

# REGLEMENT DES GRADES DU 1<sup>er</sup> au 6<sup>ème</sup> DAN KARATE-CONTACT

## PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE-CONTACT .....

|  |         |
|--|---------|
| Article 402 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>er</sup> DAN ..... | 2 à 9   |
| Article 403 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 <sup>ème</sup> DAN..... | 10 à 17 |
| Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 <sup>ème</sup> DAN..... | 18 à 24 |
| Article 405 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 <sup>ème</sup> DAN..... | 25 à 30 |
| Article 406 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 <sup>ème</sup> DAN..... | 31 à 36 |
| Article 407 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 <sup>ème</sup> DAN..... | 37 à 38 |

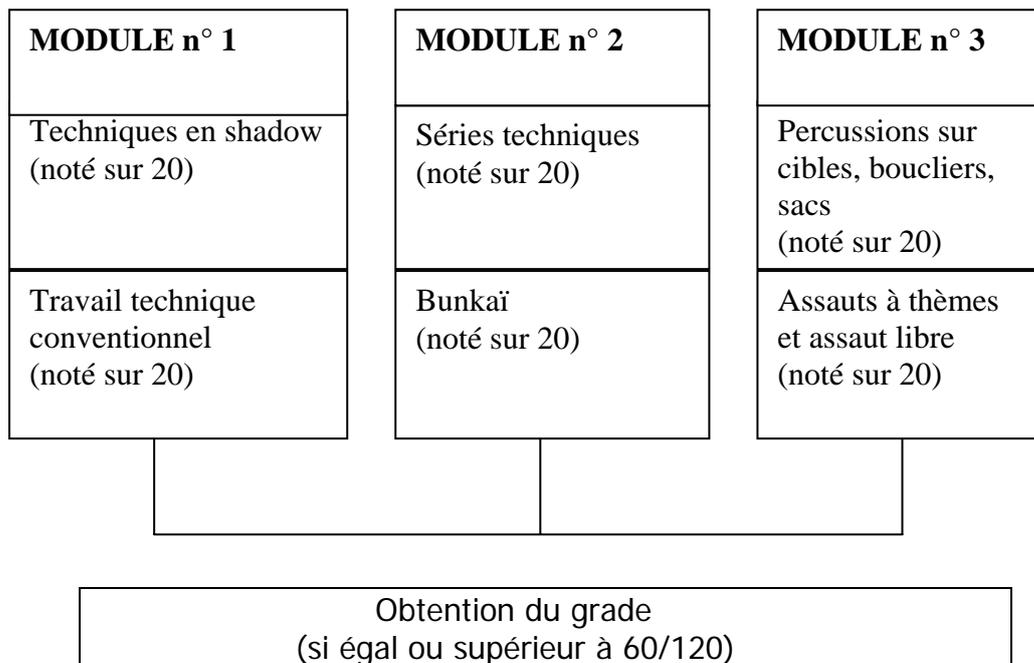
## ANNEXES.....

|  |         |
|--|---------|
| ANNEXE I – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL.....         | 39 à 40 |
| ANNEXE II – PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN..... | 41      |
| ANNEXE III – ORGANIGRAMMES PAR DAN.....              | 42      |

## PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE-CONTACT

### Article 402 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Organigramme du passage de grade Karaté-Contact du 1<sup>er</sup> DAN



### Article 402 – Examen 1<sup>er</sup> Dan

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Pour réussir le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique
- 4/ Bunkaï (application)
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut à thèmes et assaut libre

**Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé de 3 personnes afin d'évaluer :**

**Module 1 : Techniques en shadow et Travail technique conventionnel**

**Module 2 : Série technique et Bunkaï (application)**

**Module 3 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs et Assaut à thèmes et assaut libre**

**Module 1****1/ Techniques en shadow**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.

Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

|             | TECHNIQUES EXIGEES                 | TEMPS | CONSIGNES  |
|-------------|------------------------------------|-------|--|
| DEPLACEMENT | LINEAIRE EN AVANCANT OU EN RECLANT | 30'   | TRAVAIL SEUL   |
| ESQUIVE     | PARTIELLE                          |       |  |
| POING       | DIRECTS PARADES BLOCAGES           |       |  |
| PIED        | MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI    |       |  |
| LIAISON     | AU MOINS 3 TECHNIQUES DONT 1 JAMBE | 30'   | Les deux candidats se font immédiatement face à face et finissent leur shadow hors distance l'un de l'autre (travail de miroir) en action/réaction |

**CRITERES D'EVALUATION**

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ -Des déplacements sur 30'

2/ -Des techniques de poings (directs, parades et blocages) sur 30'

3/ -Des techniques de jambes (mae, mawashi et yoko geri)

4/ -Une liaison d'enchaînements d'au moins 3 techniques à chaque fois dont une technique de jambe.

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques sont exécutées face à face en miroir tout en gardant la distance afin de ne pas se toucher.

## **2/ Travail technique conventionnel**

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle.

Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

*Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.*

*L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.*

|                           | ATTAQUE  | DEFENSE   |
|---------------------------|--|---|
| POING                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 2 coups de poings directs</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> </ul>  |
| PIED                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De face (mae geri)</li> <li>• Circulaire (mawashi geri)</li> <li>• De côté (yoko geri)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> </ul> |
| LIAISON<br>(Poings/Pieds) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enchaînement poing/pied</li> <li>• Un enchaînement pied/poing</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense et une remise libre</li> <li>• Défense et une remise libre</li> </ul>  |

Il est composé de 4 enchaînements et de 3 attaques.

- Enchaînement de 2 coups de poings directs
- Idem mais enchaînement différent
- De face (mae geri)
- Circulaire (mawashi geri)
- De côté (yoko geri)
- Un enchaînement poing/pied
- Un enchaînement pied/poing

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.  
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori l'attaquant) aura réalisé toutes ses attaques.

|                       |
|-----------------------|
| CRITERES D'EVALUATION |
|-----------------------|

|  |
|--|
| Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :<br>- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;<br>- variétés des techniques ;<br>- maîtrise et précision des techniques ;<br>- qualité et logique des enchaînements ;<br>- degré de difficulté des enchaînements. |
|--|

## **A. Module 2**

### **1/ Séries techniques**

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°1 pour le 1<sup>er</sup> DAN).

