de face).

Pour l'examen du 2^{ème} Dan et pour l'examen du 3^{ème} 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^{er} 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^{ème} 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^{ème} 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^{er} 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^{ème} 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^{ème} 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^{er} 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^{ème} 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^{ème} 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^{er} Dan, du 2^{ème} Dan et du 3^{ème} 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