

PARTIE TECHNIQUE

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS
1^{er} au 5^{ème} DAN

DU STYLE TAÏ-JITSU

Février 2011

Vous trouverez dans ce document uniquement la partie technique (Les épreuves du 1^{er} au 5^{ème} Dan) du programme du style TAÏ-JITSU ainsi que des annexes spécifiques.

En ce qui concerne les règles communes à tous les candidats, vous pouvez consulter le règlement modifié en octobre 2010 de la CSDGE (Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents) sur le site fédéral (Onglet grades).

TABLE DES MATIERES

PREAMBULE	4
PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE JUTSU (STYLE TAÏ-JITSU) du 1^{er} au 5^{ème} DAN.....	4
Article 501 – REGLES GENERALES	4
Article 501-1 – Règles du 1 ^{er} au 3 ^{ème} DAN	6
Article 501-2 – Règles du 4 ^{ème} , 5 ^{ème} DAN et 6 ^{ème} Dan.....	4
Article 502 – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} au 3 ^{ème} DAN	6
Article 503 – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} au 5 ^{ème} DAN	11
Article 504 – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} DAN	15
ANNEXES	17
ANNEXE I – KIHON, la technique de base	18
ANNEXE II – Programme technique officiel	19
ANNEXE III – KUMITE, les assauts conventionnels	22
ANNEXE IV – KATA, les critères de notation	24
ANNEXE V – Programme KATA.....	26
ANNEXE VI – Programme imposé	27
ANNEXE VII – Epreuve technique	28
ANNEXE VIII – Epreuve combat	29

PREAMBULE

Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines Associées. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Nul ne peut participer à la délivrance des grades par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la commission spécialisée des Dan et grades équivalents et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents.

Conformément à l'article L. 212-5 du code du sport, dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE-JUTSU (TOUS STYLES)

Article 501 – REGLES GENERALES

Les candidats aux examens de grade doivent impérativement se présenter en Karaté-Gi.

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.

Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué dans les articles 205 et 206 du présent règlement.

L'ensemble des examens se déroule sans public. Un seul enseignant par club, ayant un ou des candidat(s) inscrit(s), est admis.

Dans les disciplines utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

Article 501-1 – Règles du 1^{er} au 3^{ème} Dan

Jusqu'au 3^{ème} Dan inclus, les passages de Dan et grades équivalents sont obligatoirement constitués de 6 épreuves, chacune notée sur 20.

Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les épreuves.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale sur 120 points, soit 60 sur 120.

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

Note éliminatoire

Si un candidat obtient une note éliminatoire inférieure ou égale à 5/20, l'examen n'est pas validé même si le candidat obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat devra repasser l(les)épreuves pour laquelle/lesquelles il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

Article 501-2 – Règles du 4^{ème} et 5^{ème} DAN

Le passage des 4^{ème} et 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves.

Bien qu'indépendantes, ces épreuves forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

- au premier passage le candidat doit présenter toutes les épreuves
- en cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des épreuves qui lui manquent.

Règles du 6^{ème} DAN

Pour le 6^{ème} Dan, l'examen est constitué de 4 épreuves (soutenance de mémoire, kata, kihon, kumité). Pour obtenir le 6^{ème} Dan, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 4 épreuves.

