

F.L.A.M.

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux

REGLEMENT SPECIFIQUE KARATE

Le passage de grades du 1^{er} DAN au 10^{ème} DAN

La hiérarchie du KARATE

Les conditions de promotion aux grades

L'ancien règlement a été approuvé par le CD dans sa séance du 9 juillet 2007

Un grand merci aux responsables KARATE, membres du Comité Directeur et également à tous les autres membres du CD pour avoir approuvé rapidement les principes de base du nouveau règlement, le 23 mai 2011.

Le nouveau règlement a été finalisé à la date du jeudi 7 juillet 2011 par Monsieur SCHILTZ Nicolas, 7^{ème} DAN Karaté de style Shotokan, responsable de la Commission des Grades KARATE, avec ses annexes 1 et 2, les nouveaux produits en format Excel à utiliser pour faire acte de candidature en 2011 pour les différents grades « DAN » sans oublier la nouvelle autorisation parentale.

Le responsable de la Commission des Grades KARATE tient à remercier tous les membres de cette Commission pour leur participation aux différentes réunions, leurs diverses propositions et surtout pour l'acceptation ou le refus par un vote démocratique des différents paragraphes ou propositions demandant une décision rapide.

Composition de la Commission des Grades KARATE FLAM

Madame : MAYER Karin, 5^{ème} DAN.

Messieurs : MAZZOLENI Claude, FEIDT Michel, ROOB Jean-Claude, SCHILTZ Nicolas, 7^{ème} DAN

Messieurs : HENRY Jean-Claude, SALVATORE Léon, DRAGONE Michel, BICHEL François (Wado-Ryu), 5^{ème} DAN,

Messieurs : WELSCH Nicolas (Wado-Ryu), KALAC Dany, MARTINS Manuel, FLORENT Goncalves, 4^{ème} DAN

PREAMBULE

Les différents grades de Karaté Do forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté Do. Les valeurs morales, la maîtrise technique et la participation aux épreuves sont l'aboutissement normal de l'enseignement et de l'exemple dispensé de l'étude technique et de l'entraînement (SHIN-GHI-TAI).

L'échelle des grades valide cette progression.

En application du règlement de la F.L.A.M a été constituée une « CGK » **Commission des Grades Karaté**. Son rôle est de contribuer et faciliter l'unité du Karaté luxembourgeois au travers des examens et de l'attribution des DAN.

PRINCIPES D'ATTRIBUTION DES DANS

En principe, nul ne peut participer à la délivrance des DANS par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit, autre que la Commission des Grades KARATE de la F.L.A.M. et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré **et homologué** par la F.L.A.M.

En KARATE-DO, et dans les Arts Martiaux en général, les grades se réfèrent à trois valeurs essentielles dont il est tenu compte dans l'élaboration des programmes d'examens.

- SHIN ou KOKORO, **l'esprit ou plutôt le cœur**, dans le sens spirituel, représente les vertus morales auxquelles doit se référer chaque pratiquant.
- GI, **la technique**, la forme, l'opportunité et l'efficacité de celle-ci sont étroitement liées.
- TAI, **le corps**, l'outil de l'esprit, l'adresse symbolisée par le corps.

La Commission des Grades Karaté a estimé qu'il était logique de tenir compte de ces critères dans l'élaboration des programmes d'examens.

Plus encore que toute autre manifestation de Karaté Do, l'examen pour l'obtention d'un DAN doit se signaler, chez tous les participants, par la volonté jamais démentie d'avoir une tenue exemplaire. Tout manquement à ce comportement exemplaire, prouverait pour le postulant qu'il n'est pas digne de se présenter, pour l'examineur qu'il n'est pas digne de sa fonction, pour l'enseignant qu'il n'est pas digne de son rôle d'éducateur et pour le dirigeant qu'il n'est pas digne de ses responsabilités.

Des délais sont imposés entre la présentation des grades successifs. Ces délais ne correspondent pas à des périodes inactives mais au temps d'entraînement minimum, permettant au corps et à l'esprit de mûrir pour accéder au niveau suivant. Pour cette raison, un âge et un temps de pratique minimum sont fixés pour accéder aux différents grades.

En ce qui concerne les hauts grades, la continuité et l'assiduité dans la pratique sont des critères essentiels et incontournables pour l'attribution de ces DANS, sans oublier un dévouement à la cause du Karaté Do.

Dans le principe, un grade n'est jamais obtenu sans examen. Cependant, la Commission des Grades Karaté a pleine et entière autorité pour proposer au Comité Directeur de la FLAM, qui décidera de toute promotion exceptionnelle en dehors des règlements.

Pour l'obtention du premier et du deuxième DAN compétition, la partie sportive, qui exprime la valeur TAI (adresse), est une composante essentielle mais pas suffisante. Pour les pratiquants qui le désirent une voie traditionnelle (Technique) permet d'accéder à ces niveaux en étant dispensé de la partie compétition, celle-ci étant remplacée par un certain nombre d'assauts conventionnels propres au Karaté ou aux autres arts martiaux.

Selon le niveau des ceintures, l'organisation des examens est de la responsabilité de différents acteurs.

- Les professeurs délivrent les ceintures de couleur (à partir du 10^{ème}, 9^{ème} ou 6^{ème} KYU au 1^{er} KYU).
- En principe, les grades DANS de un (1) à sept (7) inclus ne sont accessibles que par voie d'examen,
- Ceux de huit (8) à dix (10) sont décernés sur décision du Comité Directeur de la FLAM.
- Pour les Hauts Grades (6^{ème} DAN et au-delà), la continuité et l'assiduité dans la pratique sont des critères essentiels et incontournables pour l'attribution de ces DANS, sans oublier un dévouement à la cause du KARATE-DO.

CODE MORAL

C'est le respect formel du code moral que l'on s'est choisi condition essentielle pour mener à bien l'œuvre que l'on a décidé d'entreprendre, pour aller jusqu'au bout de sa route, avec le souci nécessaire et rigoureux de donner l'exemple.

Toutes les Ceintures Noires doivent essayer d'appliquer les principes, notamment tous les dirigeants et enseignants et particulièrement les membres de la Commission des Grades Karaté.

Chaque Ceinture Noire est l'ambassadeur du BUSHIDO (La voie de la protection du guerrier), code d'honneur et de morale traditionnelle qui régit l'ensemble du BUDO.

L'HONNEUR: MEIYO

C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (Guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une conduite honorable. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable. Il conditionne notre attitude et manière d'être vis à vis des autres.

LA FIDELITE : CHUJITSU

Il n'y a pas d'honneur sans fidélité et loyauté à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements.

LA SINCERITE : SEIJITSU ou MAKOTO

La fidélité nécessite la sincérité dans les paroles et dans les actes. Le mensonge et l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes les désunions.

En Karaté Do, le salut est l'expression de cette sincérité, c'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui sait être authentique.

LE COURAGE: YUUKI ou YUUKAN

La force qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

LA BONTE ET LA BIENVEILLANCE : SHINSETSU

La bonté et la bienveillance sont des marques de courage qui dénotent une haute humanité. Elles nous poussent à l'entraide, à être attentif à notre prochain et à notre environnement, à être respectueux de la vie.

LA MODESTIE ET L'HUMILITE: KEN

La bonté et la bienveillance ne peuvent s'exprimer sincèrement sans modération dans l'appréciation de soi-même. Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie.

