



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

ART DU COMBAT ET CANNE DE DÉFENSE

PARTIE TECHNIQUE

ART DU COMBAT ET CANNE DE DÉFENSE

Partie Technique

Article 602.ACCD – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

Article 603.ACCD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Article 603.ACCD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

Article 602.ACCD – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN AU 3^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade ART DU COMBAT ET CANNE DE DÉFENSE du 1^{er} DAN au 3^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : TECHNIQUE DE BASE	UV 2 : EPREUVE TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE	UV 3 : FORME PREARRANGEE	UV 4 : APPLICATIONS	UV 5 : VARIANTES DES APPLICATIONS	UV 6 : EPREUVE ASSAUT
Notée sur 20	Notée sur 20	Notée sur 20	Notée sur 20	Notée sur 20	Notée sur 20

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

Les examens du 1^{er} DAN au 3^{ème} DAN sont chacun composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Technique de base
- UV 2/ Epreuve technique avec partenaire
- UV 3/ Forme préarrangée
- UV 4/ Applications
- UV 5/ Variantes des applications
- UV 6/ Épreuve assaut

Pour réussir un examen de grade 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 examens nécessitent une surface de tatamis.

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

À défaut d'un autre candidat ART DU COMBAT ET CANNE DE DEFENSE, le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être majeur et être au moins ceinture noire 1^{er} DAN.

UV 1/ TECHNIQUE DE BASE

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve TECHNIQUE DE BASE. Il n'y a qu'une seule note globale pour les 3 parties.

-] Pour les candidats à l'examen du 1^{er} DAN :

Partie n°1 - Le candidat fait face à son partenaire qui est équipé de cible(s). Le candidat devra présenter les principales techniques de frappes. Le partenaire est mobile, il ne riposte en aucun cas. Le KIAÏ n'est pas imposé. Depuis sa propre garde, le candidat exécute les 8 séries suivantes :

- 1] Coup de poing direct gauche puis direct droit et enchaîner une 3^{ème} frappe sur la cible tenue au niveau haut.
- 2] Coup de poing direct gauche puis crochet droit et enchaîner une 3^{ème} frappe sur la cible tenue au niveau haut.
- 3] Coup de poing direct gauche puis uppercut droit et enchaîner une 3^{ème} frappe sur la cible tenue au niveau haut.
- 4] Coup de poing pivotant gauche puis swing droit et enchaîner une 3^{ème} frappe sur la cible tenue au niveau haut.

- 5] Coup de pied direct droit au niveau bas puis enchaîner deux frappes sur la cible tenue au niveau haut.
- 6] Coup de pied circulaire droit au niveau bas puis enchaîner deux frappes sur la cible tenue au niveau haut.
- 7] Coup de pied direct gauche au niveau bas puis enchaîner deux frappes sur la cible tenue au niveau haut.
- 8] Coup de pied circulaire gauche au niveau bas puis enchaîner deux frappes sur la cible tenue au niveau haut.

Partie n°2 - Le candidat et son partenaire sont tous deux équipés de gants (ou mitaines) permettant les saisies ; ils sont face à face. Le KIAï n'est pas imposé. Le candidat – alors dans sa propre garde – effectue esquive et riposte(s) de son choix face aux attaques suivantes portées par son partenaire (l'éventuel travail au sol doit être limité) :

- 1] Coup de poing direct gauche au niveau du visage
- 2] Coup de poing circulaire horizontal droit au niveau de la cage thoracique
- 3] Swing gauche au niveau du visage
- 4] Uppercut gauche au niveau du menton
- 5] Coup de pied circulaire gauche au niveau de la cuisse
- 6] Coup de pied direct droit au niveau moyen
- 7] Coup de pied latéral gauche au niveau moyen
- 8] Coup de pied retourné droit pouvant aller du niveau bas au niveau haut.

Partie n°3 - Le candidat présente seul les principales chutes (UKEMI). Aucune garde n'est demandée (ni avant la chute, ni après la chute).

- 1] Chute avant roulée à droite avec le pied droit devant et à gauche avec le pied gauche devant
- 2] Chute avant roulée à droite ou bien à gauche avec les deux pieds sur le même plan.
- 3] Chute avant roulée inversée : chute avant roulée à droite avec le pied gauche avancé ou bien chute avant roulée à gauche avec le pied droit devant.
- 4] Chute avant plaquée à droite et à gauche
- 5] Chute arrière roulée à droite ou bien à gauche
- 6] Chute arrière plaquée
- 7] Chute latérale plaquée à droite et à gauche
- 8] Chute avant roulée (à droite ou bien à gauche) suivie d'une chute faciale. La chute faciale peut – si le candidat le désire – se faire sous forme éducative.
- 9] Roulade avant
- 10] Optionnelle : la chute arrière dite « avec armure » : l'intégralité du corps est en contact avec le sol ; les bras sont à 90° par rapport au corps, les jambes sont écartées et les pieds sont perpendiculaires au tapis.
- 11] Optionnelle : la roue et/ou la rondade

Critères d'évaluation et de notation : la maîtrise du geste, la précision, l'aisance, la fluidité, la cohérence et le réalisme des ripostes effectuées.