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°2 ou la série technique n°3.

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut ;

Yoï (hachiji dachi) ;

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin :

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoï (hachiji dachi) ;

Salut.

### **2/ Application (Bunkai)**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées.

Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

**B. Module 3****1/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

|   |         |  |       |
|---|---------|--|-------|
| CIBLES  | POING   | Direct du poing  | 30''  |
|   | PIED    | Mae geri<br>Mawashi géri<br>Yoko géri                          | 30''  |
|   | LIAISON | Direct du poing<br>et<br>Mae geri<br>Mawashi géri<br>Yoko géri | 1'    |
| 3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers |         |  |       |
|   |         | TECHNIQUES<br>EXIGEES  | TEMPS |
| SAC ou BOUCLIER   | POING   | Direct du poing  | 30''  |
|   | PIED    | Mae geri<br>Mawashi géri<br>Yoko géri                          | 30''  |
|   | LIAISON | Direct du poing<br>et<br>Mae geri<br>Mawashi géri<br>Yoko géri | 1'    |

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

- **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

- **Le travail au sac ou bouclier :**

**Poings :** travail classique de poings avec déplacement, rotation

**Pieds :** toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

**Pieds/poings :** les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

- Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

## 2/ Assaut à thème

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 1<sup>er</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori (attaquant) et de uke (défenseur) sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

|         |                             |   |                             |
|---------|-----------------------------|---|-----------------------------|
| Attaque | Attaques libres             | Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaques libres             |
| Défense | Uniquement un rôle défensif |   | Uniquement un rôle défensif |
| Temps   | 1mn                         |   | 1mn                         |

## CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **karaté-Contact** : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

## 3/ Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 1<sup>er</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.  
 Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

|         |                                       |   |                                       |   |                                       |   |                                       |
|---------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| Attaque | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  |
| Défense | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de poings |   | Défense avec des techniques de poings |
| Temps   | 30"                                   |   | 30"                                   |   | 30"                                   |   | 30"                                   |

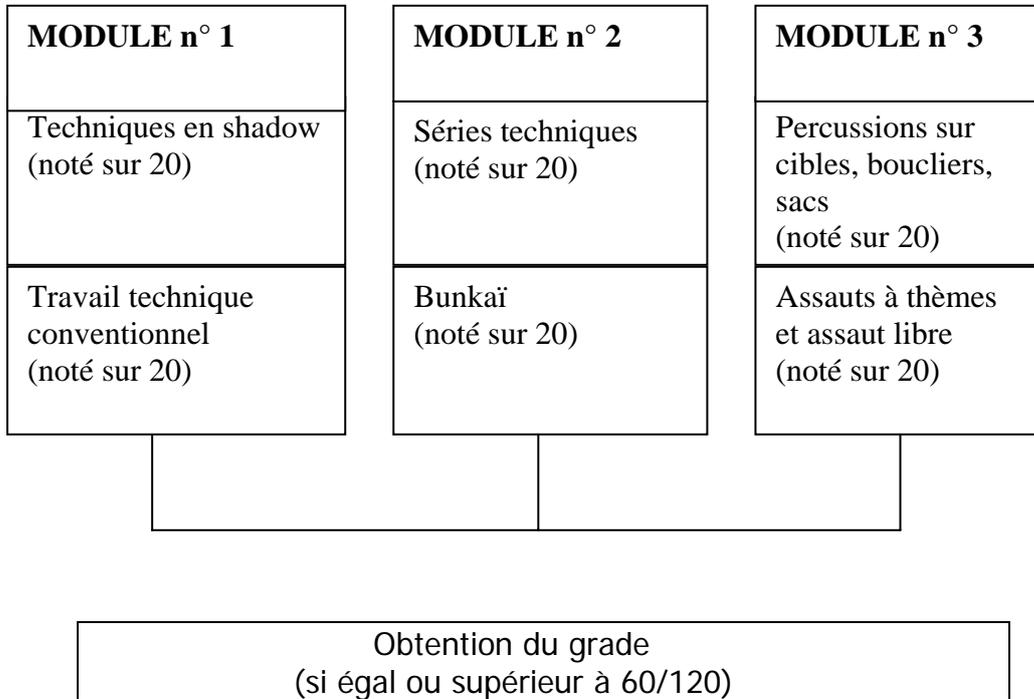
#### CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

## Article 403 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade Karaté-Contact du 2<sup>ème</sup> DAN



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

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique
- 4/ Bunkai (application)
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut à thèmes et assaut libre

**Article 403 – Examen 2<sup>ème</sup> Dan**

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Pour réussir le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique
- 4/ Bunkai (application)
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut à thèmes et assaut libre

**Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 personnes afin d'évaluer :**

- Module 1 : Techniques en shadow et Travail technique conventionnel
- Module 2 : Série technique et Bunkai (application)
- Module 3 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs et Assaut à thèmes et assaut libre

**A. Module 1****1/ Techniques en shadow**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.  
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

|             | TECHNIQUES EXIGEES  | TEMPS | CONSIGNES    |
|-------------|---|-------|--------------|
| DEPLACEMENT | LINEAIRE EN MULTI DIRECTIONNEL  | 30'   | TRAVAIL SEUL |
| ESQUIVE     | TOUTES LES ESQUIVES   |       |              |
| POING       | DIRECTS/CROCHETS/UPPERCUT<br>PARADES/BLOCAGES   | 30'   | TRAVAIL SEUL |
| PIED        | MAE GERI/MAWASHI GERI/YOKO GERI<br>URA MAWASHI GERI/KAKATO<br>GERI/USHIRO GERI        | 30'   | TRAVAIL SEUL |
| LIAISON     | AU MOINS 7 TECHNIQUES DONT 3<br>JAMBES PAR ENCHAÎNEMENTS AVEC<br>CHANGEMENT DE NIVEAU | 30'   | TRAVAIL SEUL |

## CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note. Les techniques sont exécutées en avançant ou en reculant ; les esquives sont partielles.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ -Des déplacements sur 30"

2/ -Des techniques de poings sur 30"

3/ -Des techniques de jambes sur 30"

4/ -Une liaison d'enchaînements d'au moins 7 techniques à chaque fois dont 3 techniques de jambe sur 30".

