



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA CSDGE

PARTIE TECHNIQUE COMMISSION SPÉCIALISÉE
DES DANS ET GRADES ÉQUIVALENTS

BODY KARATÉ

SOMMAIRE

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE BODY KARATE

| | |
|--|----|
| Article 402K-1K – Examen d’obtention du 1er Dan voie « traditionnelle »..... | 3 |
| Article 402-2K – Examen de 1er Dan voie « compétition »..... | 6 |
| ANNEXE I – LA TECHNIQUE DE BASE..... | 7 |
| ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL..... | 8 |
| ANNEXE III -ASSAUTS CONVENTIONNELS..... | 8 |
| ANNEXE IV – Enchaînement libre..... | 10 |

Article 402K-1K – Examen d’obtention du 1er Dan voie « traditionnelle »

**Organigramme du passage de grade Body Karaté 1er
DAN Voie traditionnelle**

| 1 JURY | | | | | |
|--|--|---|-------------------------|--|--|
| UV 1 : TECHNIQUES | UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL | UV 3 : ENCHAÎNEMENT S TECHNIQUES | UV 4 : CIBLES | UV 5 : TECHNIQUES EN SHADOW | UV 6 : ÉPREUVES PHYSIQUES |
| Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 | Noté sur 20 |
| Obtention du grade (si $\geq 60/120$) | | | | | |

L’examen du 1er Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

UV 1/ TECHNIQUES

UV 2/ TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL

UV 3/ ENCHAÎNEMENT AVEC TECHNIQUES IMPOSEES

UV 4/ CIBLES

UV 5/ SHADOW

UV 6/ ÉPREUVES PHYSIQUES

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 d’un grade 2^{ème} DAN minimum qui notent les épreuves.

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi parmi les candidats.

UV 1 : TECHNIQUES (annexe 1)

Le juge ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l’épreuve des TECHNIQUES. L’épreuve TECHNIQUES est composée de 2 parties sous

une seule même note :

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

2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et à 180 degrés, avec ou sans sursaut ;

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

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d’enchaînements simples, au maximum trois mouvements, en avançant ou en reculant, toujours sur trois pas maximum ;

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.

À 180 Degrés (techniques sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements, à droite puis à gauche.

UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL (annexe 2, §A)

C'est un travail de défenses et attaques (esquives et contres) en recherche de distance avec raquettes ou pattes d'ours.

Les techniques sont réalisées en face à face à une distance d'environ un mètre entre les candidats.

Il est composé d'esquives et de 5 attaques dans les pattes d'ours.

Coup de poing direct niveau visage

Coup de poing direct niveau moyen

Coup de pied direct de face de la jambe arrière, niveau moyen

Coup de pied circulaire de la jambe arrière, niveau haut ou moyen

Coup de pied direct de coté de la jambe arrière, niveau moyen

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Les candidats inverseront les rôles lorsque le premier candidat aura réalisé toutes ses attaques.

UV 3 : Enchaînement libre avec techniques imposées (annexe 2)

Pour cette épreuve, le candidat doit réaliser un enchaînement libre de techniques simples comprenant au minimum deux techniques de blocage différentes, deux techniques de mains ou poings différentes et deux techniques de pieds différentes.

UV 4 : Cibles

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

Les deux candidats se font face. Le partenaire présente la cible. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le partenaire doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté.

L'attaquant adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Coup de pied direct de face de la jambe arrière posée derrière, niveau moyen
- Coup de pied circulaire de la jambe arrière posée derrière, niveau moyen ou niveau haut
- Coup de pied direct de face de la jambe avant avec pas chassé, niveau moyen
- Coup de pied circulaire de la jambe avant avec pas chassé, niveau moyen ou niveau haut
- Coup de poing direct du bras arrière
- Coup de poing direct du bras avant niveau haut, suivi de coup de poing direct du bras arrière, niveau moyen.
- Coup de poing en avançant niveau haut, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique du candidat, le partenaire tenant la cible est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique, le partenaire se repositionne.

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

UV 5: Shadow

L'épreuve shadow est composée de 5 parties d'une durée totale de 1 minute 30 secondes. Le jury précise aux candidats le timing des différentes parties.

On ne peut évaluer que deux candidats à la fois pour cette épreuve

| Type de Shadow | Durée |
|------------------------|-------|
| SHADOW POINGS | 30" |
| SHADOW POINGS et PIEDS | 30" |
| SHADOW COMPLET LIBRE | 30" |

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

- Shadow poings : le candidat réalise un ensemble de technique de poings tout en veillant à conserver une attitude body karaté.
- Shadow pieds poings : le candidat réalise un ensemble de technique de pieds poings tout en veillant à conserver une attitude body karaté.
- Shadow libre : le candidat propose un mélange de techniques de son choix.