-] Pour les candidats à l'examen du 2^{ème} DAN :

Tout au long de cette UV 1, le partenaire peut mettre un casque ; le protège poitrine est autorisé pour les femmes. Le KIAï n'est pas imposé.

Partie n°1 - Les frappes de base avec la canne de défense

Le candidat fait face à son partenaire qui est équipé d'une cible. Avec sa canne de défense (à crosse, droite, à pommeau...) tenue dans la main droite ou bien dans la main gauche, le candidat prend sa position d'attente. Annoncées par le candidat, les frappes seront démontrées selon deux axes différents. Sur la cible immobile et correctement positionnée, le candidat exécute alors les frappes fondamentales ci-dessous indiquées.

- 1] Le brisé
 - 2] L'enlevé
 - 3] Le croisé tête (ou croisé haut) puis le brisé croisé
 - 4] Le croisé jambe (ou croisé bas) puis l'enlevé croisé
 - 5] Le latéral extérieur (ou coup droit) puis le latéral croisé (ou coup de revers)
 - 7] L'estoc puis refaire un estoc immédiatement suivi d'une autre technique laissée à l'appréciation du candidat.
- Concernant la frappe d'estoc le partenaire ne dispose d'aucune cible.

Partie n°2 – Les parades avec la canne de défense

Le candidat fait face à son partenaire équipé d'une arme en mousse et ayant revêtu le casque. Le candidat exécute ensuite les 8 parades principales ci-dessous indiquées avec la canne de défense (à crosse, droite, à pommeau...).

Les 8 parades principales à effectuer sans riposte sont :

- 1] Parade extérieure effectuée contre une attaque de type brisé ou bien de type croisé haut (tête).
- 2] Parade extérieure effectuée contre une attaque de type latéral croisé haut (tête)
- 3] Parade extérieure effectuée contre une attaque de type latéral croisé médian (flanc)
- 4] Parade extérieure effectuée contre une attaque de type latéral croisé bas (jambe).
- 5] Parade croisée effectuée contre une attaque de type brisé ou bien de type croisé haut (tête).
- 6] Parade croisée effectuée contre une attaque de type latéral extérieur haut (tête).
- 7] Parade croisée effectuée contre une attaque de type latéral extérieur médian (flanc).
- 8] Parade croisée effectuée contre une attaque de type latéral extérieur bas (jambe).

À l'issue de l'exécution des 8 parades ci-dessus, le candidat reprend 2 parades de son choix (1 extérieure et 1 croisée) puis il enchaîne pour chacune d'elles une contre-attaque. L'une des contre-attaques comportera au moins deux voltes effectuées dans des plans différents ainsi qu'un changement de main (peu importe l'ordre). Sur l'autre contre-attaque le candidat effectuera, outre des frappes, une traversée afin qu'il se retrouve soit sur le côté soit derrière son partenaire pour engager une action offensive qu'il effectuera in fine. Le candidat fournira toutes les explications qui conviennent.

Partie n°3 - Les esquives avec la canne de défense

Le candidat et son partenaire tiennent leur arme respective soit dans la main droite, soit dans la main gauche. Le pied avancé correspond à la main qui tient la canne de défense. Le partenaire peut mettre un casque. Le protège poitrine est autorisé pour les femmes.

Le candidat dispose de sa canne de défense (à crosse, droite, à pommeau...) et doit présenter les 4 esquives principales face à 4 attaques portées par son partenaire. Ces 4 esquives seront annoncées par le candidat avant d'être démontrées selon deux axes différents. Une fois l'esquive annoncée par le candidat l'attaque est alors portée par le partenaire.

- 1] Face à une attaque basse au niveau de la cheville : esquive obtenue par élévation de la jambe attaquée (aussitôt l'esquive effectuée, le candidat engage une riposte de son choix).
- 2] Face à une attaque basse au niveau du tibia : esquive obtenue par rassemblement des deux jambes (aussitôt l'esquive effectuée, le candidat engage une riposte de son choix).
- 3] Face à une attaque circulaire basse au niveau de la cheville ou du tibia : esquive obtenue par un sauté groupé (aussitôt l'esquive effectuée, le candidat engage une riposte de son choix).
- 4] Face à une attaque de type latéral extérieur au niveau de l'épaule : esquive obtenue par fléchissement (aussitôt l'esquive effectuée, le candidat engage une riposte de son choix).