LA DROITURE : TADASHI ou SEI

C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter. Loyauté, honnêteté et sincérité sont les piliers de cette droiture. Elle nous permet de prendre sans aucune faiblesse une décision juste et raisonnable.

LE RESPECT: SONCHOO

La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. La politesse est l'expression de ce respect dû à autrui quelles que soient ses qualités, ses faiblesses ou sa position sociale.

Savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le sacré est le premier devoir d'un Budoka car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.

LE CONTROLE DE SOI : SEIGYO

Cela doit être la qualité essentielle de toute ceinture noire. Il représente la possibilité de maîtriser nos sentiments, nos pulsions et de contrôler notre instinct. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique du Karaté Do, car il conditionne toute notre efficacité.

Le code d'honneur et de la morale traditionnelle enseignée dans le Karaté Do est basé sur l'acquisition de cette maîtrise.

CONDITIONS D'EXAMEN

Pour se présenter aux examens les candidats doivent satisfaire à des conditions qui varient selon le grade. Des précisions complémentaires sont apportées en indiquant les modalités, les conditions et les techniques à connaître pour être à même de réussir à cet examen.

La première concerne l'âge du candidat, nous rappelons que le candidat doit être âgé de 14 ans et justifier d'une pratique de cinq (5) ans.

La deuxième a trait aux connaissances théoriques et pratiques pour juges ou arbitres ainsi que le niveau d'arbitrage que le candidat doit posséder pour se présenter aux différents passages de grades DAN.

En se basant sur la principale revendication, suggestion formulée par les responsables des Clubs présents (le 18 février 2001) et qui était de ne pas pénaliser toutes les personnes qui travaillent et défendent la cause du KARATE ainsi que celles qui ouvriront peut-être un Club dans les prochaines années et également sur la révision effectuée en mai 2011;

Le règlement concernant l'arbitrage est modifié pour faciliter l'admission au passage grades DAN de la façon suivante :

1^{er} DAN et 2^{ème} DAN : *Le candidat doit avoir suivi un cours de formation théorique et pratique pour juges.*

3^{ème} DAN : *Le candidat doit avoir suivi un cours de formation théorique et pratique pour juges. Une réussite à l'examen de la partie théorique est obligatoire pour tous les candidats.*

4^{ème} DAN : *Le candidat doit avoir suivi un cours de formation théorique et pratique pour juges. Une réussite à l'examen de la partie théorique est obligatoire, seulement recommandée pour la partie pratique en ce qui concerne les compétiteurs, les moniteurs, les assistants, les membres des C.D. des Clubs et tous ceux qui apportent leur aide à la propagation du KARATE au Luxembourg. Les autres candidats doivent être au minimum juge national.*

5^{ème} DAN : *Le candidat doit avoir suivi un cours de formation théorique et pratique pour juges ou arbitres. Une réussite à l'examen de la partie théorique et pratique est obligatoire pour les compétiteurs, les moniteurs, les assistants, les membres des C.D. des Clubs et tous ceux qui apportent leur aide à la propagation du KARATE au Luxembourg. Les autres candidats doivent être arbitre ou moniteur agréé FLAM ou ENEPS.*

6^{ème} DAN : *Le candidat doit avoir suivi un cours de formation théorique et pratique pour juges ou arbitres. Le candidat doit être au minimum juge ou arbitre ou moniteur agréé ENEPS.*

En supplément, pour le 6^{ème} DAN seulement et pour les compétiteurs, moniteurs, assistants, ainsi qu'aux membres des C.D. des Clubs et à tous ceux qui apportent leur aide à la propagation du KARATE au Luxembourg, une dérogation particulière pour participation, peut être adressée par le Club d'appartenance à la C.G.K qui, après concertation, donnera son avis et fera suivre au C.D de la FLAM pour décision finale.

BONIFICATIONS, TEMPS ET AGE

Certains pratiquants de Karaté par leur rayonnement et leurs actions rendent d'éminents services au Karaté luxembourgeois et à son image nationale et internationale. Il a été décidé d'accorder des bonifications de temps à ces karatékas dont la valeur technique, morale et didactique est reconnue. Ces bonifications sont obtenues sur présentation d'un dossier comportant les attestations des titres et fonctions correspondantes. Elles ne sont pas répétitives, sauf décision de la CGK ou du CD de la FLAM. Pour tout autre cas de figure pouvant se présenter, notamment si le candidat peut justifier de titres équivalents à ceux répertoriés, la décision est laissée à l'appréciation de la CGK, ou du CD de la FLAM qui sera seul juge.

HAUTS GRADES (6ème DAN et au-dessus)

Pour pouvoir accéder au grade de 6ème DAN, le candidat doit être âgé de **41 ans** au moins, justifier d'un minimum de **21 ans** dans le grade de ceinture noire, et ceci quelles que soient ses possibilités de bonification. Il doit en outre remplir les conditions de délai dans le 5ème DAN. Il peut alors faire acte de candidature auprès de la CGK. Après étude du dossier, la CGK décide de l'acceptation ou du refus de celui-ci. Dans ce dernier cas, le candidat est en droit d'en demander les motifs.

En ce qui concerne les dossiers acceptés les intéressés sont informés des conditions dans lesquelles ils peuvent accéder à ce grade supérieur.

En ce qui concerne les hauts grades, le comportement et le dévouement sous toutes ses formes à la cause du Karaté et à celle de la FLAM, donc à la prospérité mutuelle, sont des conditions indispensables et essentielles.

Dans des cas justifiés le Comité Directeur peut admettre des dérogations aux conditions fixées ci-dessus.

Le candidat se présentera devant un jury d'examen composé **d'une partie** de la Commission des Grades KARATE (au minimum, **trois** des membres devront être présents à chaque examen).

Pour 2011, les grades « DAN » 1 et 2 peuvent encore être obtenus, soit dans la spécialité « **Technique** » soit dans la spécialité « **Compétition** », les programmes relatifs sont encore légèrement différenciés. A partir du 3^{ème} DAN les programmes d'examen sont confondus.

- Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.
- Le jury tiendra compte de l'âge du candidat.
- Les examens s'effectueront par classement d'âge **et à des horaires ou dates différentes.**
(exemple, samedi et dimanche)

La composante technique des passages de grades est constituée de deux (2) ou trois (3) unités de valeur : KATA, KIHON et KUMITE pour le 1^{er} DAN et de deux unités de valeur : KATA et KUMITE à partir du 2^{ème} DAN (voir le détail pour chaque DAN).

Chaque membre de ce jury notera le candidat qui se présente dans les deux ou trois unités de valeur (KATA, KIHON et KUMITE ou YAKUSOKU KUMITE en style WADO RYU).

Pour réussir l'examen de DAN, il faut réussir aux deux ou trois (3) unités de valeur.

Chaque unité de valeur est acquise définitivement pour les candidats ayant réussi.

