

## Programme 1°Dan

### KIHON

(5 pas vers l'avant en comptant- demi tour - 5 pas sans compter)  
( - = sur 1 déplacement, + = en avançant)

### **T S U K I**

Les DEPARTS se font en GEDAN BARAI – ZEN KUSTSU DACHI

1. OI ZUKI (CHUDAN).
2. SAN REN ZUKI ou SAN BON ZUKI (JODAN – CHUDAN – CHUDAN).
3. AGE UKE - GYAKU ZUKI (CHUDAN).
4. UCHI UDE UKE ou CHUDAN UKE - KIZAMI ZUKI (JODAN) - GYAKU ZUKI (CHUDAN).
5. SOTO UKE ou UCHI UKE - OKO EMPI UCHI ou HIJI ATTE - (KIBA DACHI ou SHIKO DACHI en YORI ACHI) - URAKEN UCHI (JODAN même bras et revenir en ZEN KUSTSU DACHI ou SANCHIN DACHI).
6. GEDAN BARAI - URAKEN UCHI (JODAN même bras) - GYAKU ZUKI (CHUDAN).

### **G E R I**

Les MAWATE se font en GEDAN BARAI - JYU KAMAE tout en restant en ZEN KUSTSU DACHI

1. MAE GERI (CHUDAN).
2. MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN).
3. YOKO GERI KEKOMI (CHUDAN en KIBA DACHI ou SHIKO DACHI) déplacement croisement par derrière ou par devant, ou juxtaposition du pied arrière au pied avant (pas chassé) sont admis.
4. MAE GERI (CHUDAN) + MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN).
5. MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN) + USHIRO GERI (CHUDAN).
6. MAE GERI (CHUDAN) - YOKO GERI KEKOMI (GEDAN, CHUDAN ou JODAN à 90°).

7. SHUTO UKE ou KAKE UKE (CHUDAN en NEKO ASHI DACHI ou KOKUTSU DACHI) -JUN GERI - KIZAMI MAE GERI (CHUDAN) -GYAKU NUKITE (CHUDAN en ZENKUTSU DACHI).

Les postures et déplacements se font en ZEN KUTSU DACHI

## **KATA**

- Un TOKUI KATA choisi dans la liste (ci-dessous)
- Un PINAN ou HEIAN ou TAIKYOKU/GEKISAIDAI (selon les styles)

tiré au sort au moment de l'inscription sur le lieu de l'examen  
+ 1 BUNKAI avec application réelle de ce kata, choisi par le candidat

## **SHITO RYU**

**Katas de Base :** Pinan de 1 à 5

**Katas Supérieurs :**

- |                      |                       |                |
|----------------------|-----------------------|----------------|
| 1. Jitte             | 16. Seienchin         | 31. Sanseru    |
| 2. Jion              | 17. Sochin            | 32. Saifa      |
| 3. Jiin              | 18. Niseishi          | 33. Shisochin  |
| 4. Matsukaze         | 19. Gojushiho         | 34. Kururunfa  |
| 5. Wanshu            | 20. Unshu             | 35. Suparimpei |
| 6. Rohai             | 21. Seisan            | 36. Hakucho    |
| 7. Bassai dai        | 22. Naifanchin shodan | 37. Pachu      |
| 8. Bassai sho        | 23. Naifanchin nidan  | 38. Heiku      |
| 9. Tomari bassai     | 24. Naifanchin sandan | 39. Paiku      |
| 10. Matsumura bassai | 25. Aoyagi (Seiryu)   | 40. Anan       |
| 11. Kosokun dai      | 26. Jyuroku           | 41. Annanko    |
| 12. Kosokun sho      | 27. Nipaipo           | 42. Papuren    |
| 13. Kosokun shiho    | 28. Sanchin           | 43. Chatanyara |
| 14. Chinto           | 29. Tensho Kushanku   |                |
| 15. Chinte           | 30. Seipai            |                |

## **SHOTOKAN**

**Katas de Base :** Heian de 1 à 5

**Katas Supérieurs :**

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. Bassai dai | 9. Jion    |
| 2. Bassai sho | 10. Sochin |

- |              |                    |          |
|--------------|--------------------|----------|
| 3. Kanku dai | 11. Nijushiho sho  |          |
| 4. Kanku sho | 12. Goju shiho dai |          |
| 5. Hangetsu  | 13. Goju shiho sho |          |
| 6. Jitte     | 14. Chinte         |          |
| 7. Enpi      | 15. Unsu           |          |
| 8. Gankaku   | 16. Meikyo         | 17. Jiin |