-] Pour les candidats à l'examen du 3^{ème} DAN :

Tout au long de cette UV 1, le partenaire de son choix peut mettre un casque ; le protège poitrine est autorisé pour les femmes. Le KIAï n'est pas imposé.

Partie n°1 - Les positions avec le tonfa

Seul et équipé d'un tonfa, le candidat démontre :

2 sorties d'arme, les 3 gardes (active, passive et à deux mains), l'attitude de sécurité, la distance de sécurité et le placement. Au besoin un complément oral pourra être apporté par le candidat.

Partie n°2 - Les manipulations de base du tonfa

Équipé d'un tonfa, le candidat présente les manipulations de base ci-dessous répertoriées face à son partenaire. Ces manipulations sont effectuées avec un partenaire immobile (point 1 et point 2), sans partenaire (point 3 à point 6 et point 8) et avec un partenaire actif (point 7).

- 1] Les prises en main et les gardes avec le tonfa (exercice effectué face à un partenaire immobile)
- 2] Les coups frappés avec le talon du tonfa, la pointe du tonfa, le corps du tonfa et avec la tête de poignée du tonfa (exercice effectué avec un partenaire immobile) – présentation effectuée selon deux axes différents
- 3] Les rotations horizontales : exercice effectué seul – 1 aller sur 5 pas puis retour en marche arrière.
- 4] Les rotations verticales : exercice effectué seul – 1 aller sur 5 pas puis retour en marche arrière.
- 5] Les rotations en diagonale (ou obliques) : exercice effectué seul – 1 aller sur 5 pas puis retour en marche arrière.
- 6] Les rotations multiples : exercice effectué seul – 1 aller sur 5 pas puis retour en marche arrière.
- 7] Le tonfa utilisé comme bouclier de défense (exercice effectué avec un partenaire actif qui feint d'attaquer – 15 secondes). Attention : pour le point 7] seul le tonfa en mousse est autorisé.
- 8] Chutes roulées au sol avec le tonfa : avant et arrière avec le tonfa tenu d'une main puis avant et arrière avec le tonfa tenu à deux mains (exercice effectué seul)

Partie n°3 - Les parades et blocages avec le tonfa

Le candidat, équipé d'un tonfa en mousse, fait face à son partenaire. Le candidat, tonfa en main, présente au jury les éléments ci-après.

- 1] À l'aide du tonfa tenu à une seule main effectuer parades et esquives contre des tentatives de saisie à une ou deux mains des poignets, des avant-bras ou bien des bras – 15 secondes maxi
- 2] À l'aide du tonfa tenu à une ou deux mains, effectuer des dégagements suite à des tentatives poussées ou bien des tentatives de saisies au niveau de la poitrine ou bien des tentatives d'étranglements à une ou deux mains – 15 secondes maxi
- 3] À l'aide du tonfa tenu à une seule main, effectuer des parades contre des coups de poings – 15 secondes maxi
- 4] À l'aide du tonfa tenu à une ou deux mains, effectuer des parades contre des coups de pieds – 15 secondes maxi
- 5] Maintien de la distance de sécurité face à une arme blanche – 15 secondes maxi
- 6] À l'aide du tonfa tenu à une ou deux mains, effectuer blocages et ripostes (pour faire lâcher l'arme) contre les attaques suivantes effectuées avec un bâton court : de haut en bas, latérale, de revers, en pique et en remontant
- 7] À l'aide du tonfa tenu à une ou deux mains, effectuer blocages et ripostes (pour faire lâcher l'arme) contre les attaques suivantes effectuées avec un couteau : de haut en bas, latérale, oblique, de revers, en pique puis en remontant.

Critères d'évaluation et de notation pour l'UV 1 : la rigueur dans la présentation, la maîtrise du geste, la précision des mouvements, la stabilité, l'aisance, la fluidité, la cohérence des techniques et la justesse du positionnement.