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

## **2/ Travail technique conventionnel**

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle.

Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

*Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.*

*L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.*

|                           | ATTAQUE  | DEFENSE  |
|---------------------------|--|--|
| POING                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 3 coups de poings dont 1 circulaire</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parade chassée et/ou esquive rotative avec 2 remises en techniques de poings</li> <li>• Idem</li> </ul> |
| PIED                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 2 techniques différentes de la même jambe avec reprise d'appui entre les deux.</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blocage avec ou sans déplacement et remise par 2 techniques de jambes</li> <li>• Idem</li> </ul>        |
| LIAISON<br>(Poings/Pieds) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enchaînement de 2 techniques de poings et 1 technique de jambe</li> <li>• Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense adaptée à la situation avec une riposte de 3 techniques</li> <li>• Idem</li> </ul>              |

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.  
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

#### CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

## **B. Module 2**

### **1/ Série technique**

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°2 pour le 2<sup>ème</sup> DAN.

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°1 ou la série technique n°3.

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut ;

Yoï (hachiji dachi);

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin :

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoï (hachiji dachi) ;

Salut.

### **2/ Application (Bunkai)**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées.

Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

**C. Module 3****1/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

|   |         |  |       |
|---|---------|--|-------|
| CIBLES  | POING   | Direct du poing<br>Crochet<br>Uppercut                                   | 30''  |
|   | PIED    | Mae geri<br>Mawashi géri<br>Yoko géri<br>Ura mawashi geri<br>Kakato géri | 30''  |
|   | LIAISON | Techniques de poings et de pieds (voir tableau ci-dessus)                | 1'    |
| 3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers |         |  |       |
|   |         | TECHNIQUES EXIGEES   | TEMPS |
| SAC ou BOUCLIER   | POING   | Direct du poing<br>Crochet<br>Uppercut                                   | 30''  |
|   | PIED    | Mae geri<br>Mawashi géri<br>Yoko géri<br>Ura mawashi geri<br>Kakato géri | 30''  |
|   | LIAISON | Techniques de poings et de pieds (voir tableau ci-dessus)                | 1'    |

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

• **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

- **Le travail au sac ou bouclier :**

**Poings** : travail classique de poings avec déplacement, rotation

**Pieds** : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

**Pieds/poings** : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

## 2/ Assaut à thème

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 2ème, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori (attaquant) et de uke (défenseur) sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

|         |                    |   |                    |
|---------|--------------------|---|--------------------|
| Attaque | Attaques libres    | Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaques libres    |
| Défense | Défense et riposte |   | Défense et riposte |
| Temps   | 1mn                |   | 1mn                |

### CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **karaté-Contact** : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

**3/ Assaut libre**

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

|         |                                       |   |                                       |   |                                       |   |                                       |
|---------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| Attaque | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  |
| Défense | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de poings |   | Défense avec des techniques de poings |
| Temps   | 30"                                   |   | 30"                                   |   | 30"                                   |   | 30"                                   |

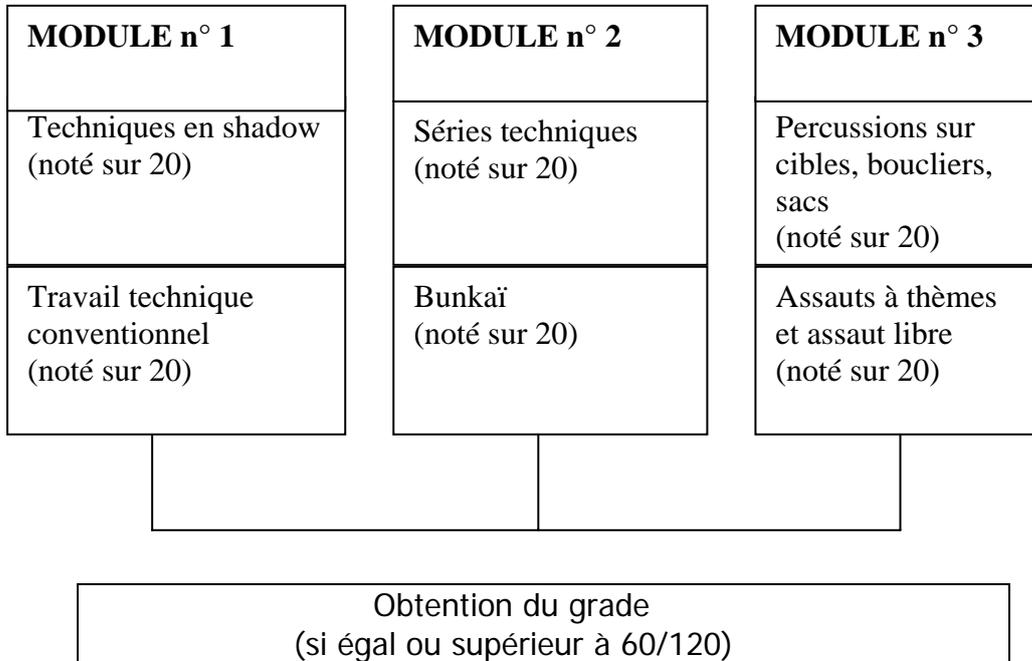
**CRITERES D'EVALUATION**

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

## Article 404 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade Karaté-Contact du 3<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Pour réussir le candidat devra obtenir 30 points/60.

