



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

# RÈGLEMENTATION DE LA **CSDGE**

ÉDITION - SAISON 2019/2020  
***PARTIE TECHNIQUE***

COMMISSION SPÉCIALISÉE  
DES **DAN/DUAN/DANG**  
ET **GRADES ÉQUIVALENTS**

KALI ESKRIMA  
PENCHAK SILAT

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)



# **Kali Eskrima & Penchak Silat**

Parties Techniques  
&  
Annexes

# **KALI ESKRIMA**

## **Partie Technique**

Article 502.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 503.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

Article 504.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 505.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 506.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Article 507.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 508.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES KALI ESKRIMA**

ANNEXES KALI ESKRIMA

ANNEXE I - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

ANNEXE II - DEFENSES CONVENTIONNELLES (Mains nues contre arme)

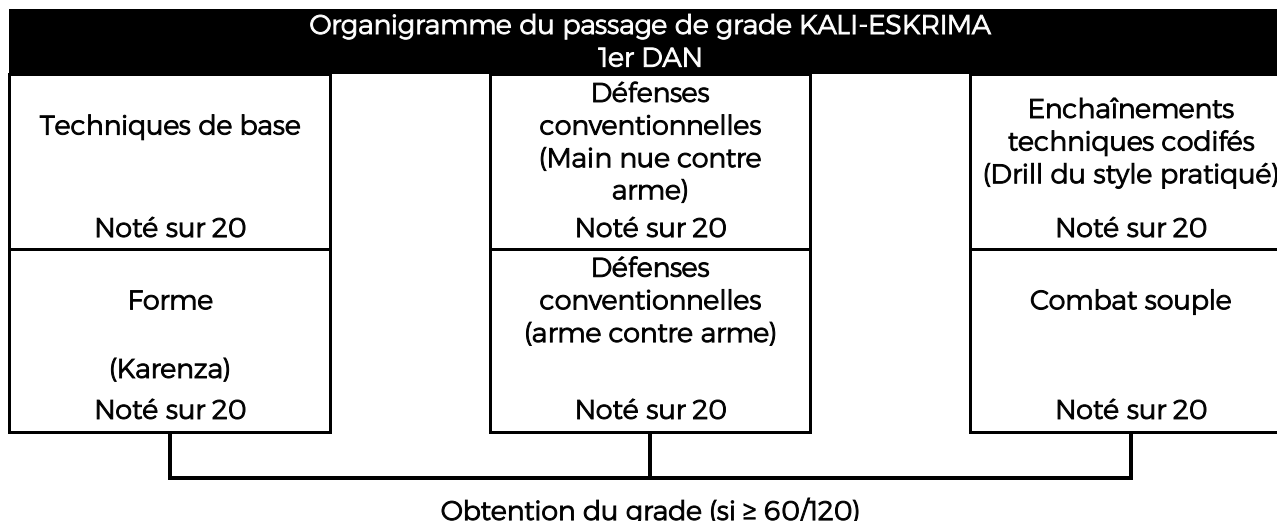
ANNEXE III - DEFENSES CONVENTIONNELLES (Arme contre arme)

ANNEXE IV - ENCHAINEMENT CODIFIE (Drill du style pratiqué)

ANNEXE V - FORME (Karenza)

ANNEXE VI - COMBAT SOUPLE

## Article 502.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN



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

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base,
2. Forme (Karenza),
3. Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme),
4. Défenses conventionnelles (Arme contre arme),
5. Enchaînements de techniques codifiées (Drill du style pratique),
6. Combat 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.

### EPREUVE N° 1/Techniques de base

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements, qui devront comporter entre 12 et 20 frappes.

1. Une série de frappes au bâton,
2. Une série de frappes au couteau,
3. Une série de frappes double bâtons,
4. Sur un partenaire neutre et immobile, le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVE N° 2/ Forme (Karenza)

Cette épreuve est notée sur 20.

Le candidat devra présenter deux enchaînements libres de 30 à 40 secondes maximum. (Au choix bâton simple ou double bâton).

### EPREUVE N° 3/ Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme)

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques mains nues contre des attaques au bâton.

Le candidat mains nues devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1, défense, riposte.
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°2 défense, riposte.
3. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1 défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.
4. Une défense libre contre une attaque bâton angle N° 2 défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### EPREUVE N° 4/ Défenses conventionnelles -Arme contre arme)

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 5 parties

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques au bâton contre des attaques au bâton.

Le candidat au bâton devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N) 1, défense, riposte.
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°2, défense, riposte.
3. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°3, défense, riposte.
4. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°4, défense, riposte.
5. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°5 défense, riposte.

Parmi les 5 enchainements le candidat devra effectuer au moins deux désarmements.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### EPREUVE N° 5/ Enchaînements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)

L'épreuve est notée sur 20.

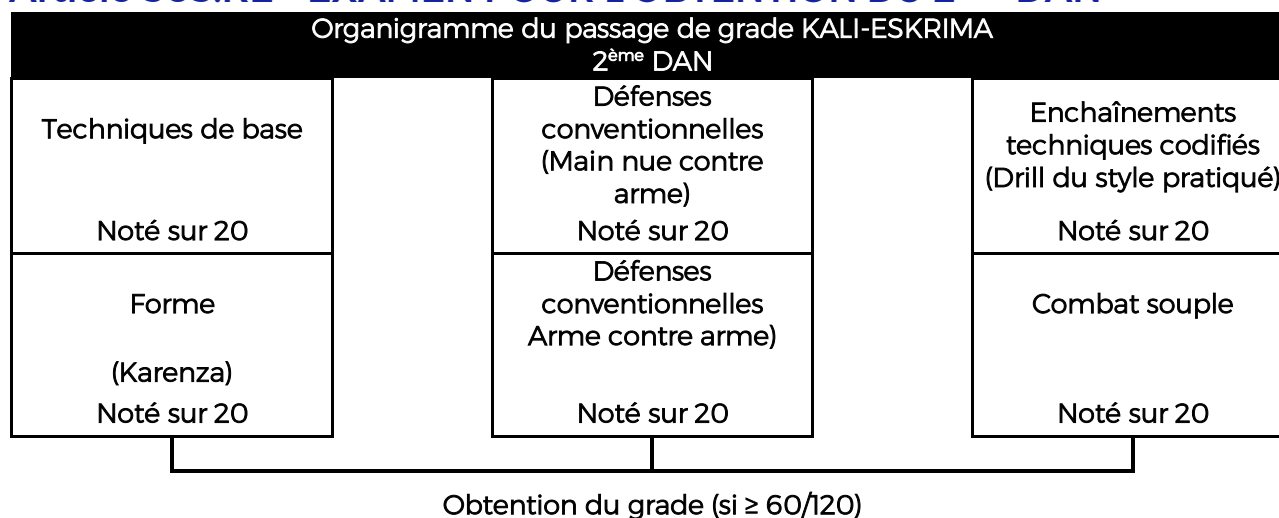
Le candidat effectue en boucle un drill de son choix avec partenaire, l'enchainement comportera deux désarmements minimum, il sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement (Au choix : Bâton, double bâtons ou espada y daga).

Le jury détermine la durée de l'enchainement.

### EPREUVE N° 6/ Combat souple

L'épreuve est notée sur 20. Les deux partenaires sont équipés de protections casque, gants et utilisent des bâtons en mousse. Il est demandé un assaut souple, afin d'examiner les qualités techniques du candidat. La durée de l'assaut est de 2 minutes maximum.

