

Commission des Grades Comité Départemental du Val de Marne de Karaté et Disciplines Associées

Rappels généraux du règlement et consignes à respecter

Il est rappelé pour les candidats et les jurys que :

En vertu des prérogatives liées aux examens d'états, le jury se doit à une attitude strictement neutre ; les commentaires verbaux ne sont pas permis (seule la restitution d'une ou plusieurs feuilles d'évaluation après examen pourra renseigner le candidat sur ses réussites et ses erreurs), et la tenue à la table doit être empreinte d'attention et de concentration.

Les candidats se doivent à une attitude reflétant les valeurs du KARATE DO (respect de soi et d'autrui) : tenue propre et soignée, ongles courts et propres, calme et concentration.

S'inscrire à un examen de grades :

- Fournir un dossier complet avec les photocopies de tous les documents demandés.
- Veiller à respecter les conditions de présentation à l'examen (1^{er} dan : avoir 14 ans et être 1^{er} Kyu ; 2^{ème} dan : avoir 17 ans et être 1^{er} dan depuis 2 ans ; 3^{ème} dan : avoir 21 ans et être 2^{ème} dan depuis 3 ans) ; 4^{ème} dan : avoir 25 ans et être 3^{ème} dan depuis 4 ans.

Points importants :

- **5 participations à des compétitions pour valider un grade du 1^{er} au 3^{ème} dans la voie compétition (compétitions dans les 2 saisons précédent et suivant le passage de grade)**
- **Epreuve de Kihon au 4^{ème} dan**
- **Points de bonifications sur participations aux stages experts du 1^{er} au 5^{ème} dan**
- **2 Kata libres à chaque grade**
- **3 applications Bunkai au choix du candidat, sur le kata au choix du candidat, du 1^{er} au 3^{ème} dan**
- **Présentations de plusieurs séquences de Bunkai, sur les kata au choix du candidat, au 4^{ème} dan**
- **Plus de note éliminatoire (toutes les notes se moyennent à tous les grades)**
- **Devenir Jury des grades (plus d'âge minimum et participation à une information du Comité)**

- **Responsable des Grades, CTD et Président du Comité ne sont pas Jurys du 4^{ème} dan**
- **Avoir 17 ans pour passer le 2^{ème} dan**
- **Avoir 40 ans pour le 6^{ème} dan**
- **Avoir 50 ans pour le 7^{ème} dan**
- **Pas de certificat médical en vue de l'inscription à un examen de grades**
- **1 seul jury (3 examinateurs) pour les Disciplines Associées**
- **1 seule rotation de jury pour le karaté (2 x 3 examinateurs)**
- **Relation garde – titre ou podium international ; le grade sera acquis automatiquement après contrôle du fichier fédéral des résultats sportifs par la CSDGE**

1^{er} dan voie traditionnelle (obtention du grade si 60/120 minimum).

Epreuve 1 = Kihon
 Epreuve 2 = Kata
 Epreuve 3 = Bunkai
 Epreuve 4 = Kihon Ippon Kumite
 Epreuve 5 = Jiyu Ippon Kumite
 Epreuve 6 = Ju Kumite

1^{er} dan voie compétition (obtention du grade si 30/60 minimum + 5 participations)

Epreuve 1 = Kihon
 Epreuve 2 = Kata
 Epreuve 3 = Kihon Ippon Kumite
 Epreuve 4 = tests compétition (**choisir une option : les participations ne se cumulent pas entre options**).

2^{ème} dan voie traditionnelle (obtention du grade si 60/120 minimum).
--

Epreuve 1 = Kihon
 Epreuve 2 = Kata
 Epreuve 3 = Bunkai
 Epreuve 4 = Ippon Kumite
 Epreuve 5 = Jiyu Ippon Kumite
 Epreuve 6 = Ju Kumite

2^{ème} dan voie compétition (obtention du grade si 30/60 minimum + 5 participations)
--

Epreuve 1 = Kihon
 Epreuve 2 = Kata

Epreuve 3 = Ippon Kumite

Epreuve 4 = tests compétition (**choisir une option : les participations ne se cumulent pas entre options**).

3^{ème} dan voie traditionnelle (obtention du grade si 60/120 minimum).

Epreuve 1 = Kihon

Epreuve 2 = Kata

Epreuve 3 = Bunkai

Epreuve 4 = Ippon Kumite

Epreuve 5 = Jiyu Ippon Kumite

Epreuve 6 = Ju Kumite

3^{ème} dan voie compétition (obtention du grade si 30/60 minimum + 5 participations)

Epreuve 1 = Kihon

Epreuve 2 = Kata

Epreuve 3 = Ippon Kumite

Epreuve 4 = tests compétition (**choisir une option : les participations ne se cumulent pas entre options**).