UV 2/ EPREUVE TECHNIQUE AVEC PARTENAIRE

-] Pour les candidats à l'examen du 1^{er} DAN :

Le candidat et son partenaire se font face. Le candidat devra effectuer 2 défenses sur chacune des attaques à mains nues. La riposte doit nécessairement intégrer une ou des frappes de dissuasion (ATEMIS) suivies d'une technique de clef articulaire et/ou de projection (ou bien un SUTEMI) avec, le cas échéant, un étranglement. Au début de chaque attaque le candidat est en MU GMAE. Aucune arme n'est autorisée. Le KIAI n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué. Les attaques sont :

- 1] saisie d'un poignet en direct
- 2] saisie d'un poignet en croisé
- 3] saisie d'un poignet à deux mains
- 4] saisie d'un poignet en diagonale
- 5] saisie par derrière d'une manche au niveau du bras avec une main
- 6] encerclement latéral de la tête avec un bras
- 7] étranglement avant effectué à deux mains
- 8] saisie des cheveux à une seule main par devant et amenée vers l'avant sur deux à quatre pas
- 9] saisie des cheveux à une seule main par derrière et amenée vers l'arrière sur deux à quatre pas

-] Pour les candidats à l'examen du 2^{ème} DAN :

Tout au long de cette UV 2, le partenaire du candidat peut mettre un casque ; le protège poitrine est autorisé pour les femmes. Le KIAÏ n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué.

Le candidat et son partenaire se font face. Avec sa canne de défense (à crosse, droite, à pommeau...) le candidat effectuera 1 défense sur chacune des attaques faites par le partenaire qui possède une arme en mousse droite. Autant que possible le panel des ripostes devrait intégrer esquives et/ou parades, des frappes, 1 étranglement, voire 1 projection effectuée avec la canne de défense. Selon les opportunités, les ripostes faites par le candidat pourront être complétées par des percussions avec le poing, le pied... ou toute autre technique laissée à son appréciation. Les attaques sont :

- 1] frappe en estoc au niveau de la gorge
- 2] attaque de type brisé (frappe au niveau de la tête)
- 3] attaque de type brisé croisé (frappe au niveau de la tête)
- 4] attaque de type latéral extérieur (frappe au niveau du flanc)
- 5] attaque de type latéral croisé (frappe au niveau de la jambe)
- 6] attaque de type enlevé (frappe au niveau du menton)
- 7] attaque de type enlevé croisé au niveau (frappe au niveau du flanc)
- 8] par devant, le partenaire « pousse » le candidat avec l'extrémité de son arme en mousse droite, sur une distance de deux à quatre pas.
- 9] par derrière, le partenaire « pousse » le candidat avec l'extrémité de son arme en mousse droite, sur une distance de deux à quatre pas.

-] Pour les candidats à l'examen du 3^{ème} DAN :

Au début le candidat et son partenaire se font face. Le KIAÏ n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué. Avec le tonfa le candidat devra effectuer les interventions suivantes (le partenaire revêtira un casque et disposera d'une coquille ; le protège poitrine est autorisé pour les femmes) :

Les dégagements et contrôles sur :

- 1] saisie du revers de la veste (main droite ou bien main gauche)
- 2] saisie du revers de la veste à deux mains
- 3] saisie du poignet droit et du poignet gauche simultanément
- 4] saisie du poignet fort à deux mains
- 5] saisie du tonfa (talon ou petit côté)
- 6] ceinture avant, bras libres et ensuite bras pris
- 7] ceinture arrière, bras libre et ensuite bras pris

Les moyens d'amener sur 1 aller-retour en marche arrière sur 5 pas (le partenaire est passif et ne riposte en aucun cas) :

- 1] par clef de coude avec bras en extension (3 versions)
- 2] avec la tête de poignet dans le dos
- 3] par pression du bras ou bien de l'avant-bras avec le tonfa
- 4] par clef d'épaule avec un contrôle cervical
- 5] bras dessus, bras dessous
- 6] par étranglement avec tête de poignée du tonfa tenu à une ou deux mains puis par étranglement avec le corps du tonfa tenu à deux mains.

Critères d'évaluation et de notation pour l'UV 2 : la rigueur de la présentation, la maîtrise du geste, la puissance et la variété des défenses proposées et leur cohérence, la fluidité et la justesse du positionnement.

UV 3/ FORME PREARRANGÉE

-] Pour les candidats à l'examen du 1^{er} DAN :

Pour cette UV le candidat exécute, avec son partenaire, TEGUMI FUTARI NO KYO. Le KIAÏ n'est pas imposé.

-] Pour les candidats à l'examen du 2^{ème} DAN :

Pour cette UV le candidat exécute, seul, TSUE NO KYO. Le KIAï n'est pas imposé.

-] Pour les candidats à l'examen du 3^{ème} DAN :

Pour cette UV le candidat exécute seul, à droite ou bien à gauche, TANBO NO KYO. Le candidat peut, à sa convenance, prendre un bâton court en bois ou bien un bâton court télescopique. Le KIAï n'est pas imposé.