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow
- 2/ Travail technique conventionnel
- 3/ Série technique
- 4/ Bunkai (application)
- 5/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs
- 6/ Assaut à thèmes et assaut libre

**Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 personnes afin d'évaluer :**

Module 1 : Techniques en shadow et Travail technique conventionnel

Module 2 : Série technique et Bunkai (application)

Module 3 : Percussions sur cibles, boucliers, sacs et Assaut à thèmes et assaut libre

**A. Module 1****1/ Techniques en shadow**

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois lors de cette épreuve.  
Les deux candidats exécutent en même temps les différentes étapes de cette épreuve.

|             | TECHNIQUES EXIGEES                                   | TEMPS | CONSIGNES    |
|-------------|--|-------|--------------|
| DEPLACEMENT | LIBRE  | 30'   | TRAVAIL SEUL |
| ESQUIVE     | TOUTES LES ESQUIVES EN DEPLACEMENT                   |       |              |
| POING       | TOUTES LES TECHNIQUES DE POINGS, DE PARADES/BLOCAGES | 30'   | TRAVAIL SEUL |
| PIED        | TOUTES LES TECHNIQUES DE JAMBES                      | 30'   | TRAVAIL SEUL |
| LIAISON     | ENCHAÎNEMENTS LIBRES AVEC CHANGEMENT DE RYTHME       | 30'   | TRAVAIL SEUL |

**CRITERES D'EVALUATION**

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :  
L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Le shadow est composé de 4 épreuves sous une seule même note.

Les candidats sont évalués sur un travail de shadow progressif, à savoir :

1/ -Des déplacements sur 30"

2/ -Des techniques de poings sur 30"

3/ -Des techniques de jambes sur 30"

4/ -Une liaison d'enchaînements d'au moins 7 techniques à chaque fois dont 3 techniques de jambe sur 30".

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

**2/ Travail technique conventionnel**

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle.  
 Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.  
 Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

*Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.*

*L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.*

|                           | ATTAQUE  | DEFENSE   |
|---------------------------|--|---|
| POING                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 5 coups de poings dont 2 directes</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense/riposte avec 3 techniques de poings</li> <li>• Idem</li> </ul>       |
| PIED                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 3 techniques dont 2 de la même jambe doublée.</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense/Riposte avec 2 techniques de jambes</li> <li>• Idem</li> </ul>       |
| LIAISON<br>(Poings/Pieds) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds</li> <li>• Un enchaînement de 2 techniques de jambes et 1 technique de poing</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défense/Riposte avec 3 techniques dont 1 de jambe</li> <li>• Idem</li> </ul> |

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

|                       |
|-----------------------|
| CRITERES D'EVALUATION |
|-----------------------|

|  |
|--|
| Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :<br>- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;<br>- variétés des techniques ;<br>- maîtrise et précision des techniques ;<br>- qualité et logique des enchaînements ;<br>- degré de difficulté des enchaînements. |
|--|

## **B. Module 2**

### **1/ Série technique**

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°3 pour le 3<sup>ème</sup> DAN.

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°2 ou la série technique n°4.

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

#### **Au début :**

Salut ;

Yoï (hachiji dachi);

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

#### **A la fin :**

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoï (hachiji dachi) ;

Salut.

### **2/ Application (Bunkai)**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées.

Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

**C. Module 3****1/ Percussions sur cibles, boucliers, sacs**

|   |         |   |       |
|---|---------|---|-------|
| CIBLES  | POING   | Toutes les techniques de poings         | 30''  |
|   | PIED    | Toutes les techniques de pieds          | 30''  |
|   | LIAISON | Toutes les techniques du Karaté-Contact | 1'    |
| 3 minutes de récupération minimum entre les deux ateliers |         |   |       |
|   |         | TECHNIQUES EXIGEES                      | TEMPS |
| SAC ou BOUCLIER   | POING   | Toutes les techniques de poings         | 30''  |
|   | PIED    | Toutes les techniques de pieds          | 30''  |
|   | LIAISON | Toutes les techniques du Karaté-Contact | 1'    |

CRITERES D'EVALUATION (L'attaquant et le porteur de bouclier ou de cible sont évalués)

- **Percussions sur cibles :**

Le candidat sera sollicité par stimuli visuels (positions des cibles) et sera jugé d'après les critères suivants : précision des techniques, équilibre et stabilité, aisance des déplacements, puissance et vitesse d'exécution, bonne attitude corporelle, détermination

- **Le travail au sac ou bouclier :**

**Poings** : travail classique de poings avec déplacement, rotation

**Pieds** : toutes les lignes doivent être sollicitées, travail des deux jambes

**Pieds/poings** : les pieds et les poings et ainsi que tous les niveaux doivent être sollicités

Le candidat sera jugé sur la variété des techniques, la gestuelle correcte, les lignes sollicitées, l'intensité et la puissance des coups

## 2/ Assaut à thème

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori et de uke sont évalués.

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| Attaque | Attaques libres                                      | Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaques libres                                      |
| Défense | Défense et contre ou contre et protection simultanée |   | Défense et contre ou contre et protection simultanée |
| Temps   | 1mn  |   | 1mn  |

### CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **karaté-Contact** : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

## 3/ Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 3<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Toutes les 30" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