Article 502– EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

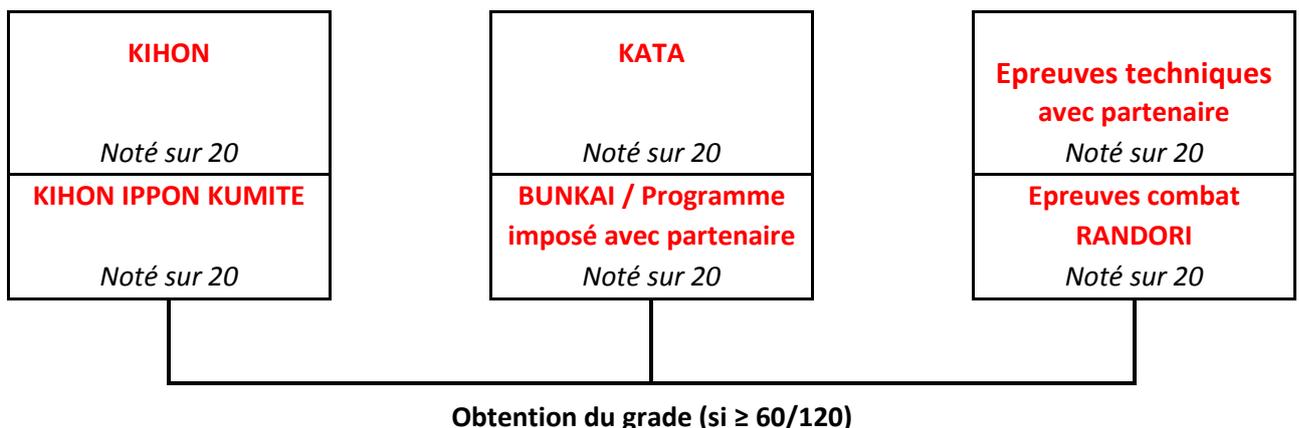
Les examens du 1^{er} au 3^{ème} Dan pour le karaté jitsu sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkaï ou programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 6/ Epreuves combat (Randori)

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Organigramme du passage de grade Karaté Jitsu du style TAÏ-JITSU du 1^{er} au 3^{ème} Dan



Les examens du 1^{er} au 3^{ème} Dan pour le karaté jitsu sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kihon Ippon Kumité
- 3/ Kata
- 4/ Bunkaï ou programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 6/ Epreuves combat (Randori)

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

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 :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat Fudo Dachi, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

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 (Fudo Dachi) 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
- Oi 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.

2/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Yoko Kékomi Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, 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, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

En fonction de la spécificité de son style/école de karaté-jutsu, Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir ou bien, il pourra le cas échéant bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maaï (distance) dans le retrait de sa technique.

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

3/ Kata

Pour le karaté-jutsu, le candidat exécute seul ou avec partenaire un kata de son style/discipline de son choix. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, le candidat peut exécuter un kata de karaté-do de son choix figurant dans la liste officielle.

Pour le style Tai-Jitsu :

Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter un kata de son choix, parmi les trois premiers figurant dans la liste officielle

Le candidat au 2^{ème} Dan devra exécuter Tai-Jitsu kata Godan.

Le candidat au 3^{ème} Dan devra exécuter Tai-Jitsu kata Godan. Puis le candidat exécutera 3 bunkai d'application de son choix (par atemi, par clef ou par projection) sur 3 séquences que lui imposera le jury.

4/ Bunkai ou programme imposé avec partenaire

Selon le style de karaté jutsu, les candidats doit effectuer des Bunkai ou un programme imposé avec partenaire.

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les différentes techniques ou séquences issues des kata de sa liste. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

Pour le style Tai-Jitsu :

Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter 2 séries complètes de son choix. Pour chacune des 2 séries, le candidat démontrera les 3 techniques (atemi, clef et projection) en alternance à droite puis à gauche.

Le candidat au 2^{ème} Dan devra exécuter 2 séries complètes imposées par le jury. Pour chacune des 2 séries, le candidat démontrera les 3 techniques (atemi, clef et projection) en alternance à droite puis à gauche.

Le candidat au 3^{ème} Dan devra exécuter à droite 5 enchaînements de son choix reprenant successivement les principes techniques du Tai-Jitsu (atémis, clefs et projections). * L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

5/ Epreuves techniques avec partenaire

Pour cette épreuve, le candidat choisit entre le programme défini par chaque école de karaté jutsu validé auparavant par la CSDGE ou le Goshin Jutsu.

Pour le style Tai-Jitsu :

Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite imposées par le jury (attaques de face, latérales, arrières et au sol).

Le candidat au 2^{ème} Dan devra exécuter 12 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (attaques de face, latérales, arrière, au sol et avec armes). Les armes concernent le couteau (tanto) et la matraque (tambo).