## Article 503.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN



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

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base,
2. Forme (Karenza),
3. Défenses conventionnelles, (mains nues contre arme),
4. Défenses conventionnelles, (arme contre arme),
5. Enchaînements de techniques codifiées (Drill du style pratiqué),
6. Combat 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.

### EPREUVE N° 1/ Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements, qui devront comporter entre 12 et 20 frappes.

1. Une série de frappes au bâton,
2. Une série de frappes au couteau,
3. Une série de frappes aux doubles bâtons,
4. Sur partenaire neutre et immobile, le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVE N° 2/ Forme (Karenza)

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 2 parties.

Le candidat devra présenter deux enchaînements libres de 30 à 40 secondes maximums (Au choix : Bâton, couteau, ou double bâtons).

### **EPREUVE N° 3/ Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme)**

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix : le candidat effectuera des enchainements de technique à mains nues contre des attaques au bâton puis contre des attaques au couteau.

Le candidat mains nues devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1 ou N°2, défense, riposte
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1 ou N°2, défense, riposte, comportant un désarmement et/ ou un contrôle.
3. Une défense libre contre une attaque couteau angle N°1 ou N°2, défense, riposte.
4. Une défense libre contre une attaque couteau angle N°1 ou N°2, défense, riposte comportant un désarmement et/ ou un contrôle.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N° 4/ Défense conventionnelle (Arme contre arme)**

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques au bâton simple contre des attaques au bâton puis contre des attaques au couteau.

Le candidat au bâton devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°2, défense, riposte, comportant un désarmement et/ou un contrôle.
3. Une défense libre contre une attaque couteau sur les angles N°1, N°2, N°3 ou N°4, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.
4. Une défense libre contre une attaque différente au couteau sur les angles N°1, N°2, N°3 et N°4, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N° 5/ Enchainements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)**

L'épreuve est notée sur 20

Le candidat effectue en boucle un drill de son choix avec partenaire, l'enchainement comportera deux désarmements minimums, il sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

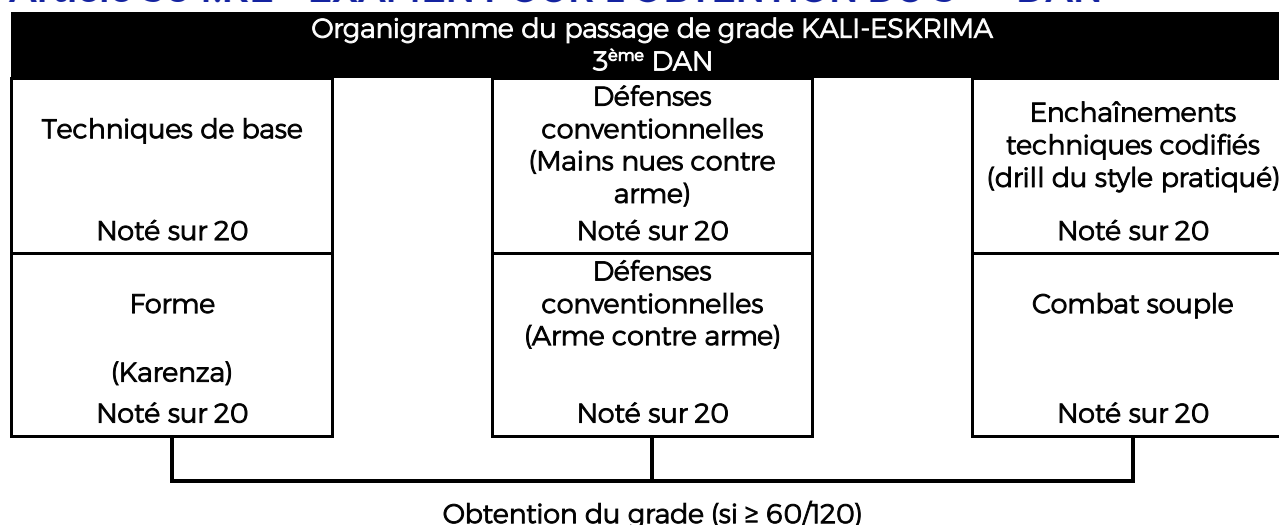
(Au choix : Bâton, double bâtons ou espada y Daga).

Le jury détermine la durée de l'enchainement.

### **EPREUVE N° 6/ Combat souple**

L'épreuve est notée sur 20, les deux partenaires sont équipés de protections casque, gants et utilisent des bâtons en mousse. Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques du candidat. La durée de l'assaut est de 2 minutes maximum.

## Article 504.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN



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

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base,
2. Forme (Karenza),
3. Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme),
4. Défenses conventionnelles (Arme contre arme),
5. Enchaînements de techniques codifiées (Drill du style pratiqué),
6. Combat 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.

### EPREUVE N° 1/Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements, qui devront comporter entre 12 et 20 frappes.

1. Une série de frappes au bâton,
2. Une série de frappes au choix couteau ou lame longue,
3. Une série de frappes au choix double bâtons ou espada y daga,
4. Sur partenaire neutre et immobile le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées, au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVE N° 2/ Forme (Karenza)

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 2 parties. Le candidat devra présenter deux enchaînements libres au choix de 30 à 40 secondes maximums. (Au choix : Bâton, couteau, double bâtons ou espada y daga).



### **EPREUVE N°3 / défenses conventionnelles (Mains nues contre arme)**

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques à mains nues contre des attaques au bâton puis contre des attaques au couteau, il sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

Le candidat mains nues devra effectuer :

1. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1, ou N°2, défense, riposte.
2. Une défense libre contre une attaque bâton angle N°1, ou N°2, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.
3. Une défense libre contre une attaque couteau angle N°1, ou N°2, défense, riposte.
4. Une défense libre contre une attaque couteau angle N°1, ou N°2, défense, riposte comportant un désarmement et/ou un contrôle.

### **EPREUVE N°4/ Défenses conventionnelles (Arme contre arme)**

L'épreuve est notée sur 20, elle comporte 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques au bâton simple contre des attaques au bâton puis contre des attaques au couteau.

Le candidat au bâton devra effectuer :

1. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°1, défense, riposte comprenant un désarmement.
2. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°2, défense, riposte comprenant un désarmement.
3. Une défense libre sur une attaque au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et/ou un contrôle.
4. Une défense libre sur une attaque différente au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et/ou un contrôle.

### **EPREUVE N°5/ Enchainements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)**

L'épreuve est notée sur 20. Le candidat effectue en boucle un drill de son choix avec partenaire, l'enchainement comportera trois désarmements minimums, il sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement. (Au choix : Bâton, double bâtons, espada y daga). Le jury détermine la durée de l'enchainement.

### **EPREUVE N°6/ Combat souple**

L'épreuve est notée sur 20, les deux partenaires sont équipés de protections casque, gants et utilisent des bâtons en mousse. Il sera demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques du candidat. La durée de l'assaut est de 2 minutes maximum.

## Article 505.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Organigramme du passage de grade KALI-ESKRIMA		
4 <sup>ème</sup> DAN		
Techniques de base Noté sur 20		Forme Noté sur 20
Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme ou arme contre arme) Noté sur 40		Enchaînement technique codifié (Drill du style pratiqué)  Noté sur 40

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

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

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base.
2. Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme) ou (Arme contre arme).
3. Forme (Karenza).
4. Enchaînements Techniques codifiés, (Drill du style pratiqué).

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.