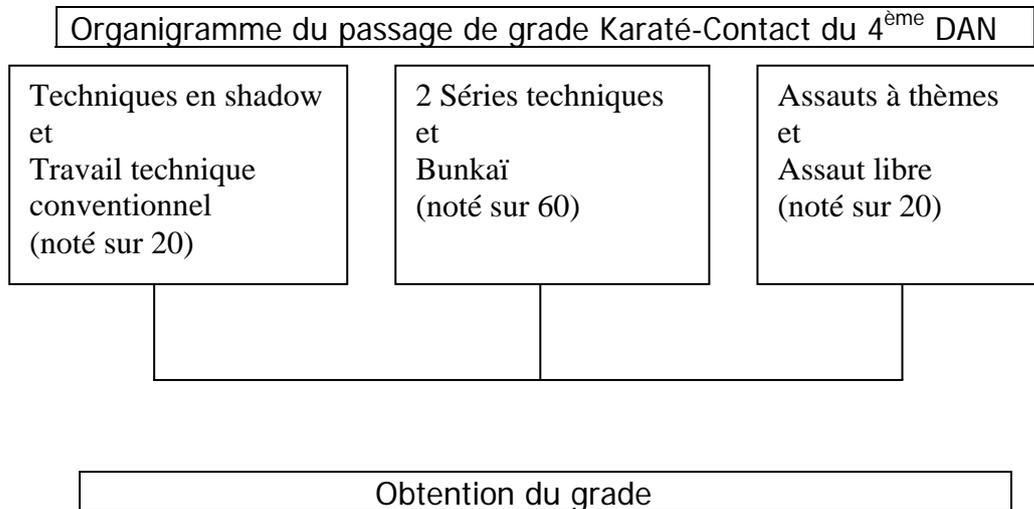
|         |                                       |   |                                       |   |                                       |   |                                       |
|---------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| Attaque | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  |
| Défense | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de poings |   | Défense avec des techniques de poings |
| Temps   | 30"                                   |   | 30"                                   |   | 30"                                   |   | 30"                                   |

#### CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

## Article 405 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 4<sup>ème</sup> Dan est composé de 3 épreuves

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow et travail technique conventionnel
- 2/ Séries techniques et Bunkai (application)
- 3/ Assaut à thèmes et assaut libre

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois U.V. pour obtenir son grade.

**Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé de 3 personnes afin d'évaluer :**

**Techniques en shadow et travail technique conventionnel**

- (Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.)

-

**Séries techniques et Bunkai (application)**

-

- (Ce test est noté sur 60 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 30/60. Cette épreuve se compose de 3 notes

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

Le candidat doit réaliser une série technique libre noté sur 20. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

Il doit réaliser une série technique imposé, noté sur 20. Cette série technique est tirée au sort parmi la liste des 5 séries du style Karaté-Contact annoncé lors de son inscription.

Enfin le candidat doit réaliser un Bunkai (application) noté sur 20 points.

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

-

### **Assaut à thèmes et assaut libre**

Ces deux assauts sont notés sur noté sur 20 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

## **A. TECHNIQUE EN SHADOW ET TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL**

### **1/ Technique en shadow**

Enchaînements de toutes les techniques du Karaté-Contact, les déplacements sont multi directionnels avec parades chassées et/ou blocages sur 3 niveaux.  
Les changements de niveau et de ripostes en cohérence avec les parades chassées et/ou blocages.  
Les feintes et déséquilibres seront ajoutés.  
La progression s'effectue sur 2 minutes.  
Le candidat effectuera au moins 8 techniques de jambes.

#### CRITERES D'EVALUATION

Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :

L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

Ce test est noté sur 20.

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

Le principe directeur est identique à celui défini dans les autres examens de 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 Karaté-Contact, 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.

## **2/ Travail technique conventionnel**

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle.  
Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.  
Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

*Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.  
L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.*

|                           | ATTAQUE  | DEFENSE   |
|---------------------------|--|---|
| POING                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement comprenant 4 techniques différentes (dont 1 direct, 1 crochet, 1 uppercut et 1 uraken) quelque soit l'ordre</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>• Idem</li> </ul> |
| PIED                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 5 techniques de jambes (dont au moins 2 retournées à 180 ou 360°)</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>• Idem</li> </ul> |
| LIAISON<br>(Poings/Pieds) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 5 techniques alternativement en poings et en pieds avec au moins 3 esquives/feintes</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat devra effectuer soit un déséquilibre, soit un balayage ou projection suivi d'une riposte au sol</li> <li>• Idem</li> </ul> |

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.  
Les déplacements sont libres.  
Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

| CRITERES D'EVALUATION   |
|---|
| Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"><li>- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;</li><li>- variétés des techniques ;</li><li>- maîtrise et précision des techniques ;</li><li>- qualité et logique des enchaînements ;</li><li>- degré de difficulté des enchaînements.</li></ul> |

## **B. SERIE TECHNIQUE ET BUNKAÏ**

Ce test est noté sur 60 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 30/60.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Pour cette épreuve, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la série technique du grade présenté (série technique n°4 pour le 4<sup>ème</sup> DAN (noté sur 20)).

La série technique libre exécutée sera choisie entre la série technique n°3 ou la série technique n°5 (noté sur 20).

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut ;

Yoï (hachiji dachi) ;

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin :

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoï (hachiji dachi) ;

Salut.

Enfin le candidat doit réaliser un **Bunkaï** noté sur 20 points

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées.

Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

## 2/ Assaut à thème

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori et de uke sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| Attaque | Attaques libres  | Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaques libres  |
| Défense | Défense et remise uniquement avec des techniques de jambes |   | Défense et remise uniquement avec des techniques de jambes |
| Temps   | 1mn  |   | 1mn  |

### CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- la résolution du problème posé ;
- respect des consignes ;
- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;
- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;
- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du **karaté-Contact** : Go no Sen et Sen non Sen ;
- Recherche de l'opportunité ;
- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.

**3/ Assaut libre**

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 4<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20" maximum.