A partir de 2011 et pour tous les candidats, **le Jiyu Kumité ne sera plus demandé.**

- Au premier passage technique un candidat doit présenter les deux ou trois unités de valeur.
- En cas d'échec total ou partiel, il devra toujours présenter l'ensemble des unités de valeur manquantes.
- Dans le cas où un candidat aurait été excellent dans deux unités de valeur et qu'il n'aurait pas « REUSSI » - à la troisième unité de valeur, le jury, après concertation, pourrait accorder le grade.
- Un candidat ayant subi avec succès le test technique peut, à condition qu'il ait l'âge requis, changer de voie en cours de saison.
- En cas d'échec aux deux ou trois unités de valeur ou d'échecs successifs à une même unité de valeur par manque évident de connaissances et de savoir technique, la Commission des Grades pourra faire imposer au candidat un temps d'attente avant qu'il ne puisse se présenter à un nouvel examen.

Lorsque le candidat a terminé son examen, chaque membre du jury décidera de la réussite ou de l'ajournement du candidat **dans chacune des deux ou trois unités de valeur.**

Les membres du jury décideront et, **à la majorité des membres présents.**- de la réussite, de l'ajournement ou de l'échec du candidat à cet examen.

Remarque :La date de l'homologation du grade par le C.D. de la FLAM est considérée comme date officielle d'obtention du grade.

Examen pour l'obtention du 1er DAN technique

Les membres du Jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou est « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

1. 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.

Voir en annexe les critères de notation.

Un (1) kata libre, au choix du candidat parmi les 7 sept katas prescrits, *sauf Heian Shodan*.

Un (1) kata tiré au sort parmi les 6 autres katas prescrits. Le même principe de notation est appliqué que précédemment.

Un (1) kata imposé choisi parmi les 5 autres katas prescrits. Le même principe de notation est appliqué que précédemment.

Si une erreur (il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale. Mais un oubli, un rajout ou toutes variations qui déformeraient la nature originelle du Kata, seront considérés comme des erreurs) est commise lors de l'exécution de ce kata, le candidat pourra le refaire (donc pas d'élimination directe), mais sa notation sera diminuée de moitié, **si le kata est naturellement exécuté sans erreur la 2^{ème} fois**, un ajournement est possible.

BUNKAÏ:

Les **Bunkaï**: Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (**au choix du Jury**) séquences de Bunkaï de son **kata libre**.

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

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

SHOTOKAN-RYU

Heian 1, 2, 3, 4, 5
Tekki shodan
Kanku Dai

WADO-RYU

Pinan 1, 2, 3, 4, 5
Naihanchi
Kushanku

SHITO-RYU

Pinan 1, 2, 3, 4, 5
Naifanchi shodan
Kosokun Dai

2. KIHON ou KI-HON : La technique de base

Le kihon est l'étude des techniques de base du karaté.

C'est un entraînement fondamental qui vise, au moyen de répétitions multiples, à acquérir la maîtrise des mouvements étudiés.

Les techniques sont exécutées dans le vide, sans partenaire.

Le kihon est essentiel pour les débutants mais demeure toujours profitable, même à des niveaux avancés.

Les candidats de style différent devront être regroupés.

Tous les déplacements et les positions de base devront être parfaitement maîtrisés par le candidat.

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de son 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 défenses
- Quelques enchaînements simples

Remarque: les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 6 techniques différentes.

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants:

- Puissance et vitesse d'exécution
- Aisance des déplacements
- Equilibre et stabilité
- Bonne attitude corporelle
- Détermination

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 écartées, **Renoji dachi**, debout un pied devant l'autre formant un L, **Teji 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** (*Naihanchi dachi en Wado-Ryu*), pieds pointés vers l'intérieur, **Zenkutsu dachi**, fente avant; jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, ou (Jun Zuki no ashi dachi pour le Wado-Ryu), **Kokutsu dachi**, fente arrière, 70% du poids du corps sur la jambe arrière, ou (Hanmi no neko ashi dachi pour le Wado-Ryu), **Kiba dachi**, position du cavalier, **Shiko dachi**, position du sumotori, **Fudo Dachi**, position équilibrée de combat (entre zenkutsu et kokutsu), **Neko ashi dachi**, position du "chat" ou (Neko ashi, hanmi no neko ashi et Mahanmi no neko ashi pour le Wado-Ryu), **Kosa dachi ou Kake dachi**, position pieds croisés, **Moto Dachi**, position fondamentale (petit zenkutsu), **Sanchin dachi**, position du sablier ou des trois centres. Pour passer en sanchin dachi, prendre la position uchi-hachiji dachi, en fléchissant les genoux puis avancer un pied d'une longueur), **Hangetsu dachi ou Seishan dachi**, position du sablier élargie, **Tsuri ashi dachi ou Sagi ashi dachi**, debout sur une jambe.

Avec en plus pour le Wado-Ryu: Gyaku zuki no ashi dachi, Jun zuki no Tsukomi no ashi dachi et Gyaku zuki no Tsukomi no ashi dachi.

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats devront connaître les différentes positions de base. Le jury en imposera 4 choisis parmi les techniques indiquées ci-dessus.

DEPLACEMENTS: UNSOKU

Ayumi Ashi (ou de ashi), avancer d'un pas, **Hiki ashi**, reculer d'un pas, **Yori ashi**, pas glissé, **Tsugi ashi ou Zurikonde**, pas chassé, (**Zurikonde** = avec pas chassé, alors que **Tobikonde** = pas croisé), **Okuri ashi**, double pas, **Mawari ashi**, déplacement tournant autour du pied avant, **Uchiro ashi Mawari ashi**, déplacement tournant autour du pied arrière.

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats effectueront deux déplacements de base choisis parmi ceux qui sont repris ci-dessus.

TECHNIQUES DE DEFENSE: UKE WAZA

Gedan barai, balayage bas avec le tranchant extérieur de l'avant-bras, pouce tourné vers l'intérieur, **Jodan age uke**, blocage remontant, défense haute par un mouvement remontant avec le bras, **Soto uke ou Soto ude uke**, blocage de l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur, **Uchi uke ou Uchi ude uke**, blocage de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur, **Shuto uke**, défense du sabre de main, tranchant de la main, **Osae uke ou Te osae uke**, blocage poussé de la main, défense par pression ou immobilisation avec la main, **Haishu uke**, défense du revers, dos de la main, **Teisho uke**, défense de la paume, **Otoshi uke**, défense poussée vers le bas ou en frappant avec l'avant bras vers le bas, **Juiji uke ou Kosa uke**, blocage bras en croix, blocage double avec les deux bras croisés, **Kakiwake uke**, défense double en écartant, **Morote uke**, défense renforcée de l'avant-bras, défense double, bras arrière en protection, **Nagashi uke**, défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras, **Sukui uke** défense en cuillère, en puisant et **Koken uke ou Kakuto uke**, défense du, avec le poignet.

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats exécuteront six des techniques indiquées ci-dessus (*Uke Waza*)

ATTAQUES DIRECTES DE POING: TSUKI WAZA

Choku zuki, coup de poing fondamental, **Gyaku zuki**, coup de poing contraire, en avançant, avec le bras inverse à la jambe avancée, **Oi-zuki ou Jun zuki**, coup de poing direct en poursuite avec un pas, **Maete**, coup de poing avec le poing avant ou **Tobikomi zuki** en Wado-Ryu, **Kizami zuki** (shotokan), 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 rapproché 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 "de la montagne", double, simultanément jodan et gedan, **Heiko zuki ou Morote zuki**, coup de poing double au même niveau, parallèle, **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 forme de marteau, **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 du poignet, **Haïshu uchi**, attaque avec le dos de la main,

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats exécuteront quatre des techniques indiquées ci-dessus (*Tsuki et Uchi Waza*)

Au départ de l'exercice les candidats prendront la position Zenkutsu dachi, les bras en position de garde.