UV 6 : Épreuves physiques (annexe 3)

Il est demandé au candidat de réaliser plusieurs séries d'exercices de fitness :

- Une série de 5 pompes sur les mains à genoux ou en planche.
- Une série de 5 abdominaux (type crunch).
- Une série de 5 squats ou flexions (pieds écartés de la largeur des épaules).

Article 402-2K – Examen de 1^{er} Dan voie « compétition »

**Organigramme du passage de grade Body Karaté 1^{er}
DAN Voie traditionnelle**

1 JURY

| | | | |
|---|--|---|--|
| UV 1 : TECHNIQUES Noté sur 20 | UV 2 : TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL Noté sur 20 | UV 3 : CIBLES Noté sur 20 | PARTICIPATIONS AUX COMPETITIONS 5 participations |
|---|--|---|--|

Obtention du grade (si $\geq 30/60 + 5$ participations)

Un candidat qui choisit le passage de 1^{er} Dan voie « compétition » doit passer 4 épreuves, qui sont :

- UV 1/ Techniques
- UV 2/ Travail Technique Conventionnel
- UV 3/ Cibles
- Et Participations aux compétitions

Les 3 épreuves : Techniques, Travail Technique Conventionnel et Cibles sont notées, sur 20, par 1 jury composé de 3 juges. Le contenu de ces épreuves est identique à la voie « traditionnelle ».

Les 5 participations aux compétitions se déroulent dans toutes les compétitions officielles organisées par les organes déconcentrés, (Département, Ligue Régionale, ou au niveau National et les coupes de styles). Les 5 participations devront être effectives.

Le candidat devra effectuer au moins un tour, lors de chaque participation. Le responsable de la compétition validera la participation réalisée.

Les cinq participations seront comptabilisées 2 saisons sportives précédant et suivant la saison sportive lors de laquelle se déroule le passage de grade.

Pour bénéficier de l'UV 4, le candidat devra veiller à reporter ses participations sur le passeport sportif :

- Par le Président du comité départemental ou son représentant au niveau départemental
- Par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional
- Par le responsable de la compétition au niveau national

ANNEXE I – LA TECHNIQUE DE BASE

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En Body karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle traduite en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles).

L'épreuve TECHNIQUES comporte :

Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
Différentes positions de base,
Différentes formes de déplacement,
Différentes techniques de défense,
Des balayages et des esquives
Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

Vitesse d'exécution,
Aisance des déplacements,
Équilibre et stabilité,
Bonne attitude corporelle,
Détermination.

*Pour ce qui est de l'application avec cibles, les candidats sont évalués avec les critères suivants : Bonne gestion de la distance ;
Maîtrise du geste ;
Précision.

*L'épreuve TECHNIQUES est composée de 2 parties sous une seule même note.

ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

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 (latérales ou arrières)

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 III -ASSAULTS CONVENTIONNELS

Chaque style possède un certain nombre d'assaults conventionnels. Si un certain nombre d'entre eux est pratiqué par tous les styles, il en existe des spécifiques à chaque style. De plus, chacun de ces assaults conventionnels présente un intérêt pédagogique particulier.

Remarque :

Pour les épreuves avec partenaire, Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats

A. TRAVAIL CONVENTIONNEL (Épreuve pour le candidat au 1^{er} Dan)

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre-attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut 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 partenaire devra trouver la distance par rapport à l'attaque. L'attaquant annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.

La défense et la contre-attaque du défenseur sont libres.

Le défenseur devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position d'attente et l'attaquant se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

Remarque : On demande cette forme d'assaut conventionnel, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

CRITERES DE NOTATION :

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles ne doivent pas « porter » et arriver à 10 ou 15 cm du point visé minimum (Le contrôle doit être absolu).
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense

- **Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre-attaque, esquive et contre-attaque, contre direct, etc.**
- **Maîtrise et précision de la contre-attaque**
- **Esprit de décision, précision**
- **Disponibilité mentale et concentration**
- **L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Body Karaté.**

ANNEXE IV – Enchaînement libre

L'enchaînement libre est un exercice de style. Il possède un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. Le pratiquant doit contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de maîtrise au travers de la démonstration qui lui est faite.

✓ CRITERES DE NOTATION de l'enchaînement libre

- La présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Tenue propre, comportement et attitude générale irréprochables.

- Le cérémonial et l'étiquette

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. L'enchaînement commence et se termine par le salut.

- La concentration

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

- L'équilibre et la stabilité

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

- Le rythme et le tempo

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans la présentation), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que des Kiaï devront être placés.

- La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

- Le regard

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

- La respiration et le Kiaï

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.

Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, elle est inaudible.



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39 rue Barbès, 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr

SAISON 2024-2025