



EXAMEN 1ER DAN

Détail sur l'examen 1er Dan voie « traditionnelle »



28 NOVEMBRE 2017
KARATE CLUB ETIOLLES TIGERY

Examen 1^{er} Dan

Table des matières

Examen 1 ^{er} Dan.....	1
Détails sur l'examen 1er Dan voie « traditionnelle »	2
Module 1	2
Kihon.....	2
Kata.....	3
Bunkaï.....	4
Module 2	4
Kihon Ippon Kumité.....	4
Jiyu Ippon Kumité	4
Ju Kumité (Randori ou Midare)	4
Annexes	5
Annexe 1 - KIHON : La technique de base	5
Annexe 2 – KUMITE : Assauts conventionnels	5



Détails sur l'examen 1er Dan voie « traditionnelle »

Examen 1er Dan voie « traditionnelle » Organigramme du passage de grade Karaté Do 1er DAN

Voie traditionnelle

Jury 1

KIHON

Noté sur 20

KATA

Noté sur 20

BUNKAI

Noté sur 20

Jury 2

KIHON IPPON KUMITE

Noté sur 20

JIYU IPPON KUMITE

Noté sur 20

JU KUMITE (randori/midare)

Noté sur 20

Obtention du grade (si = 60/120)

L'examen du 1er Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1. Kihon**
- 2. Kata**
- 3. Bunkai**
- 4. Kihon Ippon Kumité**
- 5. Jiyu Ippon Kumité**
- 6. Ju Kumité (Randori ou Midare)**

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai
- Module 2 : Kihon Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)

Module 1

Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- Des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;



- Des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux. Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

Partie 1

Les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2

Les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Partie 3

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Kata

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



Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.

Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

Module 2

Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan,
- Yoko Geri Chudan.

Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche

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

Jiyu Ippon Kumité

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncées. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante :

- Oï Zuki
- Mae Geri
- Mawashi Geri
- Yoko Geri
- Gyaku Zuki
- Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

Ju Kumité (Randori ou Midare)

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.



Annexes

Annexe 1 - 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 2 – KUMITE : Assauts conventionnels

Chaque style possède un certain nombre d'assauts 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 de ces assauts 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.

KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1er 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.

IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2ème ou 3ème 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 Maai.

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

Critères de notation :

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent « porter » et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- Puissance et détermination des attaques et défenses
- Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre-attaque (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.

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 1er Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori.



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

Au-delà du 2ème 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 1er au 4ème Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. A partir du 5ème 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.

Critères 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).

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 1er Dan.



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

Critères 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 Kunité 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.

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.