Le candidat au 3^{ème} Dan devra exécuter des techniques sur 5 attaques à droite et 5 attaques à gauche imposées par le jury (attaques de face, latérales, arrière, au sol et avec armes). Les armes concernent le couteau (tanto), la matraque (tambo) et le bâton (jo de 1m20).

Ou le Goshin Jutsu :

Les techniques ainsi que le niveau sont choisis par le jury parmi les techniques suivantes :

- saisie directe ou croisée d'un poignet
- saisie des deux poignets
- saisie du revers (à une ou deux mains)
- saisie latérale d'une épaule
- encerclement de face (bras pris)
- encerclement arrière (bras pris)

Les ripostes devront comporter des clefs, des projections et des mises à l'abandon par clé ou atémi.

Nota : ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque.

Critères de notation :

- attitude réaliste
- appréciation des distances (maai)
- opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- détermination concentration
- variétés des techniques
- respect du schéma imposé (technique de clé ou étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- maîtrise de la technique et réception

6/ Epreuves combats (Randori)

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jutsu et validé par la CSDGE.

Le candidat du style Tai-Jitsu devra exécuter un randori d'une durée de 1mn30 avec un partenaire de son choix. Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

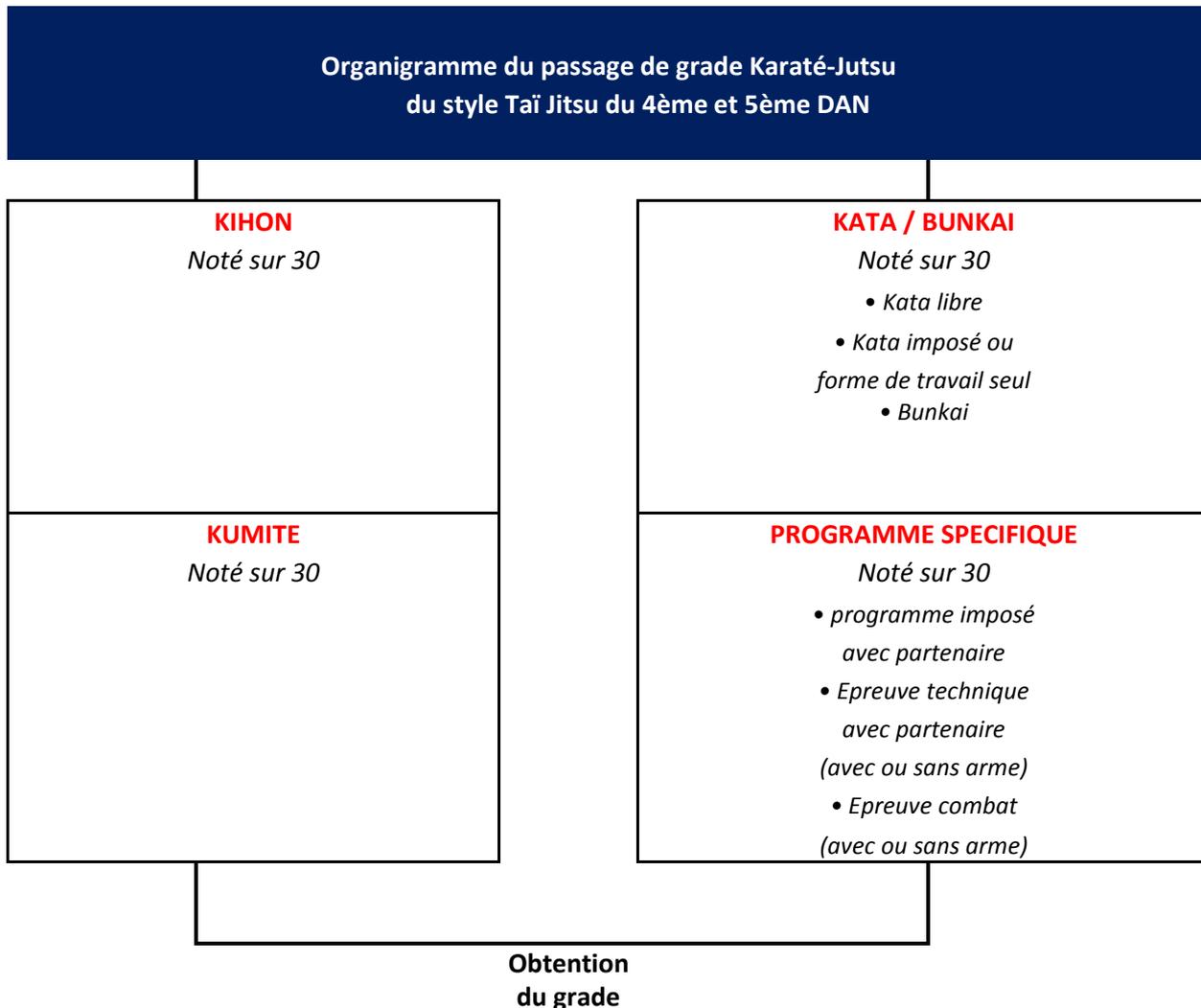
Pour le style Tai-Jitsu :

Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter un randori d'une durée de 1mn30 avec un partenaire de son choix. Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Le candidat au 2^{ème} Dan devra exécuter un randori d'une durée de 1mn30 avec un partenaire imposé par le jury. Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Le candidat au 3^{ème} Dan devra exécuter un randori d'une durée de 3 mn contre 2 attaquants imposés par le jury (une minute chacun). Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Article 503 – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4^{ème} ET 5^{ème} DAN



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} et 5^{ème} Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata/bunkai et le programme spécifique. Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des quatre épreuves pour obtenir son grade.

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4^{ème} ou 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

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

Epreuve 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Pour le 5^{ème} Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4^{ème} Dan sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

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

Epreuve 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 30 points.
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

- 1 Kata libre noté sur 10 points. Le candidat peut choisir le Kata dans la liste des Katas de 4^{ème} ou 5^{ème} Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente, mais aussi dans la liste des Katas de 4^{ème} ou 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente ;

- 1 Kata imposé ou forme de travail seul noté sur 10 points. Ce Kata est tiré au sort parmi la liste des Katas de 4^{ème} ou 5^{ème} Dan du style annoncé lors de son inscription en fonction de l'examen auquel il se présente ;

- 1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences des Kata de sa liste. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications. Les techniques et séquences définies par chaque style/école de karaté jitsu seront déterminées par les membres du jury composant la table d'examen.

Pour le style Tai-Jitsu :

Le candidat au 4^{ème} Dan

Cette épreuve se compose de 2 notes :

Le candidat devra exécuter seul un kata personnel reprenant les principes du Tai-Jitsu. Puis le candidat démontrera 3 bunkaïs d'application sur 3 séquences du kata personnel imposé par le jury. Les 3 bunkaïs devront contenir des applications par atemi, puis par clef puis par projection dans un ordre laissé au choix du candidat.

Le candidat au 5^{ème} Dan

Cette épreuve se compose de 2 notes :

Le candidat devra exécuter seul un kata personnel reprenant les principes du Tai-Jitsu. Puis le candidat démontrera 3 bunkaïs d'application sur 3 séquences du kata personnel

imposé par le jury. Les 3 bunkaïs devront contenir des applications par atémi, puis par clef puis par projection dans un ordre laissé au choix du candidat.

Epreuve 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois notes.

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jitsu :

- 1° Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- 2° Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- 3° Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

Pour le style Tai-Jitsu :

Le candidat au 4^{ème} Dan

1° Programme imposé avec partenaire (Techniques d'enchaînement)

Le candidat devra exécuter à droite puis à gauche 3 enchaînements sur des attaques imposées par le jury, reprenant successivement les principes techniques du Tai-Jitsu (atémis, clefs et projections). Le candidat devra exécuter son enchaînement une fois au ralenti puis une fois en vitesse normale.

* L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

2° Epreuves techniques (Démonstration Technique)

Le candidat devra exécuter 9 techniques de son choix sur des attaques avec armes. Les 3 premières attaques concerneront le couteau (tanto), les 3 suivantes la matraque (tambo) puis les 3 dernières le bâton (jo de 1m20).