Toutes les 20" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

|         |                                       |   |                                       |   |                                       |   |                                       |
|---------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| Attaque | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  |
| Défense | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de poings |   | Défense avec des techniques de poings |
| Temps   | 20"                                   |   | 20"                                   |   | 20"                                   |   | 20"                                   |

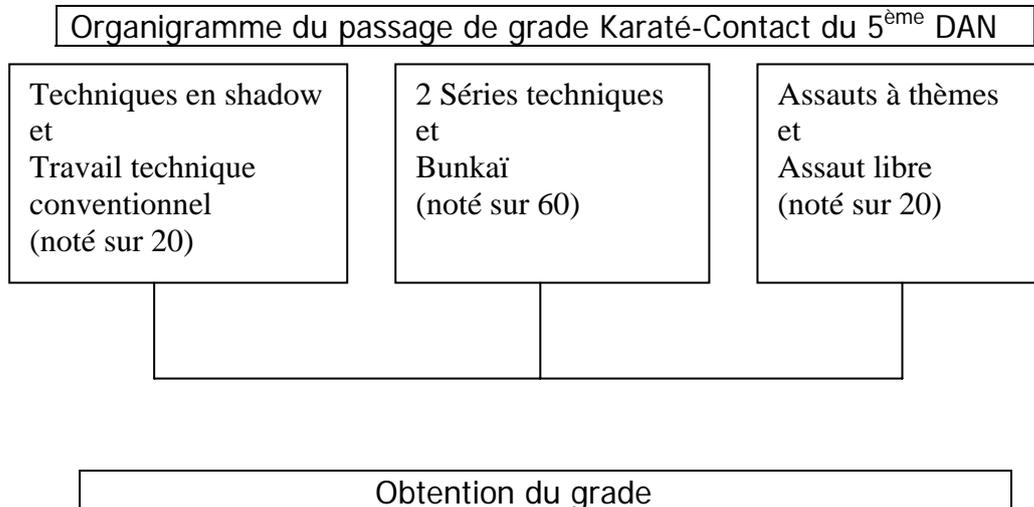
**CRITERES D'EVALUATION**

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- aisance dans les déplacements ;
- variétés des techniques ;
- équilibre et stabilité ;
- opportunité.

Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

## Article 406 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen du 5<sup>ème</sup> Dan est composé de 3 épreuves

Les épreuves sont :

- 1/ Techniques en shadow et travail technique conventionnel
- 2/ Séries techniques et Bunkai (application)
- 3/ Assaut à thèmes et assaut libre

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des trois U.V. pour obtenir son grade.

**Pour le Karaté-Contact, le candidat est examiné par un jury composé de 3 personnes afin d'évaluer :**

**Techniques en shadow et travail technique conventionnel**

- (Ce test est noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.)
- 

**Séries techniques et Bunkai (application)**

- 
- (Ce test est noté sur 60 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 30/60. Cette épreuve se compose de 3 notes

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

Le candidat doit réaliser une série technique libre noté sur 20. Il peut le choisir dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.

Il doit réaliser une série technique imposé, noté sur 20. Cette série technique est tirée au sort parmi la liste des 5 séries du style Karaté-Contact annoncé lors de son inscription.

Enfin le candidat doit réaliser un Bunkai (application) noté sur 20 points.

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

-

### **Assaut à thèmes et assaut libre**

Ces deux assauts sont notés sur noté sur 20 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 10/20.

La notation prendra en compte le travail de Uke et celui de Tori, les candidats assurant tour à tour les deux rôles.

## **A. TECHNIQUE EN SHADOW ET TRAVAIL TECHNIQUE CONVENTIONNEL**

Ce test est noté sur 20 points.

### **1/ Techniques en shadow**

|   |
|---|
| Enchaînements de toutes les techniques du Karaté-Contact délivrées suite à des esquives ou déplacements. Au moins 8 techniques de jambes. |
|---|

Pendant l'exécution du travail de liaison, les techniques continuent d'être exécutées seul.

|   |
|---|
| <b>CRITERES D'EVALUATION</b>  |
| Que ce soit poings ; pieds ; liaison poings/pieds :<br>L'enchaînement de techniques sans partenaires n'est pas un simple exercice de style, le candidat doit démontrer son bagage et sa maîtrise technique, il doit contrôler tous les paramètres de son exécution de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat à travers la démonstration qui lui est faite.<br><br>Le candidat sera jugé sur les critères suivants :<br><br>La gestuelle technique, la variété des techniques démontrées, la justesse logique |

des enchaînements offensifs et défensifs, la fluidité, l'équilibre et la stabilité, le rythme, la puissance l'aisance des déplacements et esquives, bonne attitude corporelle, la recherche d'appuis.

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

Pour cette épreuve au 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un SHADOW libre, d'une durée maximale de 10 minutes (y compris les phases de récupération), dont les techniques (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement) sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son SHADOW aux membres du jury.

## **2/ Travail technique conventionnel**

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle.

Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

Les candidats seront avec des partenaires (de poids et de catégorie d'âge sensiblement identiques dans la mesure du possible) sur les différentes techniques ou séquences issues du programme officiel.

*Tori et Uke se mettent en position, saluent le jury puis se saluent.*

*L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) se mettent en garde et commencent une fois en approche, une fois en vitesse réelle puis inversent les rôles.*

|       | ATTAQUE   | DEFENSE   |
|-------|---|---|
| POING | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement comprenant 5 techniques (dont 2 directes et 3 circulaires) quelque soit l'ordre</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat contrôle de façon défensive sans se déplacer (pas de riposte)</li> <li>• Idem</li> </ul> |
| PIED  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement de 5 techniques comprenant (1 technique de face, 1 technique circulaire, 1 technique de côté, 1 revers et 1 retourné) quelque soit l'ordre</li> <li>• Idem mais enchaînement différent</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat devra riposter au moins 3 fois avant la fin de l'attaque</li> <li>• Idem</li> </ul>      |

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
| LIAISON<br>(Poings/Pieds) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement libre sur 15''</li> <li>• Idem mais enchaînement différent sur 15''</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant</li> </ul> <p>Le candidat devra contrôler les attaques en se déplaçant et utiliser des ripostes adaptées</p> |
|---------------------------|--|--|

Chacune de ces attaques peut-être exécutée dans la même garde.

Les déplacements sont libres.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

#### CRITERES D'EVALUATION

Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :

- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- variétés des techniques ;
- maîtrise et précision des techniques ;
- qualité et logique des enchaînements ;
- degré de difficulté des enchaînements.