Il n'y a pas de différence fondamentale entre l'application du contenu du 3<sup>ème</sup> Dan et celui du 4<sup>ème</sup> dan. Le jury sera plus vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat :

- exécution, détermination et sûreté des techniques,
- enchaînements et techniques plus complexes,
- attitude générale du candidat.

### EPREUVE N° 1/ Techniques de base

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements qui devront comporter entre 12 et 20 frappes

1. Une série de frappes bâton.
2. Une série de frappes au choix : mains nues, couteau, sarong, kérémbit ou lame longue.
3. Une série de frappes au choix : Double bâtons ou espada y daga.
4. Sur partenaire neutre et immobile le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVE N° 2/ Défenses conventionnelles (mains nues contre arme) ou (arme contre arme)

L'épreuve est notée sur 40, elle est composée de 4 parties.

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchainements de techniques complexes.(Au choix : Mains nues, bâton ou couteau).

Le candidat utilisera un couteau pour se défendre seulement contre les attaques au couteau.

Le candidat devra effectuer :

1. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°1, défense, riposte comprenant un désarmement et contrôle.
2. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°2, défense, riposte comprenant un désarmement et contrôle.
3. Une défense libre sur une attaque au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et un contrôle.
4. Une défense libre sur une attaque différente au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et un contrôle.

Chaque enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N°3 / Forme (Karenza)**

L'épreuve est notée sur 20, elle est composée de deux enchainements. Le candidat devra présenter deux enchainements libres au choix de 40 secondes à une minute maximum. Au choix : bâton, couteau, kérémbit, sarong, lame longue, double bâtons, double couteaux ou espada y daga.

### **EPREUVE N°4 / Enchainements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)**

L'épreuve est notée sur 40.

Le candidat effectue en boucle un drill avec partenaire.(Au choix : mains nues, bâton, couteau, lame longue, double couteaux, double bâtons ou Espada y daga).

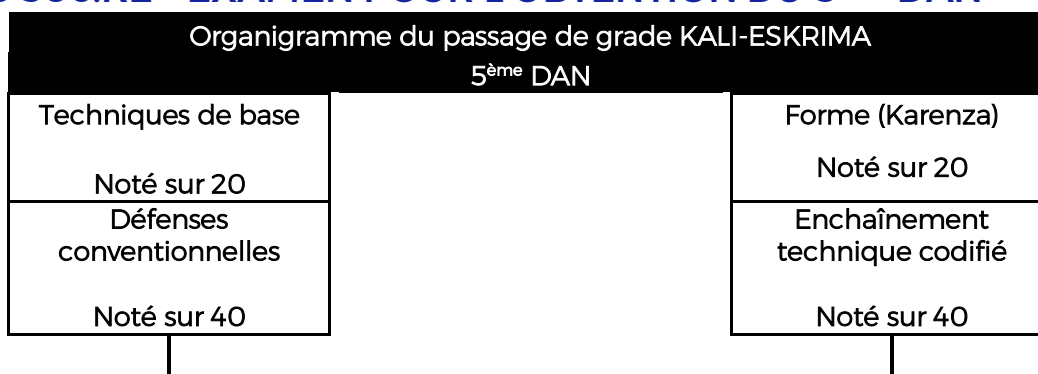
Le drill comportera une transition amenant deux phases de travail différentes.

Le candidat effectuera les enchainements de techniques avec des désarmements et /ou des contrôles et/ou des amenés au sol.

L'enchainement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

Le jury détermine la durée de l'enchainement.

## Article 506.KE - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN



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

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

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves.

Les épreuves sont :

1. Techniques de base.
2. Défenses conventionnelles (Mains nues contre arme) et (Arme contre arme).
3. Forme (Karenza).
4. Enchaînements Techniques codifiés, (Drill du style pratiqué).

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.

Il n'y a pas de différence fondamentale entre l'application du contenu du 4<sup>ème</sup> Dan et celui du 5<sup>ème</sup> dan. Le jury sera plus vigilant quant aux aspects suivants de la prestation du candidat :

- exécution, détermination et sûreté des techniques,
- enchaînements et techniques plus complexes,
- attitude générale du candidat.
- fluidité dans les enchaînements.

### EPREUVE N°1 / Techniques de base

Cette épreuve est notée sur 20, elle est composée de 4 parties

Depuis une garde au choix, le candidat effectuera 4 enchaînements avec des déplacements qui devront comporter entre 12 et 20 frappes.

1. Une série de frappes bâton.
2. Une série de frappes au choix : mains nues, couteau, sarong, kërambit ou longue lame.
3. Une série de frappes au choix double bâtons ou espada y daga.
4. Sur partenaire neutre et immobile le candidat effectuera lentement un enchaînement de frappes contrôlées au choix parmi les trois premiers enchaînements.

### EPREUVES N°2 / défenses conventionnelles (Mains nues contre arme) et (Arme contre arme)

L'épreuve est notée sur 40, elle est composée de 4 parties. Depuis une garde au choix, le candidat effectuera des enchaînements de techniques complexes. (Au choix : Mains nues, bâton ou couteau uniquement couteau contre des attaques au bâton simple puis contre des attaques au couteau).

Le candidat mains nues devra effectuer :

1. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°1, défense, riposte comprenant un désarmement et contrôle.
2. Une défense libre sur une attaque au bâton angle N°2, défense, riposte comprenant un désarmement et contrôle.

Le candidat bâton ou couteau devra effectuer :

3. Une défense libre sur une attaque au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et un contrôle.
4. Une défense libre sur une attaque différente au couteau angle N°1, N°2, N°3, N°4 ou N°5, défense, riposte comprenant un désarmement et un contrôle.

Chaque enchaînement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N°3 / Forme (Karenza)**

Cette épreuve est notée sur 20. Elle est composée de 2 enchaînements. Le candidat devra présenter deux enchaînements libres au choix de 40 secondes à une minute maximum. (Au choix : bâton, bâton long, couteau, kérémbit, sarong, lame longue, double couteaux, double bâtons, ou espada y daga). Il comportera deux transitions amenant trois phases de travail différentes.

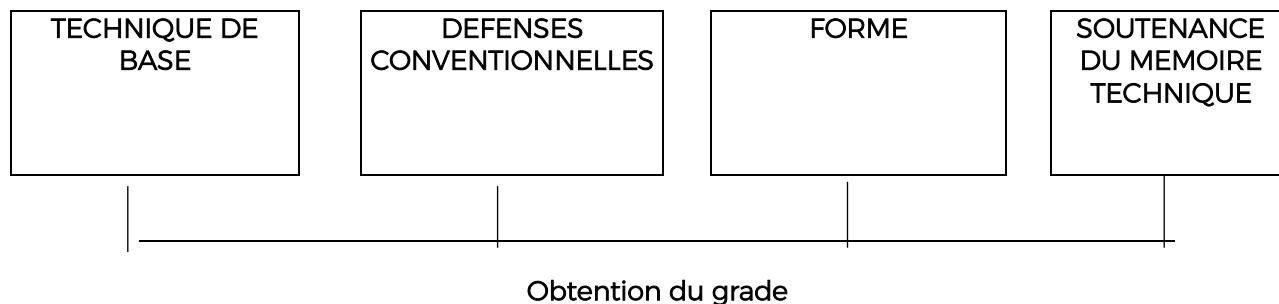
Le candidat effectuera les enchaînements de techniques avec des désarmements et /ou des contrôles et/ou des amenés au sol. L'enchaînement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

### **EPREUVE N°4 / Enchaînements techniques codifiés (Drill du style pratiqué)**

L'épreuve est notée sur 40. Le candidat effectuera en boucle un drill avec partenaire. (Au choix : Mains nues, bâton, couteau, lame longue, double couteaux, double bâtons ou Espada y daga). Il comportera deux transitions amenant trois phases de travail différentes. Le candidat effectuera les enchaînements de techniques avec des désarmements et /ou des contrôles et/ou des amenés au sol. L'enchaînement sera démontré une fois lentement puis une fois rapidement. Le jury détermine la durée de l'enchaînement.