3° Epreuves combat (Randori)

Le candidat devra exécuter un randori avec deux partenaires contre 4 attaques sur atémi puis 4 attaques avec armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20).

Le candidat au 5^{ème} Dan

1° Programme imposé avec partenaire (Techniques d'enchaînement)

Le candidat devra exécuter 6 enchaînements sur des attaques armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20) imposées par le jury. Le candidat devra exécuter ses enchaînements à vitesse normale.

* L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).2°

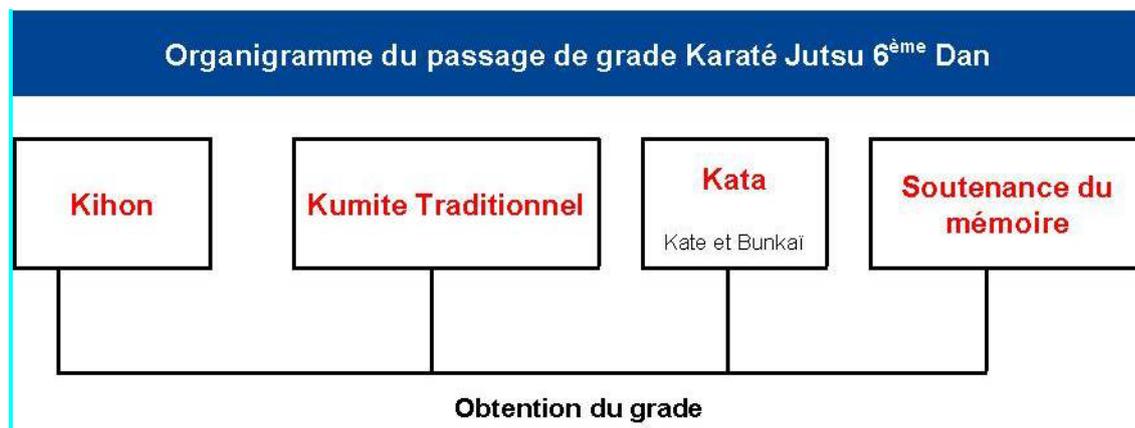
Epreuves techniques (Démonstration Technique)

Le candidat devra exécuter sur 5 attaques imposées par le jury, 1 technique de défense par atémi, 1 technique par clef et 1 technique par projection pour chaque attaque.

3° Epreuves combat (Randori)

Le candidat devra exécuter un randori de 1mn30 avec un partenaire de son choix uniquement basé sur des attaques avec armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20).

Article 504 – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN



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

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

Article 504-1 - Soutenance du mémoire

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 504-2 - Test Technique

A. KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 min maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté. Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

B. KUMITE TRADITIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

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

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

C. **KATA**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata. Ces kata sont choisis dans la liste officielle des kata fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkai) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

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.

ANNEXES

ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

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

Le Kihon comporte :

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

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

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

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

ANNEXE II – PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

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

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

DEPLACEMENTS : UNSOKU	
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière

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

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

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

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

Le jury pourra s'il le désire demander au candidat de démontrer quelques techniques spécifiques à son style.

ANNEXE III - KUMITE ASSAULTS CONVENTIONNELS

Chaque style possède un certain nombre d'assaults conventionnels que l'on appelle Kumité. Si un certain nombre d'entre eux est pratiqué par tous les styles, il en existe de spécifiques à chaque style. De plus, chacun des ces assaults conventionnels présente un intérêt pédagogique particulier.

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

A. KIHON IPPON KUMITE

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 Dachii 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 Dachii et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

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

B. JIYU IPPON KUMITE

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

Pour les examens de 1^{er} Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori. Pour le 2^{ème} Dan, Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque. Au-delà du 2^{ème} Dan, Tori ne

fait aucune annonce. L'attaquant (Tori) et le défenseur (Uke) sont désignés d'avance. L'exercice se déroule de la manière suivante :

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

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

Du 1^{er} au 4^{ème} Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. A partir du 5^{ème} Dan, Tori et Uke restent en garde après chaque échange et reprennent leur Maai. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

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

CRITERES DE NOTATION :

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

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

ANNEXE IV - KATA : FORME FONDAMENTALE OU CONVENTIONNELLE

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

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

✓ CRITERES DE NOTATION DU KATA

- La présentation

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

- Le cérémonial et l'étiquette

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

- La concentration

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

- L'équilibre et la stabilité

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

- Le rythme et le tempo

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

- La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

- Le regard

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

- La respiration et le Kiaï

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

Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles un, deux en général voire trois expirations sonores (Kiai) 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. Les autres interprétations seront considérées comme des erreurs.