UV 4/ APPLICATIONS

- 1] Le candidat choisit une partie de la forme pré-arrangée qu'il a effectué dans l'UV 3.
- 2] Le candidat indique au jury la partie de la forme pré-arrangée qu'il a lui-même choisie.
- 3] Le candidat remontre uniquement la partie qui a été choisie (comme cela a été fait dans l'UV 3).
- 4] Avec son partenaire, le candidat démontre ensuite un exemple d'application possible en combat de cette seule partie. L'exécution se fera selon deux axes différents. Le candidat apporte les compléments oraux nécessaires.
- 5] Ensuite le jury choisit une autre partie de la forme pré-arrangée effectuée par le candidat dans l'UV 3.
- 6] Le candidat est clairement informé de la partie choisie par le jury et la suite se déroule comme indiqué au point 3] et au point 4].

Critères d'évaluation et de notation pour l'UV 4 : la cohérence et la maîtrise du geste, la précision et le réalisme des mouvements, la justesse des compléments oraux, la rigueur de la prestation, la fluidité et la gestion de l'espace.

UV 5/ VARIANTES DES APPLICATIONS

-] Pour les candidats à l'examen du 1^{er} DAN :

Le candidat et son partenaire sont face à face. Le KIAï n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué. Au début de chaque attaque le candidat est en MU GAMAÉ. Face aux attaques effectuées sans leurre et ci-dessous répertoriées, le candidat démontrera un travail d'esquive, de riposte (une ou plusieurs frappes selon l'opportunité). Outre l'ATEMI de dissuasion et l'éventuelle esquive (TAÏ-SABAKI), durant sa prestation le candidat démontrera au moins : 1 projection, 1 SUTEMI, 1 finition par ATEMI, 1 contrôle par clef (viens donc), 1 étranglement. Le jury choisira et énoncera intégralement 8 attaques sur les 16 présentées ci-dessous :

- 1] défense contre une tentative de coup de poing direct au niveau du visage sur un pas
- 2] défense contre tentative coup de poing circulaire au niveau du visage sur un pas
- 3] défense contre une poussée au niveau de la poitrine suivie d'un coup de poing direct au niveau du visage
- 4] défense contre une tentative de frappe au visage avec la main ouverte (gifle) sur un pas
- 5] défense suite à une saisie des cheveux par devant avec une seule main
- 6] défense contre une tentative de saisie du col à deux mains sur un pas
- 7] défense suite à une saisie du col par l'arrière avec un avant-bras pris dans le dos puis amenée sur l'avant
- 8] défense contre une saisie des deux poignets par derrière
- 9] défense contre la saisie latérale d'un bras alors que le candidat est bras croisés
- 10] défense contre un encerclement latéral de la tête avec un seul bras
- 11] défense contre un étranglement arrière que le partenaire tente d'effectuer avec son avant-bras droit
- 12] défense contre un encerclement arrière les deux bras pris
- 13] défense contre une poussée de poitrine à deux mains
- 14] défense contre une tentative de coup de pied direct au niveau moyen
- 15] défense contre une tentative de coup de pied circulaire au niveau du genou
- 16] défense contre une tentative de coup de pied direct au niveau moyen suivi d'un coup de poing circulaire descendant au visage.

Pour les candidats à l'examen du 2^{ème} DAN :

Tout au long de cette UV 5, le partenaire du candidat peut mettre un casque ; le protège poitrine est autorisé pour les femmes. Le KIAï n'est pas imposé et le contrôle absolu est de rigueur. Seul le candidat est évalué.

Avec sa canne de défense (à crosse, droite, à pommeau...) et face aux attaques répertoriées ci-dessous, le candidat effectuera esquive, parade, riposte(s). Selon les opportunités il pourra enchaîner un ligotage simplifié effectué avec une ceinture de kimono et non une cordelette. Le jury choisira et énoncera intégralement 8 attaques sur les 16 présentées ci-dessous :

- 1] saisie directe de la main active (celle qui tient la canne)
- 2] saisie de la main passive (celle qui ne tient pas la canne) à deux mains
- 3] coup de poing direct au niveau du visage
- 4] coup de poing circulaire au niveau du visage
- 5] poussée à deux mains au niveau de la poitrine
- 6] saisie du col à deux mains
- 7] saisie arrière du bras passif avec une seule main
- 8] saisie arrière du bras actif avec deux mains
- 9] poussée dans le dos à deux mains
- 10] coup de pied direct niveau moyen
- 11] tentative d'attaque directe au niveau moyen avec un couteau
- 12] tentative d'attaque circulaire au niveau du cou avec un couteau
- 13] tentative d'attaque de haut en bas au niveau du cou avec un couteau
- 14] feinte de pique à droite avec le fourreau suivie d'une pique à gauche avec le couteau
- 15] tentative d'attaque circulaire avec un bâton court au niveau de la tempe.
- 16] tentative d'attaque circulaire avec un bâton court au niveau du visage suivie d'une frappe de revers avec le talon du bâton court au niveau de la tempe