## Article 507.KE – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de Kali Eskrima 6<sup>ème</sup> Dan



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Kali Eskrima.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

### Article 507-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

### Article 507-2 - Test Technique

#### **A. TECHNIQUES DE BASE**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Kali Eskrima.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

#### **B. DEFENSES CONVENTIONNELLES (ou Drills)**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes de défenses conventionnelles ou drills (durée maximum 10mn).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

### **C. FORME**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux formes libres. Ces formes sont choisies dans la liste officielle des formes fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces formes avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

*Remarques :* Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

### **Article 508.KE – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN**

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.


Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu’il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

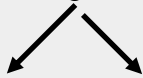



Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

## ANNEXE I.KE – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

La plupart des styles et écoles d'arts martiaux philippins utilisent des terminologies différentes. Il y a plus de quatre-vingts dialectes répartis sur 7107 îles. Il n'y a pas donc pas d'unité de langue aux Philippines. La terminologie retenue dans ces annexes renvoie à des termes issus du TAGALOG et communément admis par l'ensemble des styles enseignés en dehors des philippines. Pour ces raisons, le programme technique officiel utilise principalement une terminologie en français afin de faciliter la compréhension de tous.

LES DIFFERENTS SECTEURS DE TECHNIQUES.	
	Travail du bâton simple et double
	Travail au bâton long
	Travail à mains nues
	Travail du couteau, Travail de lame longue
	Travail du bâton couteau
	Travail espada y daga
	Travail d'arme spécifique type Echarpe (sarong)
	Travail au Kerambit
POSITIONS	
	La position de garde varie selon le style pratiqué.
DEPLACEMENTS	La plupart des styles utilisent plusieurs déplacements. Les plus fréquents sont.
Triangle femelle ouvert 	Déplacement en diagonal seul un pied se déplace vers l'avant à 45°



Triangle Mâle ouvert 	Déplacement en diagonal seul un pied se déplace vers l'arrière 45°
Triangle femelle fermé 	les pied se déplace en triangle vers l'avant
Triangle Mâle fermé 	Déplacement en triangle vers l'arrière
Losange ou full diamant 	Triangle mâle et femelle enchainé
Remplacement stepping	Pas chassé Un pied chasse l'autre quelque soit la direction utilisée.
Side Stepping	Le changement de coté sur place
DISTANCE DE COMBAT	
CORTO CORTO	Distance de corps à corps
CORTO	Distance courte
MEDIO	Distance moyenne
LARGO	Distance longue
SECTEUR DE COMBAT	
	Main nue contre main nue
	Main nue contre arme
	Armes contre arme
	Lutte au corps à corps armé ou non.

	Travail de clé armée ou non
	Travail de pied
Les transitions	Une transition est un changement dans la dynamique du mouvement.
	Changement de main afin de privilégier l'ambidextrie.
	Changement d'arme Pouvant intervenir à la suite d'un désarmement.
	Chargement de distance de combat.
	Changement de hauteur du combat.
TECHNIQUES DE DEFENSE	On dénombre une très grande variété de technique et d'appellations différentes en fonction des styles pratiqués.
NUMERADO Propre à chaque style.	Enchaînement de 12 angles d'attaque avec armes.
KARENZA	Shadow avec ou sans armes
CRUZADA	Blocage en croix
GUNTING	Parade et attaque simultanée sur l'adversaire.
OUTSIDE PARRY	Parade sur attaque venant de l'extérieur.
INSIDE PARRY	Parade sur attaque venant de l'intérieur.
LOCK FLOW	Enchaînement de clé.
TECHNIQUES DES FRAPPES AVEC ARMES	La liste étant très longue avec des terminologies différentes, nous restons seulement sur quelques appellations. Il appartient au candidat de nommer ses techniques s'il le jury le demande.

ABANICO	Frappe en éventail 360° verticale ou horizontale.
REDONDO	Frappe en arc de cercles sur un plan vertical.
LOBTIK / Lab tik	Frappe traversante
WITIK	Frappe fouettée qui rebondit sur la cible 180°
Punyo	Frappe avec le talon du bâton
SUNKETE / SUNGKITE	Pique circulaire
PANANTUKAN	Dite boxe sale (poings) en raison de mini lames cachées dans les mains.
PANANJAKMAN / SiKARAN	Travail de PIEDS
Les Armes utilisées. Il existe une grande variété d'armes utilisées.	On retrouve une logique d'apprentissage commune à tous les systèmes. Dans l'ordre : Le travail Bâton arrive en premier il est décliné au couteau puis à main nue. Certains styles se spécialisent en priviliégiant le travail au bâton ou des lames ou à main nue.
Baston	Bâton simple
Doble baston	Double Bâton
Silat	Bâton long
Daga	Couteau
Kerambit	Griffe en arc de cercle avec un anneau de saisie.
Sarong / Sahong	Echarpe fermée en anneau ou ouverte pour certain style.
Espada y Daga	Epée et dague
Lame longue	Toute lame de la machette à l'épée double main.

Définition des angles d'attaque Numérado	Varies selon les styles Cependant on retrouve fréquemment cette numérotation
Numéro 1, (# 1)	Attaque diagonale de la main armée partant : De haut vers le bas De extérieur vers intérieur
Numéro 2, (#2)	Attaque diagonale de la main armée partant : De haut vers le bas De intérieur vers extérieur
Numéro 3, (# 3)	Attaque horizontale droite a gauche ou de gauche à droite en fonction de la main armée.
Numéro 4, (#4)	Attaque horizontale opposée à la précédente en fonction de la main armée.
Numéro 5, (#5)	Un pique horizontale en ligne droite.

## ANNEXE II.KE - DEFENSES CONVENTIONNELLES (mains nues contre arme)

DEFENSE MAIN NUE SUR UNE ATTAQUE AVEC UNE ARME.

Les défenses sont libres et peuvent donner lieu à des enchaînements de frappe, de clés et ou un contrôle.

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 garde. Le jury annonce l'attaque à réaliser et, après un moment de concentration, l'attaquant l'applique avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre- attaque sont libres. Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position initiale.

CRITERES DE NOTATION

1. - Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
2. Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
3. Fluidité dans l'enchaînement de techniques
4. Détermination des attaques et des défenses
5. Variété dans les défenses constituées de blocage et contre- attaque.
6. L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique la discipline en général, et les exercices d'assauts en particulier.

*Les techniques complexes sont des démonstrations d'enchaînements évolués qui font ressortir la fluidité et la cohérence technique, séries de 3 ou 4 actions minimum.*

## ANNEXE III.KE - Défenses conventionnelles arme contre arme

DEFENSE AVEC UN BATON SUR UNE ATTAQUE AVEC UNE ARME BATON OU COUTEAU.

Les techniques démontrées sont libres et spécifiques aux écoles de Kali Eskrima. Seul l'ordre des angles d'attaque peut être imposé dans l'exercice et selon le niveau de difficulté. Les défenses sont libres et peuvent donner lieu à des enchaînements de frappe, de clés et ou un contrôle.

