



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

RÈGLEMENTATION DE LA **CSDGE**

ÉDITION - SAISON 2019/2020
PARTIE TECHNIQUE

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

KARATÉ DO
KARATÉ CONTACT
KARATÉ FULL CONTACT
KYOKUSHINKAI
SHORINJI KEMPO
KARATÉ DÉFENSE TRAINING
NANBUDO
SHINDOKAI
WADOKAN
KARATÉ MIX
KEMPO KEMPO
SHORINJI KEMPO SEIGIDO RYU

ffkarate.fr



ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

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

Le Kihon comporte :

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

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

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

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

*Pour ce qui est de l'application avec cibles, les candidats sont évalués avec les critères suivants :

Bonne gestion de la distance ;
Maîtrise du geste ;
Précision.

*Pour les candidats au 1er, 2ème et 3ème Dan, le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note.

*Pour les candidats au 4ème et 5ème Dan, le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note.

ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant :

| POSITIONS : DACHI | |
|---|---|
| HEISOKU DACHI | Debout les pieds l'un contre l'autre |
| MUSUBI DACHI | Debout, talons joints, pointe des pieds écartés |
| REINOJI DACHI | Debout un pied devant l'autre formant un L |
| TEĪJI DACHI | Debout un pied devant l'autre formant un T |
| HEIKO DACHI | Debout pieds écartés et parallèles |
| HACHIJI DACHI | Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches |
| UCHI HACHIJI DACHI | Pieds pointés vers l'intérieur |
| ZENKUTSU DACHI | Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue |
| KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI | Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière |
| KIBA DACHI | Position du cavalier |
| SHIKO DACHI | Position du sumotori |
| FUDO DACHI | Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu) |
| NEKO ASHI DACHI | Position du chat |
| KOSA DACHI ou KAKE DACHI | Position pieds croisés |
| MOTO DACHI | Position fondamentale (petit Zenkutsu) |
| SANCHIN DACHI | Position dit du "Sablier" ou des 3 centres |
| HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI | Position du sablier élargie |
| TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI | Debout sur une jambe |

| 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 |
| OKURI ASHI | Double pas |
| MAWARI ASHI | Déplacement tournant autour du pied avant |
| USHIRO MAWARI ASHI | Déplacement tournant autour du pied arrière |

| TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA | |
|----------------------------------|--|
| GEDAN BARAI | Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras |
| JODAN AGE UKE | Défense haute par un mouvement remontant avec le bras |
| SOTO UDE UKE | Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | Défense avec le tranchant de la main |
| OSAE UKE | Défense par pression ou immobilisation avec la main |
| HAISHU UKE | Défense avec le dos de la main |
| TEISHO UKE | Défense avec la paume |
| JUJI UKE ou KOSA UKE | Défense double avec les deux bras croisés |
| KAKIWAKE UKE | Défense double en écartant |
| MOROTE UKE | Défense double, bras arrière en protection |
| HEIKO UKE | Défense double avec les deux bras parallèles |
| SUKUI UKE | Défense en puisant |
| NAGASHI UKE | Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras |
| OTOSHI UKE | Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas |
| KOKEN UKE | Défense avec le poignet |

| ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA | |
|---|--|
| CHOKU ZUKI | Coup de poing fondamental |
| GYAKU ZUKI | Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant |
| OÏ ZUKI ou JUN ZUKI | Coup de poing en poursuite avec un pas |
| MAETE ZUKI | Coup de poing avec le poing avant |
| KIZAMI ZUKI | Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste |
| NAGASHI ZUKI | Coup de poing avec le poing avant en esquivant |
| TATE ZUKI | Coup de poing avec le poing vertical |
| URA ZUKI | Coup de poing, paume tournée vers le haut |
| KAGI ZUKI | Coup de poing en crochet |
| MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI | Coup de poing circulaire |
| YAMA ZUKI | Coup de poing double, simultanément joDan et geDan |
| MOROTE ZUKI | Coup de poing double au même niveau |
| NUKITE | Attaque directe en pique de main |
| AGE ZUKI | Coup de poing remontant |

| TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA | |
|--------------------------------------|---|
| URAKEN UCHI | Attaque circulaire avec le dos du poing |
| SHUTO UCHI | Attaque circulaire avec le tranchant de la main |
| TETSUI UCHI | Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar |
| ENPI UCHI ou HIJI UCHI | Attaque avec le coude |
| HAÏTO UCHI | Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce) |
| TEISHO UCHI | Attaque avec la paume |
| KOKEN UCHI | Attaque avec le dessus poignet |
| HAÏSHU UCHI | Attaque avec le dos de la main |

| ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA | |
|-------------------------------|--|
| MAE GERI | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | Coup de pied circulaire (fouetté) |
| YOKO KEKOMI | Coup de pied latéral défonçant (Chassé) |
| YOKO KEAGE | Coup de pied latéral remontant |
| MIKAZUKI GERI | Coup de pied en croissant |
| URA MIKAZUKI GERI | Coup de pied en croissant inverse |
| USHIRO GERI | Coup de pied vers l'arrière |
| FUMIKOMI | Coup de pied écrasant |
| FUMIKIRI | Coup de pied bas (dans l'idée de couper) |
| TOBI GERI | Coup de pied sauté |
| ASHI BARAI | Balayage |
| URA MAWASHI GERI | Coup de pied en revers tournant |
| USHIRO MAWASHI BARAI | Balayage tournant par l'arrière |
| HIZA OU HITSUI GERI | Coup de genou |
| NAMI GAESHI | Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied) |
| KAKATO GERI | Coup de talon de haut en bas |

ANNEXE III - KUMITE : ASSAULTS CONVENTIONNELS

Chaque style possède un certain nombre d'assaults conventionnels que l'on appelle Kumité. 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 assaults conventionnels présente un intérêt pédagogique particulier.

Remarque : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera Tori celui qui attaque et Uke celui qui se défend.

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

A. KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1^{er} Dan)

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

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,

Tori se met en garde en reculant la jambe droite.

Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.

La défense et la contre attaque de Uke sont libres.

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

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

Remarque : On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

B. IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2^{ème} ou 3^{ème} Dan)

L'IPPON KUMITE est la forme de kumité dans laquelle Tori et Uke sont en garde (position Fudo Dachi). La défense et le contre de Uke sont libres. Après chaque contre-attaque ; Uke doit récupérer son Maaï.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé de 6 attaques, exécutées d'abord à droite puis à gauche

CRITERES 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 (Go no Sen), esquive et contre attaque, contre direct (Sen no Sen), etc.
- Maîtrise et précision de la contre attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do ou le karaté jutsu et le Kumité en particulier.

C. JIYU IPPON KUMITE

Le Jiyu Ippon Kumité qui est demandé dans les examens de Dan n'est pas la forme extrême envisagée par le Karaté-Do où l'attaquant et le défenseur ne sont pas désignés.

Pour les examens de 1^{er} Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori.

Pour le 2^{ème} Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque.

Au-delà du 2^{ème} Dan, Tori ne fait aucune annonce. L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) sont désignés d'avance. L'exercice se déroule de la manière suivante :

Tori et Uke se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils prennent la position Hachi ji Dachi. Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. Tori doit rechercher une opportunité pour attaquer et Uke doit adapter sa réaction.

Le nombre d'attaques, fixé par le jury, peut varier entre trois et six.

Du 1^{er} au 3^{ème} Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange.

Du 4^{ème} au 5^{ème} Dan, Tori et Uke restent en garde après chaque échange et reprennent leur Maai. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

MAAI : distance (MA) qui nous unit (AI) à notre adversaire et qui régent le combat. C'est la distance spatio-temporelle qui détermine l'action. Lorsque la distance qui sépare les adversaires diminue de telle sorte qu'elle fragilise la situation, cela déclenche l'attaque ou la contre-attaque.

CRITERES DE NOTATION :

Ils sont plus ou moins identiques au Kihon Ippon Kumité et sont basés notamment sur les éléments suivants :

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MAAI de chacun des combattants. Ces déplacements utilisés sont des déplacements de base tel que : Yori Ashi, Tsugi Ashi, Ayumi Ashi, etc.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Maîtrise et précision des techniques
- Tori ne doit pas s'approcher trop près de Uke pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait Uke à contrer et ceci même si Tori n'a pas encore attaqué.
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté : Go no Sen et Sen non Sen.
- Recherche de l'opportunité

- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrême)
- Zanshin (vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).

D. JU KUMITE (RANDORI OU MIDARE)

Le Ju Kumité est un assaut libre et souple non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation au combat ou à l'assaut libre. Pour l'examen de Dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré.