## **B. SERIE TECHNIQUE ET BUNKAÏ**

Ce test est noté sur 60 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 30/60.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Pour cette épreuve, le candidat rappelle d'abord au jury son style (Karaté-Contact) renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat devra présenter et exécuter la **série technique** du grade présenté (série technique n°5 pour le 5<sup>ème</sup> DAN (noté sur 20).

La seconde série technique exécutée sera choisie entre la série technique n°1 et la série technique n°4 (noté sur 20).

- Il n'y aura pas de notion de temps inscrite sur le règlement pour effectuer les séries techniques.

- A la fin de la série technique, il n'y aura aucune obligation pour le candidat de revenir précisément au point initial de départ. Il devra tout de même se retrouver face au jury.

Chaque série technique respectera le rituel de salutation, à savoir :

Au début :

Salut ;

Yoï (hachiji dachi);

Puis garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules).

A la fin :

Garde contact sur place (bras plié, poings à hauteur des épaules) ;

Yoï (hachiji dachi) ;

Salut.

Enfin **le candidat doit réaliser un Bunkaï** noté sur 20 points

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues des deux séries techniques présentées.

Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du Jury formant la table d'examen.

Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

### **C. ASSAUT A THEME ET ASSAUT LIBRE**

#### **1/ Assaut à thème**

Il est demandé 1 assaut à thème afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 5<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

Après 1mn, le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

Le rôle de tori et de uke sont évalués.

Les candidats seront alors notés sur le sens technico-tactique, la rapidité d'analyse et d'adaptation et l'opportunité des attaques plutôt que sur la puissance des coups.

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| Attaque | Attaques libres  | Inverser les rôles (tori et uke) immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaques libres  |
| Défense | Défense avec des contres différents (poings, pieds, balayages) pendant ou après les attaques |   | Défense avec des contres différents (poings, pieds, balayages) pendant ou après les attaques |
| Temps   | 1mn  |   | 1mn  |

| CRITERES D'EVALUATION  |
|--|
| <p>Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la résolution du problème posé ;</li> <li>- respect des consignes ;</li> <li>- aisance dans les déplacements, les attaques, les esquives, les blocages, les balayages ;</li> <li>- stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque ;</li> <li>- maîtrise et précision des techniques ;</li> <li>- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ;</li> <li>- les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du <b>karaté-Contact</b> : Go no Sen et Sen non Sen ;</li> <li>- Recherche de l'opportunité ;</li> <li>- L'esprit de décision, la précision et l'efficacité.</li> </ul> |

## 2/ Assaut libre

Il est demandé 1 assaut libre afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats.

Pour les candidats au 5<sup>ème</sup> DAN, la durée de cet assaut est de 1mn20" maximum.

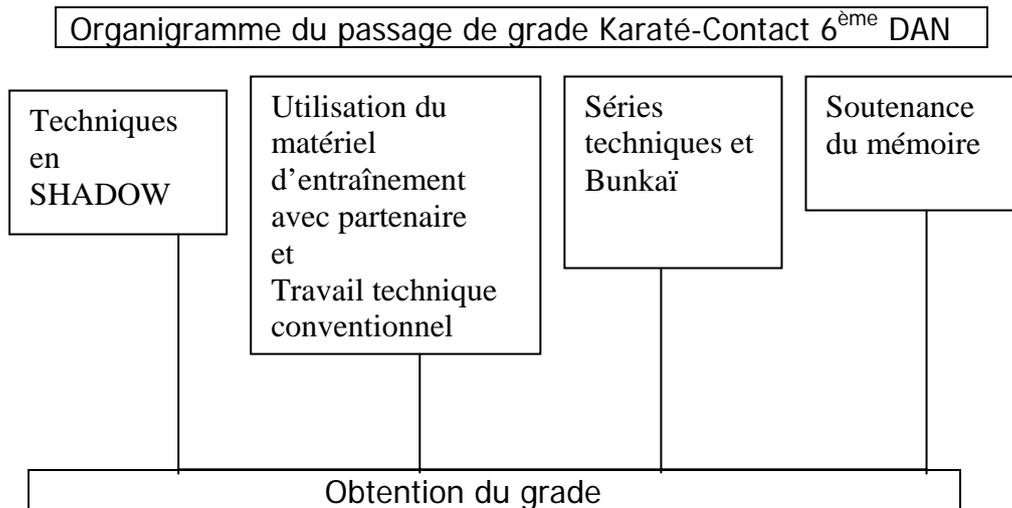
Toutes les 20" le jury demande aux deux candidats de changer de rôle.

|         |                                       |   |                                       |   |                                       |   |                                       |
|---------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| Attaque | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de poings | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  | Inverser les rôles immédiatement (consigne faite par le jury) | Attaque avec des techniques de pieds  |
| Défense | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de jambes |   | Défense avec des techniques de poings |   | Défense avec des techniques de poings |
| Temps   | 20"                                   |   | 20"                                   |   | 20"                                   |   | 20"                                   |

Cette épreuve non réglementé s'effectue de façon souple.

| CRITERES D'EVALUATION   |
|---|
| <p>Ils sont basés entre autres sur les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux ;</li> <li>- aisance dans les déplacements ;</li> <li>- variétés des techniques ;</li> <li>- équilibre et stabilité ;</li> <li>- opportunité.</li> </ul> <p>Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.</p> |

## Article 407 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du **Karaté-Contact**. Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 10 sur 20 dans chacune des épreuves.

### Article 407-1 - Soutenance du mémoire

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. La soutenance pourra éventuellement être effectuée en présence du directeur de mémoire.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

### Article 407-2 - Test Technique du 6<sup>ème</sup> DAN

En dehors des séries techniques, 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.

#### A. Techniques en shadow

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 Karaté-Contact.

## **B. Utilisation du matériel d'entraînement avec partenaire et travail technique conventionnel**

Cette épreuve (Utilisation du matériel d'entraînement avec partenaire et travail technique conventionnel) est notée sur 20 points. La durée maximale pour les deux prestations est de 10 mn.