CRITERES DE NOTATION

- La tenue et le comportement des candidats doivent être exempts de tout reproche.
- La séquence débute et se termine par le salut propre au style démontré.

- Le candidat doit dégager une impression de détermination. Il ne doit souffrir d'aucune hésitation durant sa démonstration.
- L'enchaînement doit se dérouler sur un rythme proche de celui d'un combat réel.
- La variété des techniques utilisées tient lieu de critère.

*Les techniques complexes sont des démonstrations d'enchaînements évolués qui font ressortir la fluidité et la cohérence technique, séries de 3 ou 4 actions minimum.*

## ANNEXE IV.KE - Drill su système pratiqué

### ENCHAINEMENT TECHNIQUE A DEUX SUR UN DRILL CODIFIE DU STYLE PRATIQUE.

Les drills sont un travail pré arrangés et codifié à deux partenaires, ils sont enchainés en continu afin de créer une fluidité dans l'exécution des techniques pratiquées. Les drills ont des intérêts pédagogiques qui varient selon le niveau de pratique, allant du simple apprentissage des techniques de bases aux techniques les plus complexes.

Ils permettent de percevoir des sensations qui déboucheront sur l'acquisition d'automatismes utilisables dans les applications et phase de combat. Le candidat l'exécute avec un partenaire de son choix. La durée d'un enchaînement est comprise entre 30 à 50 seconde maximum pour de la 1er à la 3ème DAN et de 50 seconde à 1 minute maximum pour les 4 et 5ème DAN. Le drill sera exécuté une fois lentement un fois rapidement en fonction du grade présenté.

Défense désarmements, transition et contrôle compris.

#### CRITERES DE NOTATION

1. La tenue et le comportement des candidats doivent être exempt de tout reproches.
2. La séquence débute et se termine par le salut propre au style démontré.
3. Le candidat doit dégager une impression de détermination. Il ne doit souffrir d'aucune hésitation durant sa démonstration.
4. La fluidité est un critère important de jugement.
5. L'enchaînement doit se démontré une fois lentement puis une fois rapidement.

## ANNEXE V.KE - Forme (Karenza)

Peu d'écoles de Kali proposent l'apprentissage de formes codifiées assimilable aux Kata. Cependant, la quasi totalité des systèmes utilisent le Karenza, qui est une forme libre d'expression pouvant s'apparenter au shadow boxing. Le maniement des armes du Kali permet de présenter des « formes libre en improvisation totale », qui peuvent être jugées selon des critères objectifs.

La forme d'une durée minimum de 30 à 40 secondes maximum du 1er au 3ème Dan et sera de 40 secondes à une minute maximum pour les 4ème et 5ème Dan.

### CRITERES DE NOTATION DE LA FORME de Karenza

1. La présentation
2. La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Tenue propre, comportement et attitude générale irréprochable.
3. Le cérémonial (salut propre à la discipline) doit être scrupuleusement respecté.
4. La concentration
5. Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.
6. L'équilibre et la fluidité.
7. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée.
8. Le rythme et le tempo peuvent varier du lent au rapide selon les styles pratiqués.
9. La puissance
10. Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

## ANNEXE VI.KE - Combat souple

Principe général : L'épreuve de combat souple avec armes n'a pour but que de juger de la capacité du candidat à combattre dans sa discipline. Il est un moyen pédagogique et technique de préparation à une forme plus compétitive. Pour le passage de grade, il est destiné à permettre au jury de juger de la maîtrise technique du candidat, de sa capacité à combattre dans sa discipline.

Durée du combat : La durée des combats est limitée à 2 minutes.

Techniques autorisées : Seule les techniques de frappe avec le bâton sont autorisées.

Comportements interdits

- Les techniques qui ont un contact excessif en fonction de l'endroit attaqué ainsi que les techniques qui entrent en contact avec la gorge.
- Les attaques avec des techniques de piques au visage et à la gorge, ainsi qu'au ventre.
- Les projections jugées dangereuses ou interdites qui occasionnent une blessure.
- Les corps à corps inutiles (lutter, pousser ou saisir sans tenter une technique)

Les candidats combattront avec un casque de protection, des gants de combat, et toutes protections « traditionnelles » telles que des protèges tibias, protèges coudes / avants bras si ils le souhaitent. Le port du casque et des gants est obligatoire.

CRITERES DE NOTATION

- Travail en souplesse avec un contrôle absolu.
- Fluidité dans les techniques et les déplacements
- Stabilité dans les déplacements
- Variété des techniques d'attaque ou de contre-attaque
- Disponibilité durant le combat.



# **PENCHAK SILAT**

## Partie Technique

Article 502.PS - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN AU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 503.PS - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES PENCHAK SILAT**

ANNEXE I - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

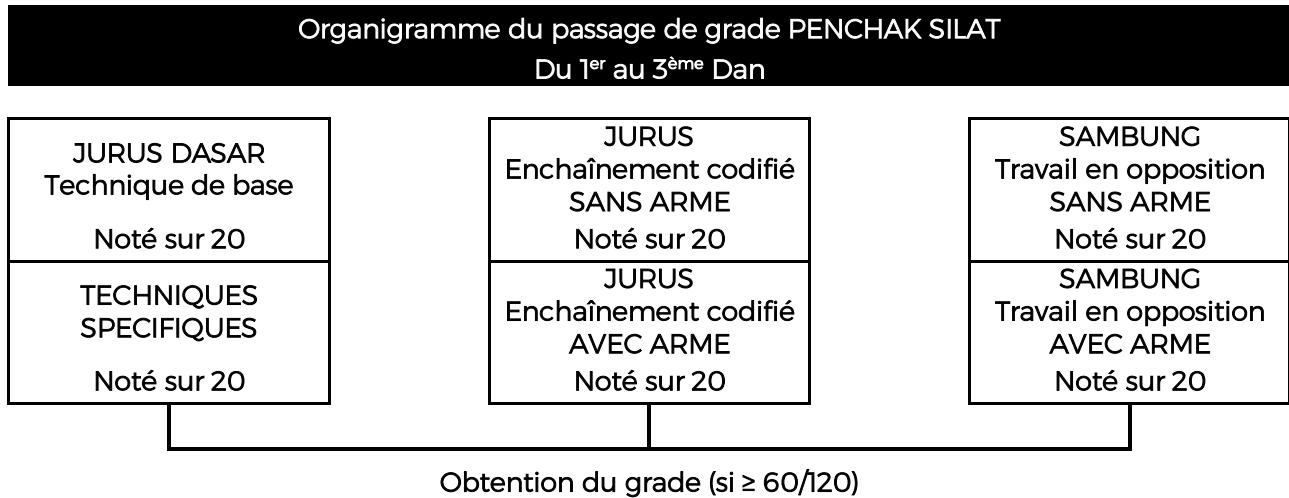
ANNEXE II - SAMBUNG

ANNEXE III - JURUS

ANNEXE IV - TECHNIQUES SPECIFIQUES

ANNEXE V - COMBAT SOUPLE

## Article 502.PS – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN AU 3<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Pour réussir le test traditionnel, le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ JURUS DASAR (Techniques de base) ;
- 2/ TECHNIQUES SPECIFIQUES (Balayage au sol, cobra, ...) ;
- 3/ JURUS (Enchaînements codifiés sans arme) ;
- 4/ JURUS (Enchaînements codifiés avec arme) ;
- 5/ SAMBUNG (Travail en opposition sans arme) ;
- 6/ SAMBUNG (Travail en opposition avec arme).

