

COMMISSION DÉPARTEMENTALE DES GRADES du C.D.K. et D.A. des PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Guide du candidat aux examens de grades de Karaté

Les 12 conseils du Responsable Départemental des Grades

1. Vérifiez votre dossier avant l'inscription

Passeport sportif à jour, timbres de licence présents et documents complets. Un dossier incomplet peut empêcher l'accès à l'examen.

2. Contrôlez la validité de votre passeport sportif

Le passeport sportif ne doit pas dépasser 8 ans de validité, avec un nom lisible et une photo d'identité. Anticipez son renouvellement.

3. Présentez-vous dans votre département de licence

Le candidat doit être licencié dans le département où il se présente à l'examen, sauf dérogation réglementaire.

4. Connaissiez parfaitement le programme

Le jour de l'examen n'est pas un jour d'apprentissage. Chaque UV doit être maîtrisée techniquement et réglementairement.

5. Arrivez en avance

Prévoyez au minimum 15 minutes d'avance pour gérer l'accueil, l'échauffement et les vérifications administratives.

6. Soignez votre présentation

Karaté-gi propre, ceinture correcte, ongles coupés, attitude respectueuse.

7. Écoutez les consignes jusqu'au bout

De nombreux échecs proviennent d'une mauvaise compréhension de la demande.

8. Privilégiez la précision à la puissance

Le jury recherche la qualité technique, le contrôle, la stabilité et l'efficacité.

9. Ne vous arrêtez jamais après une erreur

Une hésitation ponctuelle est souvent moins pénalisante qu'un arrêt complet.

10. Respectez votre partenaire

Sécurité, contrôle et attitude martiale sont essentiels.

11. Gérez votre stress

Restez concentré sur ce que vous savez faire.

12. Préparez-vous plusieurs mois à l'avance

Un grade se construit à l'entraînement tout au long de l'année.

Message aux candidats

Le passage de grade évalue non seulement votre niveau technique, mais également votre compréhension du karaté, votre engagement dans la pratique et votre capacité à incarner les valeurs de notre discipline. Une préparation sérieuse, un dossier conforme et une attitude exemplaire sont les meilleures garanties de réussite.

Gilbert SITZIA

Responsable Départemental des Grades