ATTAQUES DE PIEDS: KERI WAZA

Mae geri, coup de pied direct de face, **Mawashi geri**, coup de pied circulaire fouetté, **Yoko geri kekomi** (shotokan), coup de pied chassé latéral défonçant, **Yoko geri keage** (shotokan), coup de pied latéral remontant, **Yoko geri** (forme Wado-Ryu), coup de pied latéral, **Sokuto**, coup de pied latéral avec le tranchant du pied, **Mikazuki geri**, coup de pied en croissant, **Ura ou Gyaku Mikazuki geri** coup de pied en croissant inversé, contraire, **Ushiro geri**, coup de pied vers l'arrière, **Fumikomi geri**, coup de pied écrasant, **Fumikiri geri**, coup de pied bas, dans l'idée de couper, avec le tranchant externe du pied, **Tobi geri**, coup de pied sauté, **Ashi barai**, balayage, **Ura-mawashi geri**, coup de pied circulaire fouetté retourné, mouvement inverse de celui du mawashi geri et jambe tendue si possible, **Ushiro-mawashi barai**, balayage tournant par l'arrière, **Hiza** ou **Hitsui geri**, coup de genou, **Nami Gaeshi geri**, coup de pied en vague, mouvement remontant avec la plante du pied, **Kakato geri**, coup de talon de haut en bas.

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats exécuteront quatre des techniques indiquées ci-dessus (*Keri Waza*)

Au départ de l'exercice les candidats prendront la position Zenkutsu dachi, les bras en position de garde.

ENCHAINEMENTS: UKE, TSUKI, UCHI et KERI WAZA

Chaque enchaînement sera exécuté une ou deux fois doucement et deux fois rapidement.

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats effectueront 4 enchaînements au choix du jury, veuillez trouver ci-dessous quelques exemples d'enchaînements possibles:

- **Oi-zuki** (coup de poing direct en poursuite) ou **Jun zuki**, **gyaku zuki** (coup de poing contraire, en avançant), **tate zuki** (coup de poing vertical), **morote zuki** (double coup de poing parallèle), **yama zuki** (coup de poing "de la montagne"). Tous les déplacements en zenkutsu.
- Les 4 blocages **avec gyaku sur place** (ippon tote gyaku zuki), dans cet ordre et en **avançant** (**soto uke** (blocage de l'avant bras, de l'extérieur vers l'intérieur) et **gyaku**, **jodan age uke** (blocage remontant) et
- **gyaku**, **uchi uke** ou **ude uke** (blocage de l'avant bras, de l'intérieur vers l'extérieur) et **gyaku**, **gedan barai** (balayage bas) et **gyaku**.
- Les 4 blocages **avec gyaku**, dans cet ordre ou inversé et en **reculant** (**soto uke** et **gyaku**, **jodan age uke** et **gyaku**, **uchi uke** et **gyaku**, **gedan barai** et **gyaku**).
- **Maete** (coup de poing avant) et **gyaku** en déplacement (yori ou Tsugi ashi), en reculant (Hiki ashi) **gedan barai** (balayage bas), **zurikonde mae geri** (avec pas chassé, alors que tobikonde = pas croisé), réarmer et **yoko geri** (coup de pied chassé latéral), poser en arrière, **mae geri** (coup de pied direct) de la jambe avant et **gyaku** sur place ou en avançant (avec ou sans gyaku).
- **Maete** (coup de poing avant) et **gyaku** en déplacement (yori ou Tsugi ashi), en reculant (Hiki ashi) **gedan nagashi uke** (défense balayée basse, main ouverte) et **gyaku**, **mawashi geri** (coup de pied circulaire fouetté) de la jambe arrière et **gyaku** (ou inverse, avec ou sans déplacement).
- En avançant en **kiba dachi** (position du cavalier) faire **tettsui** (coup circulaire du marteau de fer) , puis **shuto uchi** (frappe du sabre de main), **yoko geri** (coup de pied latéral) en croisant et enchaîner **ushiro geri** (coup de pied en arrière).
- En **zenkutsu**, de la jambe arrière, faire **fumikomi** (coup de pied écrasant avec le talon), sans poser **yoko geri** (coup de pied latéral), poser en arrière, faire **gyaku** et de la jambe avant faire **mae geri** (coup de pied direct vers l'avant).
- **Ushiro-geri** de la jambe avant (coup de pied en arrière), sur place **gyaku**, **uchi-uke** (blocage de l'avant bras, de l'intérieur vers l'extérieur) en **nekoashi dachi** (position du "chat") sur place, **mae-geri** (coup de pied direct) de la jambe arrière, poser en avant et **maete** (coup de poing avant), **gyaku uchi-uke** (blocage contraire de l'avant bras, de l'intérieur vers l'extérieur) en **sanchin dachi** (position du sablier).

Pour le Wado-Ryu, également au choix du jury

Les candidats effectueront 4 enchaînements au choix du jury, veuillez trouver ci-dessous également quelques exemples d'enchaînements possibles:

- Tobikonde mae geri - Gyaku zuki sur place - Hiki ashi - Shuto uke - Gyaku zuki - Sasae-uke.
- Mae geri - Mawashi geri - Ushiro geri - Gyaku zuki.
- Avancer en Kiba dachi - Sokuto uraken - Ushiro geri - Gyaku zuki.
- Hiki ashi - Shuto uke - mae geri - Tobikomi zuki - mae geri - Jun zuki no Tsukomi.

LES KUMITES: Assauts conventionnels

Les kumités sont des assauts conventionnels, c'est-à-dire des phases de combat réalisées avec partenaire selon des règles précises (annonces, positions, nombre de pas...).

Certains sont spécifiques à chaque style, mais tous présentent un intérêt pédagogique particulier et constituent une étape intermédiaire entre le kihon et le combat libre.

L'objectif principal du kumité est la recherche de l'efficacité. Sa valeur réside dans la double confrontation qui naît avec l'adversaire.

- Confrontation des techniques et confrontation des volontés: toute erreur est directement sanctionnée par l'adversaire, le geste ne suffit plus mais la concentration et la détermination sont essentielles.
- Pour que l'exercice soit bénéfique, les techniques, attaques comme défenses, doivent être réalisées avec sincérité, sans retenue mais avec contrôle.
- Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera TORI celui qui attaque et UKE celui qui défend.

3. KIHON IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Principe et intérêt:

C'est la forme d'assaut conventionnel la plus ancienne.

Toute la spécificité et la philosophie du Karaté Do y sont exprimées:

- Mise hors de combat avec une seule technique, attitude naturelle, priorité à la défense plutôt qu'à l'attaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante:

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

Après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis TORI se met en garde en reculant la jambe droite en Fudo-dachi. Au départ UKE est en yoï (position naturelle) et il devra trouver la distance par rapport à l'attaque de TORI.

TORI annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci 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 Hachiji 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.

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

Les critères de notation sont les mêmes que ceux appliqués pour un IPPON.

Bonne forme, attitude correcte, grande vigueur d'application, Zanshin (finition parfaite), timing avec opportunité et distance correcte.