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

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.

### EPREUVE N° 1/ JURUS DASAR (Techniques de base)

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat doit réaliser les techniques de base imposées par le jury.

Voir le programme technique en annexe.

A la demande du jury, le candidat doit démontrer des techniques isolées ou un enchaînement de plusieurs techniques. La vitesse d'exécution des mouvements est à l'appréciation du jury.

### EPREUVE N° 2/ TECHNIQUES SPECIFIQUES

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

(Travail et balayages au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Il doit réaliser 2 balayages au sol différents de son choix et 3 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout).

**EPREUVE N° 3/ JURUS (Enchaînements codifiés sans arme)**

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Il doit réaliser ensuite un JURUS sans armes de son style noté sur 10.

Le candidat a le choix du JURUS.

**EPREUVE N° 4/ JURUS (Enchaînements codifiés avec arme)**

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Il doit réaliser ensuite un JURUS avec armes de son style noté sur 10.

Le candidat a le choix du JURUS.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

**EPREUVE N° 5/ SAMBUNG (Travail en opposition sans arme)**

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats auront la possibilité de choisir le programme de défenses sur percussions (a) ou les saisies(b)

Les attaques sont annoncées par le jury.

Le test est composé de 5 défenses sur des attaques sélectionnées par le jury :

**1/ Défense sur percussions)**

Coup de poing direct gauche ;

Coup de poing direct droit ;

Coup de poing circulaire gauche ;

Coup de poing circulaire droit ;

Coup de pied de face au corps ;

Coup de pied circulaire aux jambes ;

Coup de pied circulaire aux corps ;

Coup de pied circulaire à la tête ;

Coup de pied latéral au corps.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

**2/ Les saisies**

Les techniques sont choisies par le jury parmi les techniques suivantes :

Saisie directe ou croisée d'un poignet ;

Saisie des deux poignets ;

Saisie du revers de col (à une ou deux mains) ;

Encerclement de face (bras pris) ;

Encerclement arrière (bras pris) ;

Encerclement de face (sans les bras pris) ;

Encerclement arrière (sans les bras pris) ;

Étranglement de face et de coté ;

Saisie de tête de coté.

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou atémi.

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que l'attaquant se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque.

Critères de notation :

- attitude réaliste ;
- appréciation des distances ;
- opportunité des contres et de leurs points d'appuis ;
- détermination concentration ;
- variétés des techniques ;
- respect du schéma imposé (technique de clefs, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon) ;
- maîtrise de la technique et réception.

**EPREUVE N° 6/ SAMBUNG (Travail en opposition avec arme)**

Ce test est noté sur 20.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par le jury parmi les attaques suivantes :

Les candidats auront la possibilité de choisir le programme de défenses contre attaques à l'arme blanche (a) ou au bâton (b).

(Voir annexe 2)

**1/ Défenses contre arme blanche**

Ce test est noté sur 20.

Menace contre couteau à l'abdomen ;

Menace contre couteau à la gorge ;

Attaque en piqué à l'abdomen ;

Attaque en revers au visage ;

Attaque circulaire au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

**2/ Défenses contre bâton**

Ce test est noté sur 20.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par le jury parmi les attaques suivantes :

Attaque en revers au corps ;

Attaque circulaire au corps ;

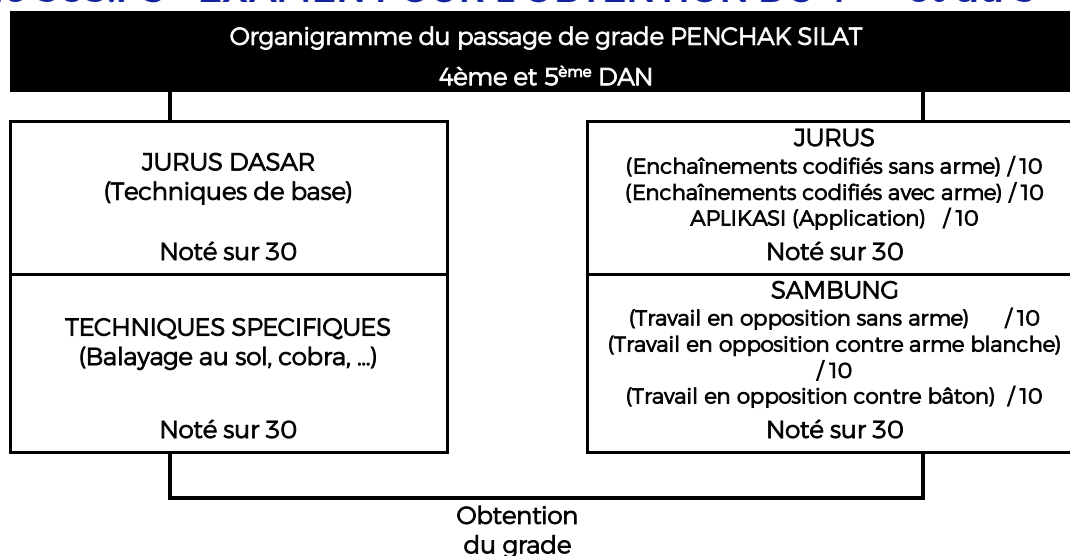
Attaque en revers au visage ;

Attaque circulaire au visage ;

Attaque verticale au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

## Article 503.PS – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Les épreuves sont :

- 1/ **JURUS DASAR** (Techniques de base) ;
- 2/ **TECHNIQUES SPECIFIQUES** (Balayage au sol, cobra, ...) ;
- 3/ **JURUS** (Enchaînements codifiés sans et avec arme) ;
- 4/ **SAMBUNG** (Travail en opposition sans et avec arme).

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 qui notent les épreuves.

### EPREUVE N° 1/ JURUS DASAR (Techniques de base)

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

#### Pour le candidat au 4 EME Dan

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de Dan (Voir annexe 1 et JURUS DASAR, technique de base, du 3<sup>ème</sup> Dan).

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Pencak Silat et Penchak Silat, aussi bien dans leur forme de base que dans leurs autres adaptations. Il doit en outre être capable d'expliquer quelques techniques de base et de les appliquer en self- défense.

Le candidat doit être capable de réaliser 5 séries d'enchaînements de techniques avec contrôle et explosivité.

#### Pour le candidat au 5 EME Dan

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un. Le candidat doit réaliser les techniques et des enchaînements de base imposés par le jury pendant 10 mn sans pause.

La diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du Jury.

Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques des JURUS DASAR (technique de base) démontrées aux membres du jury.

Le candidat doit être capable de réaliser des enchaînements avec contrôle et explosivité autant à gauche qu'à droite.

**EPREUVE N° 2/ TECHNIQUES SPECIFIQUES (Travail et balayages au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)**

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour le candidat au 4 EME Dan

Il doit réaliser 3 balayages au sol différents de son choix et 5 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout).

La vitesse d'exécution demandée est rapide.

Pour le candidat au 5 EME Dan

Il doit réaliser 3 balayages au sol différents de son choix et 8 séries d'enchaînements composés de coups de poing, de pied et de balayages au sol de son style (capacité à passer de la position au sol à debout). Il doit présenter 2 défenses contre 2 adversaires : le positionnement des adversaires est choisi par le jury.