Sa durée est de deux minutes pour les examens de 1^{er} Dan.

Pour les examens de 2^{ème} et 3^{ème} Dan, la durée de l'assaut est déterminée par la table d'examen.

CRITERES DE NOTATION :

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux.
- Aisance dans les déplacements.
- Variétés des techniques.
- Équilibre et stabilité.
- Opportunité.
- Zanshin.

Le MIDARE (mouvement continu) est un exercice spécifique conventionnel du style SHOTOKAÏ.

La durée de ce Kumité est de 1 minute pour chaque rôle (TORI et UKE). S'il est le seul candidat du style le jour de l'examen, le candidat pourra amener un partenaire.

ANNEXE IV - KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme. En Karaté, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata 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 Kata" 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 Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

✓ CRITERES DE NOTATION DU KATA

- La présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

- Le cérémonial et l'étiquette

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

- La concentration

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

- L'équilibre et la stabilité

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

- Le rythme et le tempo

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que les Kiaï devront être placés selon les normes communément acceptées.

- La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

- Le regard

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

- La respiration et le Kiaï

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

Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles un, deux en général voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.

- Le respect des techniques et du diagramme original du Kata

Le Kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

Pour le premier et le deuxième Dan de karaté do, les candidats doivent se référer aux Kata officiels retenus au sein du présent règlement. Pour les autres grades, seules les variations très minimales sont tolérées, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

✓ CRITERES DE NOTATION DES BUNKAI (Application des techniques ou séquences du Kata).

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkai).

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.

ANNEXE V - PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE

| | SHOTOKAN RYU | SHOTO KAÏ | WADO RYU |
|----------------------|--|---|---|
| 1 ^{er} Dan | - Heian 1-2-3-4-5 - Tekki ShoDan | - Heian 1-2-3-4-5 - Tekki 1 | - Pinan 1-2-3-4-5 - Naïfanchi ShoDan - KATA KIHON KUMITE |
| 2 ^{ème} Dan | - BASSAÏ DAÏ - En-Pi - Jion - Hangetsu - Kanku Daï | - BASSAÏ - En-Pi - Jion - TEKKI 2 - Kanku | - Bassaï - Kushanku - Seishan - Jion - Wanshu - KATA KIHON KUMITE |
| 3 ^{ème} Dan | - Gankaku - Jitte - Kanku Sho - Bassaï sho - TEKKI NIDAN | - BASSAÏ - ENPI - HANGETSU - JITTE - TEKKI 2 | - KUSHANKU - JITTE - Chinto - NEISEISHI - Rohaï - KATA KIHON KUMITE |
| 4 ^{ème} Dan | - Nijushi Ho - Sochin - JIIN - Unsu - Tekki SanDan | - KANKU - GANKAKU - HANGETSU - JION - Tekki 3 | - KUSHANKU - SEISHAN - Chinto - Niseïshi - JITTE - KATA KIHON KUMITE |
| 5 ^{ème} Dan | - Gojushi Ho Sho - Chinté - Gojushi Ho Daï - Wankan - MEIKYO | - GANKAKU - JITTE - ENPI - JION - TEKKI 3 | - Jion - ROHAÏ - BASSAÏ - SEISHAN - Naïhanchi - KATA KIHON KUMITE |

| | SHITO RYU | GOJU RYU | KYOKUSHINKAI |
|----------------------|--|---|---|
| 1 ^{er} Dan | Pinan 1-2-3-4-5 Naïfanchi ShoDan | - Sanchin - Geki Saï Daï Ichi - Geki Saï Daï Ni - Saïfa - Seyunchin | - Pinan 1-2-3-4-5 - Tsuki no Kata |
| 2 ^{ème} Dan | - BASSAÏ DAÏ - Wanshu - Jion - SEÏENCHIN - Kosokun Daï | - Sanchin - Saïfa - Seyunchin - Shisochin - Sanseru | - Tsuki no Kata - Gekisaï DAÏ - Tensho - Yantsu - Saïha |
| 3 ^{ème} Dan | - NAÏFANCHI NIDAN - Chinto - Jitte - Kosokun Sho - Basaï Sho | - Shisochin - Seipaï - Seyunchin - Tensho - Sanseru | - Gekisaï Sho - Saïha - Yantsu - Kanku - SANCHIN |