Il est composé de 5 attaques **annoncées** (2 attaques de poing et 3 attaques de pied), chacune étant exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les **poings**, 2 attaques: Oi zuki yodan et shudan. Effectuer des blocages et contre-attaques différentes.

Les **pieds**, 3 attaques: mae geri chudan, yoko geri kekomi chudan et mawashi geri jodan ou chudan. Effectuer les blocages de base avec ou sans esquives et contre-attaques.

Il est très important d'exécuter un blocage ou une esquive et une contre-attaque différente sur chaque attaque effectuée d'un même côté.

Frapper et réarmer, vite et fort mais, maîtrise dans l'attaque et la contre-attaque.

Le summum étant l'exécution de blocages différents et de contre-attaques différentes sur tous les mouvements.

MA-AÏ ou MAAÏ:

Distance (Ma) qui nous unit (Aï) à notre adversaire et qui régit 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.

Examen pour l'obtention du 1er DAN compétition

Seules les personnes du Cadre National, KUMITE et/ou KATA pourront effectuer le passage de grade 1^{er} DAN compétition.

Les membres du Jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou est « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

1. KATA, identique à la liste du 1^{er} DAN technique

Un (1) kata libre, au choix du candidat parmi les 7 huit katas prescrits, **sauf Heian Shodan**.

Un (1) kata tiré au sort parmi les 6 autres katas prescrits. Le même principe de notation est appliqué que précédemment.

Un (1) kata imposé choisi parmi les 5 autres katas prescrits. Le même principe de notation est appliqué que précédemment.

BUNKAÏ:

Les **Bunkaï**: Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (**au choix du Jury**) séquences de Bunkaï de son **kata libre**.

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

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

2. KIHON ou KI-HON

3. KIHON IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Examen pour l'obtention du 2^{ème} DAN technique

Les membres du Jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou est « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

Il n'y a pas de différence fondamentale entre l'application du contenu du 1er DAN et celui du 2^{ème} DAN. Les différences de performances des prestations demandées porteront sur les aspects suivants:

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

1. KATA

- Un (1) kata au choix (libre) choisi parmi les 5 cinq kata prescrits du 2^{ème} DAN.
- Un (1) kata imposé, tiré au sort parmi les 4 autres kata prescrits du 2^{ème} DAN.

BUNKAÏ:

Les **Bunkaï**: Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (**au choix du Jury**) séquences de Bunkaï de son **kata libre**.

SHOTOKAN-RYU

Tekki Nidan
Enpi ou En-pi
Bassai Dai
Bassai Sho
Kanku Sho
Hangetsu

WADO-RYU

Bassai
Wanshu
Jion
Chinto
Kushanku
Seishan

SHITO-RYU

Naifanchi nidan
Wanshu
Bassai Dai
Passai Sho
Seisan
Kosukun sho

2. IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Pour le Wado-Ryu, l'exécution des kihon kumite 1, 2 et 3 peut être demandée.

Principe et intérêt:

L'Ippon Kumité est un exercice dont l'intérêt et la forme sont très proches du Kihon Ippon Kumité. La seule différence tient à la position de départ où le défenseur se met également en garde.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

L'assaut de l'IPPON KUMITE se déroule de la même manière que le Kihon Ippon Kumité sauf que les deux adversaires se mettent en garde Fudo Dachi.

TORI porte une attaque préalablement annoncée.

La défense et la contre-attaque de UKE sont libres, UKE défend, contre, récupère son ma-aï et reprend sa garde. Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachiji Dachi.

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.)
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre-attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocage et contre-attaque (Go no Sen), esquive et contre-attaque, contre direct (Sen no Sen), etc..
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do en général et le Kumité en particulier.

Il est composé de 5 attaques (2 attaques de poing et 3 attaques de pied), chacune étant exécutée **deux fois à droite et deux fois à gauche** (les défenses doivent toutes être différentes).

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant 1er DAN, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

3. Jiyu IPPON KUMITE: Assauts semi-conventionnels

2^{ème} DAN: 3 attaques annoncées choisies parmi :
Oi zuki, Mae-geri, Mawashi geri, Yoko geri. Gyaku zuki et Maete zuki .

Principe et intérêt:

Le **Jiyu Ippon Kumité** introduit la notion de mouvement puisque après s'être mis en garde les combattants peuvent se déplacer.

On approche encore plus de la notion de combat réel. Le travail porte sur la maîtrise de l'espace (ma-aï) et du temps (timing).

MA-AÏ ou MAAÏ:

Distance (Ma) qui nous unit (Aï) à notre adversaire et qui régit 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.

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.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

Attaquant et défenseur sont désignés. Le type d'attaque est prédéfini, UKE et TORI se placent à une distance de 3 mètres l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji 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, il défend, contre et reprend sa garde.

TORI et UKE reviennent en Hachiji Dachi après chaque assaut. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

CRITERES DE NOTATION:

Ils sont plus ou moins identiques au Kihon Ippon Kunité et sont basés entre autres sur les éléments suivants:

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de compétition, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MA-AÏ 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
- Maîtrise et précision de la contre-attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (Vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue pendant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense)
- Les défenses et contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du Karaté : Go no Sen et Sen no Sen.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque
- Recherche de l'opportunité
- 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.

Examen pour l'obtention du 2^{ème} DAN compétition

Seules les personnes du Cadre National, KUMITE et/ou KATA pourront effectuer le passage de grade 2^{ème} DAN compétition.

Les membres du Jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou est « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

1. KATA

Le kata **Hangetsu** est enlevé de la liste **Shotokan**, le kata **Chinto** de la liste **Wado-ryu** et le kata **Kosokun Sho** de la liste **Shito-ryu**.

Dans le cas ou le kata qui est enlevé de la liste se trouve être le TOKUI kata du candidat, il devra indiquer au jury le kata à enlever pour le tirage au sort.

- Un kata au choix (libre) choisi parmi les 5katas restants prescrits du 2ème DAN.
- Un kata imposé, tiré au sort parmi les 4 autres katas restants prescrits du 2ème DAN.

BUNKAÏ:

Les **Bunkai**: Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (**au choix du Jury**) séquences de Bunkai de son **kata libre**.

2. IPPON KUMITE: Assauts conventionnels (identique au 2^{ème} DAN technique)

3. JIJU IPPON KUMITE: Assauts semi-conventionnels (identique au 2^{ème} DAN technique)

Examen pour l'obtention du 3^{ème} DAN

Les membres du Jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou est « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

1. KATA

- Un kata au choix (libre) choisi parmi les 5 cinq ou 6 six katas prescrits du 3^{ème} DAN.
- Un kata imposé, tiré au sort parmi les 4 ou 5 autres katas prescrits du 3^{ème} DAN.

BUNKAÏ:

Les **Bunkaï**: Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (**au choix du Jury**) séquences de Bunkaï de son **kata libre**.

SHOTOKAN-RYU

Tekki Sandan
Jion
Jiin
Jitte
Gankaku
Nijushiho

WADO-RYU

Jion
Wanshu
Chinto
Niseishi
Seishan

SHITO-RYU

Chinto
Jitte
Jiin
Seïenchin
Kosukun sho
Juroku

2. JIYU IPPON KUMITE: Assauts semi-conventionnels

3^{ème} DAN: 5 attaques libres, mais niveau jodan ou chudan annoncé.