4^{ème} dan (obtention du grade si 60/120 minimum).

Epreuve 1 = Kihon

Note sur 30

Epreuve 2 = Jyu Ippon Kumite

Note sur 30

Epreuve 3 = Kata

Note sur 40

Epreuve 4 = Bunkai

Note sur 20

Rappels :

- **Kihon** : techniques et / ou enchaînements utiles pour le combat. Le même Kihon est proposé pour tous les candidats d'un grade respectif. Sauf au 4^{ème} dan où le Kihon est proposé par le candidat.
- **Kata** : épreuve de technique et de concentration, expression de la combativité, le kata n'est pas une chorégraphie à visée esthétique. Une erreur = 0/20.
- **Kumite** : épreuves de combats codifiés et non démonstration chorégraphiée.

1^{er} dan : Kihon Ippon Kumite. Prise de distance debout à 1 mètre, TORI annonce l'attaque et prend sa garde en reculant. Les 10 attaques s'effectuent en alternant les gardes. TORI a obligation de distance correcte (potentiellement efficace) au moment d'initier l'action ; UKE a obligation de distance correcte au moment de son action de riposte (GO NO SEN) ou de contre (SEN NO SEN) : potentiellement efficace. Le contrôle est imposé aux 2 rôles (volonté infaillible de touche, devoir absolu d'éviter la frappe).

2^{ème} dan et 3^{ème} dan : Ippon Kumite. Prise de distance debout à 1 mètre, TORI annonce l'attaque, puis TORI et UKE prennent la garde en reculant. Les 6 attaques s'effectuent sans alterner la garde ; changement de garde seulement au bout des 6 attaques (UKE est libre de

changer de garde quand il le souhaite). TORI a obligation de distance correcte (potentiellement efficace) au moment d'initier l'action ; UKE a obligation de distance correcte au moment de son action de riposte (GO NO SEN) ou de contre (SEN NO SEN) : potentiellement efficace. Le contrôle est imposé aux 2 rôles (volonté infaillible de touche, devoir absolu d'éviter la frappe).

1^{er} dan, 2^{ème} dan, 3^{ème} dan et 4^{ème} dan : Jiyu Ippon Kumite. Prise de distance debout à 3 mètres, TORI et UKE prennent la garde en avançant. Les attaques s'effectuent sans alterner les rôles ; changement de rôle seulement au bout de la série d'attaques. TORI a obligation de distance correcte (potentiellement efficace) au moment d'initier l'action ; UKE a obligation de distance correcte au moment de son action de riposte (GO NO SEN) ou de contre (SEN NO SEN) : potentiellement efficace. Le contrôle est imposé aux 2 rôles (volonté infaillible de touche, devoir absolu d'éviter la frappe).

1^{er} dan = 3 attaques (hauteur et attaque annoncées). Le jury choisit, pour chaque candidat, 3 attaques parmi les suivantes (oi zuki, mae geri jambe arrière, mawashi geri jambe arrière, yoko geri jambe arrière, gyaku zuki, maete zuki).

2^{ème} dan = 5 attaques (hauteur annoncée)

3^{ème} dan = 5 attaques non annoncées (ni hauteur, ni attaque)

4^{ème} dan = 5 attaques non annoncées (ni hauteur, ni attaque)

Bunkai : Le candidat sera interrogé sur le Kata libre de son choix et produira 3 applications du 1^{er} au 3^{ème} dan, et sur des applications tirées de plusieurs Kata de son choix au 4^{ème} dan.

- 1^{er} dan : le candidat peut rester dans la forme et les axes de déplacements du Kata ; le travail attendu vise à une application jugée sur la réalisation (le réalisme ne sera pas retenu comme critère principal). **C'est principalement la technique défini (ce à quoi réfère le nom de la technique) qui doit être exprimé ; à ce titre, une expression de type kata - kumite est tout à fait recevable.**
- 2^{ème} dan : le candidat doit inclure une prise de garde ainsi que des déplacements s'inspirant de situations de combat (1^{er} degré de réalisme exigé). **Le candidat doit montrer un évolution depuis le 1^{er} dan en proposant un travail sur les temps préparatoires, intermédiaires ou armés des techniques, ainsi qu'une première mise en application de la notion de rythme lié au combat (rythme proposé dans le kata).**
- 3^{ème} dan : le candidat doit inclure des formes de travail en GO NO SEN et SEN NO SEN ; le travail doit être réaliste (applicable et efficace en combat). **Le candidat doit mettre en avant sa compréhension du lien existant entre les déplacements, les techniques employées et les temps intermédiaires conduisant à l'exécution de ses dernières. De plus, il doit, du ikite traditionnel et initial, proposer un usage pratique et cohérent des 2 bras en vue du combat.**
- 4^{ème} dan : le candidat doit être en mesure de produire l'ensemble de sa prestation avec une réelle fluidité et adaptation à des situations de combats diverses (prise en compte des gabarits, combat de face, debout ou au sol, de côté ou de dos, dans plusieurs

distances). **Le candidat propose du combat – tiré des kata - sur des séquences plus ou moins courtes, selon son choix.**