La vitesse d'exécution demandée est rapide

**EPREUVE N° 3/ JURUS (Enchaînements codifiés sans, avec arme et avec application)**

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour le candidat au 4 EME Dan

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Il doit réaliser un JURUS sans arme, noté sur 10.

Ce JURUS (enchaînement codifié) est libre.

Puis le candidat doit réaliser un JURUS (enchaînement codifié) avec arme noté sur 10. Ce JURUS (enchaînement codifié) est libre.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

Enfin le candidat doit réaliser une APLIKASI, explication d'enchaînement codifié sur partenaire noté sur 10 points

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des JURUS (enchaînement codifié) présentés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

Pour le candidat au 5 EME Dan

Le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Il doit réaliser 2 JURUS sans arme, noté sur 10. Ces JURUS (enchaînement codifié) sont libres.

Puis le candidat doit réaliser les 2 JURUS (enchaînement codifié) avec arme noté sur 10. Ces JURUS (enchaînement codifié) sont libres.

L'arme utilisée peut être courte ou longue. Celle-ci peut être tranchante ou contondante.

Enfin le candidat doit réaliser une APLIKASI, explication d'enchaînement codifié sur partenaire noté sur 10 points

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des JURUS (enchaînement codifié) présentés. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

#### EPREUVE N° 4/ SAMBUNG (Travail en opposition sans et avec arme)

Ce test est noté sur 30. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

##### Pour le candidat au 4 EME Dan

#### **1/ travail en opposition sans arme**

Ce test est noté sur 10 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat devra présenter 10 défenses sur attaques annoncées par le jury.

Les attaques sont choisies dans la liste ci-dessous et peuvent être demandées à gauche ou à droite :

- Coup de poing direct au corps ;
- Coup de poing direct au visage ;
- Coup de poing circulaire ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de poing en revers ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire au corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps ;
- Coup de pied descendant ;
- Coup de tête ;
- Saisie directe ou croisée d'un poignet ;
- Saisie des deux poignets ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis ;
- Encerclement de face (bras pris) ;
- Encerclement arrière (bras pris) ;
- Encerclement de face (sans les bras pris) ;
- Encerclement arrière (sans les bras pris) ;
- Étranglement de face et de coté ;
- Saisie de tête de coté ;
- Saisie en clé de bras.

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou atémi.

L'attaquant doit chercher à attaquer à vitesse réelle. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour le défenseur, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée, contrôlée et explosive.

La notation prendra en compte le travail de l'attaquant et celui du défenseur, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

## 2/ travail en opposition avec arme

Les candidats doivent présenter 3 défenses contre arme blanche (a) et 3 défenses contre bâtons (b).

- (a) Défenses contre armes blanches

Ce test est noté sur 10.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont annoncées par le jury parmi les attaques suivantes :

- Menace contre couteau à l'abdomen ;
- Menace contre couteau à la gorge ;
- Attaque en piqué à l'abdomen ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

- (b) Défenses contre bâton

Ce test est noté sur 10.

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi les attaques suivantes :

- Attaque en revers au corps ;
- Attaque circulaire au corps ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage ;
- Attaque verticale au visage.

Le désarmement est souhaité.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

Pour le candidat au 5<sup>EME</sup> Dan

## 1/ travail en opposition sans arme

Ce test est noté sur 10 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les attaques ainsi que les niveaux d'attaque ne sont pas annoncées (10 attaques). Le candidat devra présenter 10 défenses sur attaques choisies par l'attaquant dans la liste ci dessous : Les attaques sont choisies dans la liste ci-dessous et peuvent être demandées à gauche ou à droite :

- Coup de poing direct au corps ;
- Coup de poing direct au visage ;
- Coup de poing circulaire ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de poing en revers ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire au corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps ;
- Coup de pied descendant ;



Coup de tête ;  
Saisie directe ou croisée d'un poignet ;  
Saisie des deux poignets ;  
Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus ;  
Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis ;  
Encerclement de face (bras pris) ;  
Encerclement arrière (bras pris) ;  
Encerclement de face (sans les bras pris) ;  
Encerclement arrière (sans les bras pris) ;  
Étranglement de face et de coté ;  
Saisie de tête de coté ;  
Saisie en clé de bras.

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clefs ou coups frappés.

L'attaquant doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour le défenseur, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contre-attaque judicieusement utilisée.

La notation prendra en compte le travail de l'attaquant et celui du défenseur, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

## 2/ travail en opposition avec arme

Les candidats doivent présenter 5 défenses contre armes blanches (a) et 5 défenses contre bâtons (b).

- (a) Défenses contre armes blanches

Ce test est noté sur 10.

Les attaques ne sont pas annoncées (5 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi les attaques suivantes :

Sortie de couteau ;  
Menace contre couteau à l'abdomen ;  
Menace contre couteau à la gorge ;  
Attaque en piqué à l'abdomen ;  
Attaque en revers au visage ;  
Attaque circulaire au visage.

Les critères de notation sont définis dans les annexes.

- (b) Défenses contre bâton

Ce test est noté sur 10.

Les attaques sont annoncées (5 attaques). Les attaques sont choisies par l'attaquant parmi la liste suivante :

Attaque en revers au corps ;  
Attaque circulaire au corps ;  
Attaque en revers au visage ;  
Attaque circulaire au visage ;  
Attaque en revers aux jambes ;  
Attaque circulaire aux jambes ;  
Attaque verticale au visage.

Le désarmement est souhaité.  
Les critères de notation sont définis dans les annexes.

# ANNEXE I.PS – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du JURUS DASAR (technique de base) sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : SIKAP PASANG pour le PENCAK SILAT PASSANG BAS, moyen et haut pour le PENCHAK SILAT	
SIKAP BERDIRIR TEGAK	Debout les pieds l'un contre l'autre
SIKAP SIAP	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
KUDA-KUDA LURUS TENGAH	Debout un pied devant l'autre jambe écartées
PASANG PENCHAK	Debout un pied devant l'autre formant un T
SIKAP SEMPURNA	Debout pieds écartés de la largeur des hanches
KUDA-KUDA TUTUP	Pieds pointés vers l'intérieur
KUDA-KUDA LURUS DEPAN	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
KUDA-KUDA LURUS BELAKANG	Debout un pied devant l'autre jambe écartées avec transfert du poids sur la jambe arrière
KUDA-KUDA SEJAJAR	Position du cavalier
KUDA-KUDA SERONG	Position en diagonale
KUDA-KUDA SILANG DEPAN	Position jambes croisées de face
KUDA-KUDA SILANG BELAKANG	Position jambes croisées arrière
SEMPOK DEPAN	Position assis croisées de face
SEMPOK BELAKANG	Position assis croisées arrière
SIKAP ANGKATAN	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS	
LANGKAH MAJU	Avancer d'un pas
LANGKAH MUNDUR	Reculer d'un pas
LANGKAH SESER	Pas glissé
LANGKAH DEDET	Pas chassé
LANGKAH SERED	Double pas avec changement de direction
LANGKAH PUTAR DEPAN	Déplacement tournant autour du pied avant
LANGKAH PUTAR BELAKANG	Déplacement tournant autour du pied arrière
GULING	Rouler
LOMPAT	Sauter
	Déplacement en pas glissés en triangle avec frappe de mains

	Déplacement en pas glissés en triangle avec frappe des pieds
	Déplacement en pas glissés en triangle avec frappe des avants bras