4. OKURI IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Pour le Wado-Ryu, l'exécution des kihon kumite 4, 5 et 6 peut être demandée.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, **exécuter trois enchaînements de son choix** dans le rôle de TORI et **trois enchaînements de son choix** dans le rôle de UKE. Des techniques différentes devront être effectuées à chaque enchaînement.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

Attaquant et défenseur sont désignés. Le type d'attaque est prédéfini, (niveau et technique) UKE et TORI se placent à une distance correcte l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi.

Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde libre en Fudo Dachi et commencent le combat. TORI doit rechercher une opportunité pour attaquer et UKE doit adapter sa réaction, il défend, bloque, contre un première fois et sur une seconde attaque sans préavis de TORI, UKE bloque et exécute une seconde contre-attaque avant de reprendre sa garde.

TORI et UKE reviennent d'abord en Zanshin Kamae et ensuite en Hachiji Dachi après chaque assaut. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

L'exécution est identique à celle du JIYU IPPON KUMITE. Par contre, après la contre-attaque, l'attaquant exécute une seconde attaque (OKURI : retourner, renvoyer), sans préavis. L'attaqué, en garde libre après la première contre-attaque doit être prêt physiquement et mentalement à toutes les éventualités pour riposter une seconde fois.

Aussitôt que la première contre-attaque est terminée, l'attaquant, d'un seul coup d'œil, juge la nouvelle situation de l'adversaire (MIKIRI) c'est à dire la direction et la distance mutuelle (MAAI), et sans préavis attaque énergiquement une deuxième fois avec une technique appropriée.

En KUMITE, il faut être réaliste. En général, une attaque ne suffit pas pour remporter la victoire sur un adversaire égal ou supérieur. C'est ici, qu'intervient la nécessité d'une seconde attaque.

Le même raisonnement s'applique aussi bien à l'attaqué qui a réussi à se défendre et exécuter une contre-attaque puissante. Celle-ci ne met pas toujours fin au combat.

Il faut souligner l'importance du ZANSHIN et de la maîtrise de soi après l'exécution d'une contre-attaque, pour assurer une meilleure réceptivité à l'attaque suivante. Par conséquent, il faudra acquérir la condition physique, mentale et technique exigée par un tel enchaînement des mouvements d'attaques comme des défenses, notamment: réflexes, vitesse d'exécution et contrôle physique, mental et respiratoire en travaillant à fond, et avec persévérance la façon d'enchaîner les attaques aussi bien que les blocages appropriés.

C'est le bien-fondé de ce KUMITE qui a été conçu pour atteindre ce but.

(Référence pour l'Okuri Ippon Kumite: S.K.I. KUMITE KYOHAN de Hirokazu KANAZAWA, ISBN4-262-16201-X C2075 année 1987)

Examen pour l'obtention du 4^{ème} DAN

Les membres du Jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou est « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

1. KATA

- Un (1) kata au choix (libre) choisi parmi les 4 quatre ou 6 six katas prescrits du 4^{ème} DAN.
- Un (1) kata imposé, tiré au sort parmi les 3 ou 5 autres katas prescrits du 4^{ème} DAN.

BUNKAÏ:

Les **Bunkaï**: Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (**au choix du Jury**) séquences de Bunkaï de son **kata libre**.

SHOTOKAN-RYU

Wankan
Meikyo
Sochin
Chinte

WADO-RYU

Jion
Rohaï
Chinto
Niseishi

SHITO-RYU

Naïfanchi Sandan
Rohaï
Sochin
Niseishi
Unsu
Nipaïpo

2. JIYU IPPON KUMITE: Assauts semi-conventionnels

4^{ème} DAN: 5 attaques libres.

3. KAESHI IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Pour le Wado-Ryu, l'exécution des kihon kumite 7, 8, 9 et 10 peut être demandée.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter **quatre enchaînements de son choix** dans le rôle de TORI et **quatre enchaînements de son choix** dans le rôle de UKE. Des techniques différentes devront être effectuées à chaque enchaînement.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

Attaquant et défenseur sont désignés. Le type d'attaque est prédéfini.

L'exécution ressemble à celle de la pratique du KIHON IPPON KUMITE. Faisant face à une attaque, l'attaqué suit d'un œil attentif le mouvement de l'adversaire, se déplace rapidement et en même temps, exécute un blocage précis comme en KIHON IPPON KUMITE puis avance en attaquant. L'attaqué à son tour se défend en se déplaçant vers l'arrière ou de côté et contre-attaque comme en JIYU-IPPON KUMITE.

UKE et TORI se placent à une distance correcte l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi.

Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils commencent le combat.

La position de départ est SHOMEN SHIZENTAI HACHIJI DACHI. De cette position, l'attaquant (TORI) prévient l'adversaire du niveau de l'attaque sans spécifier la technique employée **sauf, s'il s'agit de KERI**, puis attaque en avançant d'un pas. Cette attaque précise et contrôlée doit être exécutée à fond.

De son côté, l'attaqué (UKE), avec le même souci de précision et de contrôle exécute un blocage d'une position adéquate puis, attaque en avançant d'un pas.

L'attaqué (TORI) c'est à dire le premier attaquant, se déplace soit vers l'arrière ou de côté, se défend et riposte puis, revient immédiatement en JIYU NA GAMAE ou Kamae (en garde libre).

TORI et UKE reviennent en SHOMEN SHIZENTAI HACHIJI DACHI après chaque assaut. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

C'est ce qui distingue ce KUMITE des autres, puisque l'attaquant au départ devient finalement l'attaqué.

Points importants:

UNSOKU (le déplacement) est un des points les plus importants de l'art martial, il requiert une finesse d'action et exige une puissance musculaire des jambes pour la promptitude d'un départ instantané.

Ce KUMITE est tout indiqué pour développer ces qualités, il doit être abordé avec précaution chez les personnes âgées.

SHOMEN SHIZENTAI HACHIJI DACHI, dans cette position, il faut avoir l'impression que le poids du corps repose sur les gros orteils et le côté interne des pieds, en gardant le buste droit et l'esprit concentré sur le bas-ventre tout en étant bien décontracté.

(Référence pour le Kaeshi Ippon Kumite: S.K.I. KUMITE KYOHAN de Hirokazu KANAZAWA, ISBN4-262-16201-X C2075 année 1987)

Examen pour l'obtention du 5^{ème} DAN

Les membres du Jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou est « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

1. KATA

- Un (1) kata au choix (libre) choisi parmi les 3 trois ou 5 cinq katas prescrits du 5^{ème} DAN.
- Un (1) kata imposé, tiré au sort parmi les 2 ou 4 autres katas prescrits du 5^{ème} DAN.

BUNKAÏ:

Les **Bunkaï**: Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (**au choix du Jury**) séquences de Bunkaï de son **kata libre**.

SHOTOKAN-RYU

Gojushiho Sho
Gojushiho Dai
Unsu

WADO-RYU

Jion
Chinto
Niseishi
Bassaï
Naïhanchi

SHITO-RYU

Gojushiho
Matsukasé (Wankan)
Seipaï
Matsumara passaï
Suparimpai

2. JIYU IPPON KUMITE: Assauts semi-conventionnels 5^{ème} DAN: 6 attaques libres.

3. KAESHI IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Pour le Wado-Ryu, l'exécution de trois OHYO kumite peut être demandée.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter **cinq enchaînements de son choix** dans le rôle de TORI et **cinq enchaînements de son choix** dans le rôle de UKE. Des techniques différentes devront être effectuées à chaque enchaînement.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

Identique au 4^{ème} DAN.