## **GOJU RYU**

### **Katas de Base :**

Taikyoku Jodan - Taikyoku kake uke - Taikyoku Mawashi

Gekisaidai Ichi - Gekisaidai Ni

### **Katas Supérieurs :**

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. Sanchin   | 6. Seisan     |
| 2. Saifa     | 7. Seipai     |
| 3. Seienchin | 8. Kururunfa  |
| 4. Shisochin | 9. Superimpei |
| 5. Sanseru   | 10. Tensho    |

## **WADO RYU**

**Katas de Base :** Pinan de 1 à 5

### **Katas Supérieurs :**

- |                         |             |     |
|-------------------------|-------------|-----|
| 1. Kushanku             | 6. Niseishi |     |
| 2. Naihanchi            | 7. Rohai    |     |
| 3. Seishan              | 8. Wanshu   |     |
| 4. Chinto               | 9. Jion     |     |
| 5. Bassai<br>Superimpei | 10. Jitte   | 11. |

## **L'EXECUTION DU KATA**

### **La présentation :**

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables :

- ° KARATE – GI propre
- ° Ceinture correctement nouée
- ° Comportement et attitude générale irréprochables

### **Le cérémonial et l'étiquette :**

Le cérémonial (c'est-à-dire le salut, la présentation, la prise de position) 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 unité/corpsesprit.

### **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.

### **Rythme :**

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

**La puissance :** Les techniques devront dégager une impression d'efficacité.

**Le regard :**

Il 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 synchronisée avec les techniques et se veut inaudible (sauf pour les KATA dits « respiratoires »).

Un KATA comporte, suivant les styles, une, deux voire trois expirations sonores ponctuées du KIAÏ. Elles expriment un dégagement maximum d'énergie.

**Le respect des techniques et du diagramme original du KATA :**

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

Le Président du Jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

**Les erreurs :**

Aucune erreur n'est admissible dans le KATA libre.

Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale, mais plutôt un oubli et/ou une variation importante, qui déformerai(en)t la nature originelle du KATA.

Si le candidat commet une erreur dans le KATA imposé, les juges lui accorderont une seconde chance pour recommencer le KATA.

## **KUMITE**

Le kumite est l'application pratique de connaissances acquises au cours des entraînements de kihon et de kata. Le karatéka doit se préparer aux facteurs variables de l'adversaire et trouver des solutions afin de présenter un travail harmonieux et efficace.

Par harmonie, nous préciserons qu'il ne s'agit pas de vaincre l'autre comme en compétition, mais bien de démontrer à la Commission son panel d'outils de défense et de contre-attaques de façon riche et créative.

La notion de contrôle est ici très importante.

Le manque de contrôle sera absolument et sévèrement sanctionné.

**JYU IPPON KUMITE** à gauche et/ou à droite sur :

1. OI ZUKI JODAN
2. OI ZUKI CHUDAN
3. MAE GERI CHUDAN
4. MAWASHI GERI CHUDAN ou JODAN
5. YOKO GERI CHUDAN
6. USHIRO GERI CHUDAN
7. URA MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN (jambe arrière)

Le choix du côté d'attaque (gauche ou droite) sera déterminé par la Commission lorsque cette composante de l'examen sera abordée par le candidat. L'attaquant devra annoncer le niveau d'attaque (JODAN ou CHUDAN).

Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera TORI celui qui attaque et UKE celui qui défend.

Le départ de l'attaque : Le Jury annonce le côté de l'attaque.

(EX : avancer le pied droit ou gauche)

- \* TORI annonce la technique en YOÏ
- \* TORI en JYU KAMAE (ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI)
- \* UKE en YOÏ ou en JYU KAMAE (ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI – côté de son choix)

Les déplacements de défense peuvent être effectués selon des angles différents.  
L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

### **Critères de NOTATION :**

Bonne distance dans les attaques et les défenses. Elles doivent porter et ne pas arriver à bout de course ou à trop grande distance du point visé, ressortir de l'attaque.

Puissance et détermination des attaques et des défenses.

Maîtrise et précision de la contre-attaque.

KIME (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)

ZANSHIN \* (disponibilité mentale et concentration)

Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocages et contre-attaques, mais pas de DEAI !

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 KUMITE en particulier.

ZANSHIN : la concentration doit être maintenue durant tout l'exercice et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque ou la défense.

### **JYU KUMITE**

protections obligatoires (gants et protège dents)