Ju Kumite : 1 assaut de 2 minutes maximum. Le Ju Kumite est libre (non limité aux seuls poings, pieds et balayages), souple (pas d'obligation de vitesse extrême, pas d'obligation de puissance) et non règlementé (pas arbitré ni d'arrêt en cours de combat). Le contrôle est imposé (volonté infailible de touche, devoir absolu d'éviter la frappe).

Voie compétition combat et Kata et les équipements obligatoires.

Le règlement en vigueur des compétitions peut être consulté sur le site de la FFKDA.

Stages ouvrants droits à des points de bonification :

- Stages de Ligue et Fédéral d'experts

Un maximum de 3 points de bonification est autorisé par Candidat du 1^{er} dan au 5^{ème} dan.

Un point est validé par stage.

Veiller à faire signer son passeport (page 20 et 21) en fin de stage par le Responsable Régional des Grades.

Détail des épreuves de Kihon 1^{er} – 2^{ème} – 3^{ème} dan :

Partie 1 : Kihon en aller et retour ou reculer sur 3 pas.

Partie 2 : En position Fudo Dashi (ou son équivalent selon le style), **exercices à réaliser dans les 2 gardes** :

- Travail sur place avec ou sans sursaut.
- Travail multidirectionnel

Partie 3 : Maîtrise de la technique exécutée par 2 (**1 tori, 1 uke qui sert de plastron et à l'aide d'un pao se laisse toucher sans défendre**) :

Uke se déplace en arrière ou de côté avec 1 ou 2 sursauts (les déplacements se font dans le même sens, en arrière ou de côté) :

Tori prend sa distance et touche la cible en répétition (minimum 3 fois).

Actions à réaliser dans 1 seule garde, au choix du candidat.

7 actions proposées par le règlement – 5 choisies par le jury pour l'examen parmi :

- Mae Geri jambe arrière posée derrière
- Mawashi Geri jambe arrière posée derrière

- Mae Geri jambe avant
- Mawashi Geri jambe avant
- Gyaku Zuki chudan
- Maete Zuki jodan + Gyaku Zuki chudan
- Oi Zuki jodan (retout à l'arrière)

La progressivité du Kihon : propositions quant aux déplacements du 1^{er} au 4^{ème} dan et mise en œuvre pour 2016 – 2017. Voici la proposition validée par le jury :

- 1^{er} dan = 1 déplacement dans 1 axe. Sauf avancer. Délai autorisé entre déplacement d'uke et celui de tori. C'est l'ajustement à la distance qui est attendu.
- 2^{ème} dan = 2 déplacements dans 1 même axe. Sauf avancer. Un ajustement à la distance et dans le timing de déplacement d'uke est attendu de tori, à la différence du 1^{er} dan.
- 3^{ème} dan = 1 à 2 déplacements dans les axes au choix d'uke. Sauf avancer.
- 4^{ème} dan = idem que 3^{ème} dan + placements des cibles spécifique à ce grade. Uke peut avancer.

Détail des épreuves de Kihon 4^{ème} dan :

Partie 1 : Kihon libre au choix du candidat, composé de séries d'enchaînements dans différentes directions tout en se déplaçant.

Partie 2 : Maîtrise de la technique exécutée par 2 (1 tori, 1 uke qui sert de plastron et à l'aide d'un pao dans chaque main se laisse toucher sans défendre) : différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques sont effectués en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Option 1 =

- Après s'être mis en garde, Tori effectuera sur les paos tenus par Uke ses enchaînements de 2 à 3 techniques (Tori choisit s'il en fait 2 ou 3 ; Tori choisit les techniques qu'il va réaliser).
- Uke devra, avant chaque enchaînement, se déplacer (1 à 2 déplacements yori ashi, dans la direction de son choix) afin d'obliger Tori à adapter sa distance ; Uke placera les paos sur les zones à toucher au moment où il s'immobilisera pour recevoir les touches. Il changera les placements des paos pour chaque enchaînement.
- 10 séquences d'enchaînements seront ainsi réalisées. Uke se déplace puis place ses paos ; Tori réalise son enchaînement sur les paos ainsi placés. L'exercice est répété 10 fois. Avant chaque enchaînement, les paos sont cachés dans le dos d'Uke.

Option 2 = idem mais Tori choisit aussi le placement des paos à chaque échange.