Examen pour l'obtention du 6^{ème} DAN

L'examen comporte 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do. Pour réussir son examen, le candidat doit être admis à la majorité du jury d'examen dans chacune des épreuves.

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

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

1. KIHON

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

2. KUMITÉ TRADITIONNEL

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

3. KATA

Le candidat doit présenter deux Katas. Ces katas sont choisis dans la liste des katas du style pratiqué, mais seulement ceux à partir du 2^{ème} Dan du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Katas (Bunkaï) avec un partenaire de son choix.

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.

Examen pour l'obtention du 7^{ème} DAN

Pour réussir son examen, le candidat doit être admis à la majorité du jury d'examen dans chacune des épreuves.

Le candidat devra présenter un mémoire.

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.

ANNEXE 1:

CRITERES DE NOTATION POUR L'EXECUTION D'UN KATA

La présentation:

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables: karatégis 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 sera sanctionnée.

Le rythme et le tempo.

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts et les Kiaï devront être placés de manière judicieuse.

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 effectués.

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 synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Katas 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, les candidats doivent se référer aux Katas officiels retenus par la Fédération. 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.

Les autres interprétations seront considérées comme des erreurs.

ANNEXE 2:

**REGLEMENT SUR LA HIERARCHIE DU KARATE
et
LES CONDITIONS DE PROMOTION AUX GRADES**

1. L'échelle hiérarchique des grades KARATE qui représente, par ordre croissant, les différents niveaux de progression dans les connaissances, est arrêté uniformément pour tous les styles comme suit :

Les grades KYU :

6 ^{ème} KYU, ceinture blanche	5 ^{ème} KYU, ceinture jaune	4 ^{ème} KYU, ceinture orange
3 ^{ème} KYU, ceinture verte	2 ^{ème} KYU, ceinture bleue	1 ^{er} KYU, ceinture marron

Les grades DAN :

Les 1^{er} DAN, 2^{ème} DAN, 3^{ème} DAN, 4^{ème} DAN et 5^{ème} DAN portent la ceinture noire.
Les 6^{ème} DAN, 7^{ème} DAN et 8^{ème} DAN peuvent porter la ceinture rouge et blanche ou la ceinture noire.
Les 9^{ème} DAN et 10^{ème} DAN peuvent porter la ceinture rouge ou la ceinture noire.

2. Les grades KYU

Le nombre de KYU et les couleurs sont fixés par décision du Comité Directeur de la FLAM, ils peuvent varier selon les styles et les différents Clubs.

Actuellement, au Luxembourg, les pratiquants de style WADO RYU débutent le KARATE à partir du 9^{ème} KYU. A l'étranger certaines écoles de style SHOTOKAN ou SHITO RYU ou d'autres styles le font également, il n'est pas interdit de l'appliquer également au Luxembourg.

2.1. Attribution des grades KYU :

Les grades de l'échelon KYU sont décernés au niveau club par un moniteur agréé qui se laissera guider par les critères d'ordre général ou indicatifs prescrits ou préconisés par la FLAM.

Les passages de grade pour l'obtention du 1^{er} KYU doivent cependant être annoncés suffisamment à temps (30 jours) à la Commission Technique FLAM qui a le droit d'y déléguer un ou plusieurs observateurs.

Les passages visés qui n'auraient pas fait l'objet d'une annonce conforme peuvent être annulés d'office.

2.2. Conditions d'obtention des grades KYU :

2.2.1. Temps de pratique approximatifs requis:

6 ^{ème} au 5 ^{ème} KYU = 4 mois,	5 ^{ème} au 4 ^{ème} KYU = 6 mois,	4 ^{ème} au 3 ^{ème} KYU = 6 mois,
3 ^{ème} au 2 ^{ème} KYU = 6 mois,	2 ^{ème} au 1 ^{er} KYU = 6 mois	

Les clubs qui débutent à partir du 9^{ème} KYU devront tenir compte du temps indiqué entre chaque KYU et les ajuster en conséquence.

Les clubs peuvent également délivrer des ceintures à deux couleurs pour marquer un stade intermédiaire entre deux KYU.

Les temps de pratique approximatifs préconisés ci-dessus s'entendent à raison de deux entraînements hebdomadaires dont chacun d'une durée minimale d'une heure et demie.

2.2.2. Limite d'âge:

En principe, il n'est pas fixé de limite d'âge pour l'obtention des grades KYU.

2.2.3. Programme des épreuves:

Pour permettre une progression constante dans la pratique du Karaté, les épreuves pour chacun des grades KYU devraient comporter trois parties mais elles seront laissées à l'appréciation des Clubs suivant les catégories d'âge, à savoir :

- a. KIHON, technique de base et JIYU Kumité, un exercice souple de combat libre.
-
- b. IPPON Kumité, attaque sur un pas, SANBON Kumité, attaque sur trois pas et GOHON Kumité, attaque sur cinq pas.
-
- c. KATAS seuls et/ou avec BUNKAI, progression habituelle retenue dans les clubs :
 - 6^{ème} KYU, Heian 1 (ou Pinan 2)
 - 5^{ème} KYU, Heian 2 (ou Pinan 1)
 - 4^{ème} KYU, Heian 3 (ou Pinan 3)
 - 3^{ème} KYU, Heian 4 (ou Pinan 4)
 - 2^{ème} KYU, Heian 5 (ou Pinan 5)
 - 1^{er} KYU, Tekki 1 (ou Naihanchi 1), Bassai 1 (ou Passai), Kanku 1 (ou Kushanku)

Pour le Shotokan et pour l'attribution des ceintures intermédiaires ou des KYU de 8 à 6 ou de 5 à 3, on peut également utiliser les divers KATAS TAIKYOKU officiels et reconnus par tout le monde (shodan, nidan et sandan) ainsi que ceux inventés par Maître HENRY PLEE, Yodan, godan et rokkudan.

3. Les grades DAN

3.1. Conditions d'âge pour les passages de DAN

Les candidats qui ne participent pas aux activités de la FLAM auront un temps de séjour plus long entre les grades, mais seulement à partir du 2^{ème} DAN.

1 Dan : Pour tous les candidats

Pour se présenter à l'examen du 1^{er} Dan, les candidats devront, au jour de l'examen, être **âgés de 14 ans** et être ceinture marron, 1^{er} kyu, depuis 1 an. Une dérogation particulière est accordée pour la saison 2010-2011, 1^{er} Kyu depuis 6 mois seulement.

2 Dan : Avec bonifications

Pour se présenter à l'examen du 2^{ème} Dan, les candidats devront être **âgés de 18 ans** au jour de l'examen.

Sans bonifications, 19 ans au jour de l'examen.

3 Dan : Avec bonifications

Pour se présenter à l'examen du 3^{ème} Dan, les candidats devront être **âgés de 21 ans** au jour de l'examen.

Sans bonifications, 22 ans au jour de l'examen.

4 Dan : Avec bonifications

Pour se présenter à l'examen du 4^{ème} Dan, les candidats devront être **âgés de 25 ans** au jour de l'examen.

Sans bonifications, 27 ans au jour de l'examen.