### **Utilisation du matériel d'entraînement avec partenaire**

Le candidat sera évalué sur sa capacité d'utiliser les pattes d'ours, cibles ou pao avec un partenaire.

Sur une durée de 2 mn, le candidat tout en se déplaçant fera travailler son partenaire (sur 30" uniquement les techniques de poings, sur 30" uniquement les techniques de jambes et sur 1 mn liaison poings/pieds/esquives/déplacements).

### **Travail technique conventionnel**

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur le travail technique conventionnel (durée maximum 8 mn).

Chaque enchaînement sera fait une fois en approche et une fois en vitesse réelle. Dans tous les cas le défenseur (Uke) construit son système défensif.

## **C. Séries techniques et Bunkai**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter **deux séries techniques**. Ces séries du Karaté-Contact sont choisis dans la liste officielle fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces séries techniques (**Bunkai**) avec un partenaire.

**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.

## **ANNEXE I - PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL (LEXIQUE)**

**Les démonstrations techniques seront choisies parmi le programme technique suivant :**

### **POSITIONS : DACHI**

FUDO DACHI Position équilibrée de combat

Lors de la salutation :

HEISOKU DACHI Debout les pieds l'un contre l'autre

HEIKO DACHI Debout pieds écartés et parallèles

MUSUBI DACHI Debout pieds écartés, talons joints

### **DEPLACEMENTS : UNSOKU**

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI Avancer d'un pas

HIKI ASHI Reculer d'un pas

YORI ASHI Pas glissé

TSUGI ASHI Pas chassé

MAWARI ASHI Déplacement tournant autour du pied avant

OKURI ASHI Double pas

USHIRO ASHI MAWARI ASHI Déplacement tournant autour du pied arrière

### **BLOCAGES : UKE WAZA**

GEDAN BARAI Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras (intérieur vers extérieur)

JODAN AGE UKE Défense haute par un mouvement remontant avec le bras (jodan)

SOTO UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur (chudan)

UCHI UKE Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur (chudan)

HARAI UKE Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras (extérieur vers intérieur)

TEISHO UKE Défense avec la paume de la main

NAGASHI UKE Défense main ouverte intérieur vers extérieur

SOKUTEI : sur une attaque mawashi uke défense avec la jambe fléchie de l'intérieur vers l'extérieur (blocage avec tibia)

## ATTAQUES DIRECTES DE POINGS : TSUKI WAZA

MAETE TSUKI Coup de poing avec le poing avant en partant de la garde  
GYAKU TSUKI Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée  
MAWASHI TSUKI Coup de poing circulaire  
KAGI TSUKI Coup de poing en crochet  
URA TSUKI Coup de poing, paume tournée vers le haut (en remontant uppercut)

## TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI WAZA

URAKEN UCHI Attaque circulaire avec le dos du poing

## ATTAQUES DE PIEDS : GERI WAZA

MAE GERI Coup de pied de face  
MAWASHI GERI Coup de pied circulaire (fouetté)  
YOKO GERI Coup de pied latéral  
USHIRO GERI Coup de pied vers l'arrière  
URA MIKATSUKI GERI Coup de pied en croissant inverse  
MIKATSUKI GERI Coup de pied en croissant  
GYAKU MAWASHI Coup de pied croissant jambe gauche extérieur vers l'intérieur  
URA MAWASHI GERI Coup de pied en revers tournant  
KAKATO GERI Coup de talon de haut en bas  
TOBI GERI Coup de pied sauté (mae geri ; yoko geri ; mawashi geri ; ...)  
MAWASHI GERI GEDAN dans cuisse intérieure ou extérieure (loock kick)

## BALAYAGES

ASHI BARAI Balayage  
USHIRO MAWASHI BARAI Balayage tournant par l'arrière

## ESQUIVES

**Esquive partielle** : Le candidat sur place, n'utilisera que le haut du corps pour effectuer des esquives (latérale ou arrière)

**Esquive rotative** : Le candidat sur place, n'utilisera que le buste pour effectuer des esquives rotatives (internes ou externes).

**Esquive totale** : Le candidat aura l'obligation de réaliser toutes les esquives avec déplacement multidirectionnels

Il devra s'adapter à l'attaque et remiser en poings, en pieds, en liaisons, suivant la situation.

Il devra terminer toutes les esquives avec mise en déséquilibre de l'adversaire et ajouter des contres adaptés à la situation.

## ANNEXE II - PROGRAMME SERIES TECHNIQUES PAR DAN

|                            | Série technique imposée | Série technique libre  |
|----------------------------|-------------------------|--|
| <b>1<sup>er</sup> Dan</b>  | SÉRIE TECHNIQUE N°1     | SOIT :<br>SERIE TECHNIQUE N° 2<br>SERIE TECHNIQUE N° 3   |
| <b>2<sup>ème</sup> Dan</b> | SÉRIE TECHNIQUE N°2     | SOIT :<br>SERIE TECHNIQUE N° 1<br>SERIE TECHNIQUE N° 3   |
| <b>3<sup>ème</sup> Dan</b> | SÉRIE TECHNIQUE N°3     | SOIT :<br>SERIE TECHNIQUE N° 2<br>SERIE TECHNIQUE N° 4   |
| <b>4<sup>ème</sup> Dan</b> | SÉRIE TECHNIQUE N°4     | SOIT :<br>SERIE TECHNIQUE N° 3<br>SERIE TECHNIQUE N° 5   |
| <b>5<sup>ème</sup> Dan</b> | SÉRIE TECHNIQUE N°5     | SOIT :<br>SERIE TECHNIQUE N° 1<br>SERIE TECHNIQUE N° 2<br>SERIE TECHNIQUE N° 3<br>SERIE TECHNIQUE N° 4 |

**ANNEXE III.... – ORGANIGRAMME PAR DAN**