Pour les candidats à l'examen du 3^{ème} DAN :

Le candidat et son partenaire se font face. Le KIAÏ n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué. Le candidat est en MU-GAMAE et se défend à mains nues contre des attaques portées par son partenaire armé d'un bâton court en bois. Le jury choisira et énoncera intégralement 3 attaques sur les 5 présentées ci-dessous :

- 1] attaque verticale de haut en bas
- 2] attaque en oblique de l'extérieur vers l'intérieur
- 3] attaque à l'horizontale de l'extérieur vers l'intérieur puis, en avançant le partenaire frappe à nouveau de revers avec le corps du bâton au niveau du visage
- 4] le partenaire saisit les cheveux du candidat puis attaque ce dernier avec le talon du bâton court à la tempe
- 5] le partenaire se positionne dans le dos du candidat et pousse ce dernier avec la pointe de son bâton

Le candidat est en MU-GAMAE et se défend avec un bâton court en bois contre des attaques à mains nues portées par son partenaire. Le jury choisira et énoncera intégralement 3 attaques sur les 5 présentées ci-dessous :

- 1] saisie à deux mains du poignet actif (celui correspondant à la main qui tient le bâton)
- 2] saisie du revers avec une main et frappe au visage avec l'autre main
- 3] coup de poing direct au visage
- 4] saisie du bras passif par derrière et tentative d'amenée sur l'avant (de deux à quatre pas)
- 5] coup de pied direct droit ou bien gauche porté entre le genou et le bas ventre

Le candidat est en MU-GAMAE et se défend avec un bâton court en bois contre les attaques avec arme portées par son partenaire. Le jury choisira et énoncera intégralement 3 attaques sur les 5 présentées ci-dessous :

- 1] frappe circulaire horizontale au niveau du visage avec un bâton court en bois
- 2] frappe horizontale de revers au niveau du visage avec un bâton court en bois
- 3] frappe verticale remontante avec un couteau (en « pic à glace »).
- 4] frappe verticale descendante avec un couteau
- 5] le partenaire effectue 3 à 5 pas vers le candidat puis au moment propice le partenaire attaque en pique avec un couteau au niveau moyen.

Critères d'évaluation et de notation pour l'UV 5 : la rigueur dans la présentation, la maîtrise du geste, la vivacité, la précision, la stabilité, l'aisance, la cohérence des ripostes proposées, la fluidité et le positionnement.

UV 6/ ÉPREUVE ASSAUT

Le candidat et son partenaire devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Le port du casque est conseillé (mais non obligatoire) et le protège poitrine est autorisé pour les femmes. Le KIAï n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué.

Pour les 1^{er} et 2^{ème} DAN : l'épreuve assaut est composée de deux combats. Chaque combat a une durée de 90 secondes maximum. Il y a 45 secondes de repos entre chaque combat. Au tout début de chaque combat le candidat et son partenaire prennent leur position d'attente (garde) et se font face.

Pour les candidats à l'examen du 1^{er} DAN :

Combat n°1 : assaut poings-pieds, projections, clef et travail au sol avec prédominance de la partie « poings-pieds ».

Combat n°2 : assaut poings-pieds, projections, clef et travail au sol avec prédominance de la partie « projection / clef ».

Pour les candidats à l'examen du 2^{ème} DAN :

Combat n°1 : Le candidat et son partenaire disposent chacun d'une arme en mousse. Chaque arme en mousse est supposée être un bâton court (ou moyen) et non un sabre. Les frappes sont impérativement contrôlées. Les attaques, les ripostes et les enchaînements sont librement choisis.

Combat n°2 : seul le partenaire dispose d'une arme en mousse, supposée être un bâton court (ou moyen). Sur des frappes simples et uniques, le candidat doit, dynamiquement, riposter à mains nues en faisant appel à l'ensemble des techniques dont il dispose. Les attaques, les ripostes et les enchaînements sont librement choisis.