5 Dan : Avec bonifications

Pour se présenter à l'examen du 5^{ème} Dan, les candidats devront être **âgés de 30 ans** au jour de l'examen.

Sans bonifications, 32 ans au jour de l'examen.

6 Dan : Avec bonifications

Pour se présenter à l'examen du 6^{ème} Dan, les candidats devront être **âgés de 41 ans** au jour de l'examen.

Sans bonifications, 43 ans au jour de l'examen.

7 Dan : Pour tous les candidats

Pour se présenter à l'examen du 7^{ème} Dan, les candidats devront être **âgés de 51 ans** au jour de l'examen.

8 Dan : Pour tous les candidats

Pour obtenir l'élévation au 8e Dan, les candidats devront être âgés de 60 ans.

Au-dessus du 7^{ème} Dan :

La Commission des Grades KARATE peut proposer l'élévation au grade supérieur des pratiquants qu'elle a identifiés à cet effet. Elle en établit la liste chaque année et en informe individuellement chacun des pratiquants qui y figurent.

3.1.1. Temps de pratique entre chaque passage de grades Grades, âge plancher et délai d'activité

Pendant les divers stages de préparation à l'examen des passages de grades et à l'examen des passages de grades de rattrapage qui seront effectués dans l'année ou durant la saison sportive, plus aucune présence ne sera imposée, mais simplement recommandée.

Comme il n'y a que trois Unités de Valeur à préparer, à partir de 2011 seulement trois stages de préparation aux ceintures noires seront programmés et pour conclure un dernier stage d'examen à blanc pour préparer convenablement tous les candidats.

1 Dan : Pour tous les candidats

14 ans et cinq timbres de licence pour prétendre au passage du 1er Dan dont le timbre de la saison sportive en cours.

2 Dan : Avec bonifications

18 ans et 3 ans de pratique minimum de date à date entre le passage du 1er Dan et celui du 2e Dan dont le timbre de licence de la saison sportive en cours.

Sans bonifications

19 ans et 3 ans de pratique minimum de date à date entre le passage du 1er Dan et celui du 2e Dan avec 3 timbres de licence, dont le timbre de licence de la saison sportive en cours.

3 Dan : Avec bonifications

21 ans et 3 ans de pratique de date à date entre le passage du 2e Dan et celui du 3e Dan, avec 3 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

Sans bonifications :

22 ans et 3 ans de pratique minimum de date à date entre le passage du 2e Dan et celui du 3e Dan, avec 3 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

4 Dan : Avec bonifications

25 ans et 4 ans de pratique de date à date entre le passage du 3e Dan et celui du 4e Dan avec 4 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours.

Sans bonifications :

27 ans et 4 ans de pratique minimum de date à date entre le passage du 3e Dan et celui du 4e Dan avec 4 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours.

5 Dan Avec bonifications

30 ans et 5 ans de pratique de date à date entre le passage du 4e Dan et celui du 5e Dan avec 5 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

Sans bonifications :

32 ans et 5 ans de pratique de date à date entre le passage du 4e Dan et celui du 5e Dan avec 5 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

6 Dan Avec bonifications

41 ans et 21 ans de pratique dans le grade de ceinture noire, dont 6 ans de pratique minimum de date à date entre le passage du 5e Dan et celui du 6e Dan avec 6 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours.

Sans bonifications :

43 ans et 23 ans de pratique dans le grade de ceinture noire, dont 6 ans de pratique minimum de date à date entre le passage du 5e Dan et celui du 6e Dan avec 6 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours.

7 Dan : Pour tous les pratiquants

51 ans et 7 ans de pratique de date à date entre le passage du 6e Dan et celui du 7e Dan avec 7 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

8 Dan : Pour tous les pratiquants

60 ans et 8 ans de pratique de date à date entre le passage du 7e Dan et celui du 8e Dan avec 8 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

9 et 10 Dan :

Les décisions relèvent de la stricte compétence de la FLAM et/ou de la Commission des Grades KARATE

3.2. Conditions d'admission aux examens de passage de grades DAN

3.2.1. Acte de candidature :

Le club d'appartenance du candidat doit présenter la candidature de celui-ci à la Commission des Grades Karaté de la FLAM endéans le délai imparti. Chaque candidature doit être appuyée par un moniteur agréé du club en foi de quoi elle doit être munie de la signature de celui-ci. Si le candidat est moniteur agréé, il signera lui-même sa candidature.

3.2.2. Pièces justificatives :

1. Le candidat doit présenter son passeport sportif sur lequel figurera :
 - Pour le 1^{er} DAN : le grade du 1^{er} KYU dûment signé par un moniteur agréé ;
 - Pour les DANS supérieurs au premier : l'homologation conforme par la FLAM ;
 - Le nombre de **vignettes de licence requis en vertu des années de pratique imposées**;
2. Une autorisation écrite du représentant légal s'il s'agit d'un candidat mineur (moins de 18 ans) en utilisant un nouveau formulaire créé par la FLAM.
3. Une attestation ou une copie qui prouve que le médico-sportif est encore valable ou un certificat médical encore valable indiquant : **apte à la pratique du Karaté**.
4. Pour les étrangers non résidents au Grand Duché, l'autorisation de la Fédération du Pays de provenance s'ils y sont licenciés.

3.3. Organisation des examens :

Il incombe à la Fédération de prévoir l'organisation des sessions d'examens. Elle le fait au moins une fois par an en session ordinaire.

La tenue des sessions d'examens tant ordinaires, qu'extraordinaires est à porter à la connaissance des associations membres suffisamment à l'avance, soit par publication au calendrier sportif, soit par toute autre voie appropriée. Il appartient aux associations d'en informer les éventuels candidats.

Le Comité Directeur a la latitude de déléguer un ou plusieurs observateurs aux examens.

Si elle s'avère nécessaire, l'exclusion du public aux examens peut être prononcée par les personnes investies d'une fonction officielle (examineur ou observateur).

3.4. Nomination aux fonctions d'examineur :

Seul le Comité Directeur est habilité à nommer le ou les examineurs. En principe, ceux-ci devront être titularisés moniteur agréé et relever d'un grade supérieur à celui brigué par les candidats.

3.5. Homologation des grades DAN :

Pour être validés, les grades DAN obtenus par voie de réussite à l'examen sont sujets à homologation par le Comité Directeur. Celui-ci prononce les homologations sur proposition du jury d'examen et sur le vu des résultats d'examen. Il doit en être fait mention au compte rendu de réunion.

Le Président de la FLAM avec le responsable de la Commission des Grades KARATE certifient l'homologation en signant le passeport sportif du titulaire dans les cases prévues.

Remarque importante :

Est considérée comme date d'obtention du grade la date de l'homologation par le Comité Directeur. Seule celle-ci constitue la date de repère pour la détermination de l'ancienneté de grade ainsi que pour le calcul des états de pratique dans le sens des stipulations du présent règlement.

Le port de grade DAN non homologués est strictement défendu et passible de poursuite disciplinaire. L'homologation d'un grade DAN sera refusée à tout candidat domicilié au Grand Duché qui se serait présenté à un jury d'examen étranger à la FLAM sans y avoir été autorisé au préalable par celle-ci. Les grades DAN obtenus avant la prise de domicile au Grand Duché sont reconnus par la FLAM à condition que le titulaire ait été licencié auprès d'une fédération affiliée à la même fédération internationale que la FLAM.