En karaté jitsu, pour l'ensemble des grades, seules des variantes très minimales des katas de style ou d'école sont tolérées. Le jury se réservera le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante. Les autres interprétations seront considérées comme des erreurs.

✓ 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. A partir de l'examen de 3ème Dan et au-dessus, un manque à ce niveau sera considéré comme une erreur grave.

ANNEXE V - PROGRAMME KATA TAI-JITSU

	TAÏ-JITSU
1^{er} Dan	TAÏ-JITSU KATA SHODAN TAÏ-JITSU KATA NIDAN TAÏ-JITSU KATA SANDAN
2^{ème} Dan	TAÏ-JITSU KATA GODAN
3^{ème} Dan	TAÏ-JITSU KATA GODAN
4^{ème} Dan	KATA PERSONNEL
5^{ème} Dan	KATA PERSONNEL

ANNEXE VI - PROGRAMME IMPOSE

A. Techniques de base

Les techniques de base consistent en trois séries de 8 techniques ATEMI, CLEF et PROJECTIONS pratiquées couramment en Tai-Jitsu.

Pour le 1^{er} DAN, le candidat choisit ses deux séries, pour le 2^{ème} DAN, les deux séries sont imposées par le jury.

Les deux candidats sont placés à une distance de 1mètre 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 ;
- > Tori attaque avec le plus de conviction et de détermination possible ;
- > Uke pratique la défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

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.

B. Techniques d'enchaînement

Ce programme est réservé pour les candidats au 3^{ème} et 4^{ème} DAN.

Les techniques d'enchaînement consistent à vérifier la maîtrise d'exécution de plusieurs techniques sans perdre le contrôle de l'adversaire. Il n'y aura pas de contre de la part de Tori et Uke devra enchaîner au minimum trois techniques de son choix.

Les deux candidats sont placés à une distance de 1mètre 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 et Uke se mettent en garde en reculant la jambe droite ;
- > Tori attaque avec le plus de détermination possible ;
- > Uke pratique l'enchaînement appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi.

ANNEXE VII - EPREUVE TECHNIQUE

A. Démonstration technique

Les démonstrations techniques permettent de vérifier les connaissances techniques du candidat. La complexité technique alliée à la maîtrise permet de déterminer le niveau. Le panel d'attaques et de défenses évolue avec le DAN présenté.

Dans sa démonstration technique, le candidat devra s'appuyer sur le diagramme de défense suivant : esquive + atémi précurseur, technique d'application appropriée à l'attaque et atémi final ou mise à l'abandon.

Les attaques seront multidirectionnelles (face, latérale, arrière, sol) et à partir de 2^{ème} DAN des démonstrations contre attaque armes seront demandés au candidat. Les armes utilisées (tanto, tanto et jo) devront présenter toutes les garanties pour préserver l'intégrité physique de Tori et Uke.

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 Uke se mettent en garde en reculant la jambe droite ;
 - > Tori attaque avec le plus de conviction et de détermination possible ;
 - > Uke pratique la défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.
- Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position de garde.

ANNEXE VIII - EPREUVE COMBAT

A. Randori

Le randori est une forme de combat libre où Tori et Uke ont le choix de l'attaque et de la défense.

Le randori permet de juger la maîtrise et la variété technique des candidats, de sa faculté à utiliser la technique appropriée, de sa facilité à gérer le temps et l'intensité de l'exercice. Les critères suivants devront être mis en exergue durant la prestation :

- › Puissance et détermination des attaques et des défenses ;
- › Stabilité et équilibre dans l'attaque et la défense ;
- › Maîtrise et précision des techniques ;
- › 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).

Critères de notation :

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