### TECHNIQUES DE DEFENSE

TANGKISAN KIBAS BAWAH	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
TANGKISAN KIBAS ATAS	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
TANGKISAN POTONG DALAM	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
TANGKISAN POTONG LUAR	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
TANGKISAN POTONG ATAS	Défense avec le bras dans un mouvement remontant
TANGKISAN POTONG BAWA	Défense avec le bras dans un mouvement descendant
TANGKISAN JEMPUT	Défense avec le bras en avançant
TANGKISAN TEBAS	Défense avec le tranchant de la main
TANGKISAN TIPIS	Défense main à plat
TANGKISAN SANGGA	Défense avec la paume
TANGKISAN SILANG	Défense double avec les deux bras croisés
TANGKISAN SILANG BUKA	Défense double en écartant
FRAPPE AVANT BRAS	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
FRAPPE DU POIGNET	Défense avec le poignet

### ATTAQUES DIRECTES DE POING

PUKULAN	Coup de poing fondamental
PUKULAN SELEWA	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
PUKULAN DEDET	Coup de poing en poursuite avec un pas
PUKULAN DI TEMPAT	Coup de poing avec le poing avant
PUKULAN HINDAR	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
PUKULAN SANGGA	Coup de poing avec le poing vertical
PUKULAN LINGKAR	Coup de poing, paume tournée vers le haut
PUKULAN SWING	Coup de poing en crochet
PUKULAN KEMBAR	Coup de poing circulaire
PUKULAN TUSUK	Attaque directe en pique de main
PUKULAN SANGKOL	Coup de poing remontant



TECHNIQUES DE PERCUSSION	
PUKULAN GAMPAR	Attaque circulaire avec le dos du poing
PUKULAN TEBAS	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
COUP DE POING MARTEAU	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
SIKU	Attaque avec le coude
PUKULAN PAPAS	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
PUKULAN SANGGA	Attaque avec la paume
COUP DE POIGNET	Attaque avec le dessus poignet
PUKULAN GETOK	Attaque avec la 1 <sup>ère</sup> articulation inter-phalangienne
PUKULAN TOTOK	Attaque avec 1 ou 2 doigts
PUKULAN CAMBUK	Attaque avec le dos de la main

ATTAQUES DE PIEDS	
TENDANGAN LURUS (A)	Coup de pied de face
TENDANGAN SABIT (C)	Coup de pied circulaire (fouetté)
TENDANGAN SAMPING (T)	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
TENDANGAN SAMPING ATAS(T)	Coup de pied latéral remontant
TENDANGAN LINGKAR DALAM	Coup de pied en croissant
TENDANGAN LINGKAR LUAR	Coup de pied en croissant inverse
TENDANGAN BELAKANG	Coup de pied vers l'arrière
TENDANGAN INJAK	Coup de pied écrasant
TENDANGAN JEJEK	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TENDANGAN LOMPAT	Coup de pied sauté
SAPU ATAS	Balayage haut
SAPU BAWAH	Balayage au sol
SAPU BAWAH BELAKANG	Balayage tournant par l'arrière
Low kick	Coup de tibia
	Coup de coude
DENGKUL	Coup de genou
GUNTING	Ciseau
TENDANGAN KUDA	Double coup de pied arrière
TENDANGAN CANGKUL	Coup de talon de haut en bas

## ANNEXE II.PS - SAMBUNG (Travail en opposition)

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

### **SAMBUNG à main nues**

#### A. Défense sur frappe

Défenses sur attaques de poing ou de pied contrées par une seule défense et/ou contre attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Ce travail d'opposition 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 Sikap Sempurna (Passang ou en garde pour le Penchak Silat)

Le défenseur devra trouver la distance par rapport à l'attaque. L'attaquant annonce son attaque (sauf pour le 5<sup>ème</sup> dan) 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.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Sikap Sempurna (Passang ou en garde pour le Penchak Silat).

Voici le programme officiel des attaques :

- Coup de poing direct au corps ;
- Coup de poing direct au visage ;
- Coup de poing circulaire ;
- Coup de poing remontant ;
- Coup de poing en revers ;
- Coup de pied de face au corps ;
- Coup de pied circulaire aux jambes ;
- Coup de pied circulaire au corps ;
- Coup de pied circulaire à la tête ;
- Coup de pied latéral au corps ;
- Coup de pied descendant ;
- Coup de tête.

## B. Défenses sur saisies

Le travail de défenses sur saisies est la forme de combat dans laquelle l'attaquant et le défenseur sont en position libre de leurs choix. La défense et le contre sont libres. Après chaque contre-attaque ; le défenseur doit récupérer sa distance.

Le programme officiel des attaques est le suivant :

- Saisie directe ou croisée d'un poignet ;
- Saisie des deux poignets ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras tendus ;
- Saisie du revers de col (à une ou deux mains) bras fléchis ;
- Encerclement de face (bras pris) ;
- Encerclement arrière (bras pris) ;
- Encerclement de face (sans les bras pris) ;
- Encerclement arrière (sans les bras pris) ;
- Étranglement de face et de coté ;
- Saisie de tête de coté ;
- Saisie en clé de bras.

## **SAMBUNG avec arme**

Le programme officiel des attaques est le suivant :

### **A / Défenses contre armes blanches**

- Sortie de couteau ;
- Menace contre couteau à l'abdomen ;
- Menace contre couteau à la gorge ;
- Attaque en piqué à l'abdomen ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage.

### **B / Défenses contre bâton**

- Attaque en revers au corps ;
- Attaque circulaire au corps ;
- Attaque en revers au visage ;
- Attaque circulaire au visage ;
- Attaque en revers aux jambes ;
- Attaque circulaire aux jambes ;
- Attaque verticale au visage.

*Critères de notation :*

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Puissance et détermination des attaques et défenses
- 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 et efficacité extrêmes.
- Disponibilité mentale et concentration.
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Pencak Silat ou Penchak Silat et le combat en particulier.



## ANNEXE III.PS - JURUS (Enchaînements fondamentaux ou codifiés avec et sans arme)

Le mot JURUS (enchaînement codifié), traduit littéralement, signifie forme. En Pencak Silat ou Penchak Silat, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un JURUS (enchaînement codifié) n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son JURUS (enchaînement codifié)" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en JURUS DASAR, technique de base, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

NB : devant les nombreux styles de Pencak ou Penchak Silat, il est impossible de présenter un programme limité, c'est pourquoi les JURUS sont libres.

## ANNEXE IV.PS - TECHNIQUES SPECIFIQUES

Techniques spécifiques (Travail et balayages au sol, cobras et enchaînements de techniques spécifiques aux divers styles)

Chaque style possède ses spécificités techniques et devant les nombreux styles de Pencak ou Penchak Silat, il est impossible de présenter un programme limité, c'est pourquoi les techniques et enchaînements spécifiques sont libres.

Les grandes lignes communes à tous les styles sont les suivantes :

- Cobras sautés à gauche et à droite ;
- Cobras enroulés ;
- Cobras enroulés à la tête ;
- Crocodile ;
- Balayage au sol circulaire ;
- Balayage au sol retourné ;
- Balayage au sol de face ;
- Ciseaux au sol ;
- Enchaînement de 2 balayages au sol ;
- Enchaînement de 3 balayages au sol ;
- Série de balayage au sol du même genre ;
- Enchaînement de frappes debout et au sol ;
- Combat au sol contre un adversaire debout ;
- Défense contre 2 adversaires.



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

39 rue Barbès - 92120 MONTROUGE  
01 41 17 44 40  
[info@ffkarate.fr](mailto:info@ffkarate.fr)

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)