Pour les candidats à l'examen du 3^{ème} DAN :

Le candidat effectue un programme libre et dynamique suite à 9 attaques de face et à mains nues : coups de poings directs ou bien saisies ou bien étranglements à mains nues. A mains nues le candidat doit riposter par un ATEMI de dissuasion avant d'engager la technique de défense laquelle pourra se poursuivre au sol et se finir par étranglement, par une immobilisation ou bien par un relevage sous contrôle de clef (viens donc). Les projections et les SUTEMI sont également autorisés dans les défenses que propose le candidat. Le KIAï n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué. Les attaques, les ripostes et les enchaînements sont librement choisis.

Critères d'évaluation et de notation pour l'UV 6 : la rigueur dans la présentation, la maîtrise du geste, le dynamisme, la précision, la variété des techniques, l'aisance, l'engagement dans le combat, la fluidité et le positionnement. Pour le 3^{ème} DAN l'efficacité est requise.

Article 603.ACCD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade ART DU COMBAT ET CANNE DE DÉFENSE 4^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : PROGRAMME TECHNIQUE	UV 2 : DÉFENSE CODIFIÉE	UV 3 : FORME PRÉARRANGÉE	UV 4 : PROGRAMME SPÉCIFIQUE
Notée sur 20	Notée sur 20	Notée sur 20	Notée sur 20

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen du 4^{ème} Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Programme technique
- UV 2/ Défense codifiée
- UV 3/ Forme préarrangée
- UV 4/ Programme spécifique

Pour réussir l'examen de grade le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80). 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. La prestation nécessite une surface de tatamis.

UV 1/ PROGRAMME TECHNIQUE

Le candidat effectue un programme libre de 9 techniques avec le partenaire de son style. Les défenses du candidat, en MU-GAMAE au début de chaque technique, intègrent nécessairement des TAÏ-SABAKI (extérieurs et intérieurs) avec riposte par ATEMI et finition par projection, SUTEMI, clef articulaire, étranglement, etc. S'il est proposé, le travail au sol demeure limité. Même remarque pour ce qui concerne le contrôle par clef (viens donc). Les attaques portées par le partenaire seront exclusivement composées de coups de poings direct au niveau du visage. Seul le candidat est évalué et le KIAÏ n'est pas imposé.

Critères d'évaluation et de notation : la maîtrise des techniques effectuées, la vivacité, la fluidité, l'aisance, la détermination, l'engagement, la variété et la cohérence des défenses proposées.

UV 2/ DÉFENSE CODIFIÉE

Le candidat présente les 9 séries codifiées et imposées de défenses à mains nues contre des attaques au couteau portées par son partenaire. Au début de chaque attaque le candidat, face à son partenaire, est en MU-GAMAE. Seul le candidat est évalué et le KIAÏ n'est pas imposé.

Critères d'évaluation et de notation : la maîtrise des techniques effectuées, la vivacité, la fluidité, l'aisance, la détermination, l'engagement, la variété et la cohérence des défenses proposées.

UV 3/ FORME PRÉARRANGÉE

Pour cette UV le candidat exécute avec son partenaire les 9 séries préarrangées et imposées avec la canne-épée.

Une fois les 9 séries effectuées, le candidat doit expliquer 1 série de son choix au jury. Pour les besoins de l'explication le candidat et son partenaire pourront changer d'orientation.

Ensuite le jury choisit une série que le candidat doit également expliquer. Pour les besoins de l'explication le candidat et son partenaire pourront changer d'orientation.

Critères d'évaluation et de notation : l'élégance, la maîtrise des techniques effectuées, la vivacité, la fluidité, l'aisance, la détermination, l'engagement, la cohérence et enfin la pertinence des explications fournies.

UV 4/ PROGRAMME SPÉCIFIQUE

Face à son partenaire, le candidat effectue un programme libre de 9 techniques en réponse à des attaques à mains nues dont au moins 6 d'entre elles sont effectuées par l'arrière. Le partenaire effectuera des saisies ou des étranglements à mains nues. À mains nues le candidat devra riposter par un ATEMI de dissuasion avant d'engager la technique de défense laquelle pourra se poursuivre au sol et se finir par étranglement, par une immobilisation ou bien par un relevage sous contrôle de clef (viens donc). Les projections et les SUTEMI sont également autorisés dans les défenses que propose le candidat. Le KIAÏ n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué.

Critères d'évaluation et de notation : la maîtrise des techniques effectuées, la vivacité, la fluidité, l'aisance, la détermination, l'engagement, la variété et la cohérence des défenses proposées.

Article 603.ACCD – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade ART DU COMBAT ET CANNE DE DÉFENSE 5^{ème} DAN

1 JURY

UV 1 : PROGRAMME TECHNIQUE	UV 2 : DÉFENSE CODIFIÉE	UV 3 : FORME PRÉARRANGÉE	UV 4 : PROGRAMME SPÉCIFIQUE
Notée sur 20	Notée sur 20	Notée sur 20	Notée sur 20

Obtention du grade (si $\geq 40/80$)

L'examen du 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- UV 1/ Programme technique
- UV 2/ Défense codifiée
- UV 3/ Forme préarrangée
- UV 4/ Programme spécifique

Pour réussir l'examen de grade le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80). 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. La prestation nécessite une surface de tatamis.

UV 1/ PROGRAMME TECHNIQUE

Avec un partenaire de son style le candidat effectue les 6 séries issues des TEGUMI FUTARI GEIKO.

Le candidat doit être capable d'expliquer 1 technique de son choix. À son tour le jury choisira 1 technique que le candidat devra expliquer.

Critères d'évaluation et de notation : la maîtrise des techniques effectuées, la vivacité, la fluidité, l'aisance, la détermination, l'engagement, la cohérence et la pertinence des explications fournies.

UV 2/ DÉFENSE CODIFIÉE

Cette épreuve est constituée de 2 parties mais il n'y a qu'une seule note globale.

Partie n°1 : Le candidat présente les 6 séries codifiées du NAWA JUTSU (ou NAWA TE) dans le but de neutraliser les attaques – à mains nues – effectuées par son partenaire. Le candidat sera donc équipé d'une cordelette (ou d'une ceinture) liant ses deux mains. Le KIAÏ n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué.

Le candidat doit être capable d'expliquer 1 technique de son choix. À son tour le jury choisit 1 technique que le candidat doit expliquer.

Partie n°2 : Le candidat présente les 6 séries codifiées des HIDE TSUE JUTSU dans le but de neutraliser les attaques portées avec une canne (à crosse, droite, à pommeau...) par son partenaire. Le candidat ne dispose d'aucune arme au départ. Le partenaire dispose d'une canne (à crosse, droite, à pommeau...) dans la main droite pour attaquer le candidat. Ce dernier doit mettre en œuvre les techniques nécessaires, qui intègrent les esquives extérieures et intérieures, les percussions, les clefs, les projections... pour récupérer la canne et engager une finition à l'aide de cette arme par destination. Le KIAÏ n'est pas imposé. Seul le candidat est évalué.

Le candidat doit être capable d'expliquer 1 technique de son choix. À son tour le jury choisit 1 technique que le candidat doit expliquer.

Critères d'évaluation et de notation : la maîtrise des techniques effectuées, la vivacité, la fluidité, l'aisance, la détermination, l'engagement, la cohérence et la pertinence des explications fournies.

UV 3/ FORME PRÉARRANGÉE

Le candidat dûment positionné face aux membres du jury, présente HAMACHIDORI.

Le candidat doit être capable de présenter historiquement et culturellement cette danse des RYŪKYŪ au jury. Il doit également être capable d'expliquer au jury les MAÏ NO TE (ou bien ODORI TE) profondément enfoncées en démontrant : KONERI TI, OSHI TI, OGAMI TI, KARAMI TI, NUKI TI et KASSHIN TI. À mains nues et avec son partenaire, le candidat doit effectuer des applications simples qui illustrent au mieux le passage des RYŪKYŪ NO BUYO aux GOSHIN BUYO. De plus le candidat utilisera nécessairement les SHIKOMI TSUE NO KYO pour approfondir ses explications orales.

Critères d'évaluation et de notation : l'élégance, la maîtrise des techniques effectuées, la vivacité, la fluidité, l'aisance, la détermination, l'engagement, la cohérence et enfin la pertinence des explications fournies.

UV 4/ PROGRAMME SPÉCIFIQUE

Dans les assauts qui suivent, le candidat exécutera un travail d'esquives et de contres face à des attaques portées par son partenaire équipé d'une canne-épée. Le candidat possède lui aussi une canne-épée. Il s'agit pour le candidat de riposter face à 6 assauts non conventionnels (mais pleinement codifiés) effectués par le partenaire. Le candidat doit réagir pour esquiver, riposter et enfin mettre son partenaire à l'abandon. La maîtrise de l'arme « adverse » est impérative.

Le candidat doit être capable d'expliquer 1 technique de son choix. À son tour le jury choisit 1 technique que le candidat doit expliquer.

Critères d'évaluation et de notation : l'élégance, la maîtrise des techniques effectuées, la vivacité, la fluidité, l'aisance, la détermination, l'engagement, la cohérence et la pertinence des explications fournies.



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39 rue Barbès, 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr

SAISON **2024-2025**