



CRITERES DE PASSAGE

DE GRADE



Les grades sont la preuve de la progression technique des candidats et de l'acquisition des valeurs morales de cette discipline. Un entraînement régulier et l'enseignement dispensé par Patrick CAUSSADE vous permettront de progresser et passer ces épreuves sans grande difficulté...!

Quels sont les critères retenus pour les passages et l'obtention des grades :

- ❖ Bonne attitude corporelle
- ❖ Respect de la technique
- ❖ Aisance des déplacements
- ❖ Détermination
- ❖ Puissance et Vitesse d'exécution (kime)
- ❖ Equilibre/stabilité
- ❖ Respect du diagramme
- ❖ Cérémonial et présentation du Kata
- ❖ Concentration
- ❖ Rythme/Tempo
- ❖ Respiration et Kiaï
- ❖ Regard
- ❖ Gestion de la distance
- ❖ Précision
- ❖ Variété des techniques

Il est à noter que le club organise 2 passages de grade dans l'année : en décembre et juin.

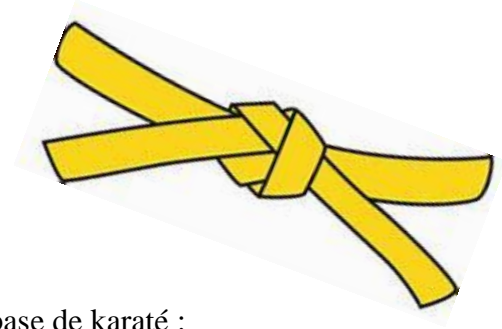
Les enfants, sauf présentation excellente, se verront attribuer la ceinture intermédiaire (blanche/jaune ; jaune/orange...). Cela sous-entend qu'il est en général indispensable de se former sur une saison pour passer au grade supérieur.

Comprenez que de bonnes bases ne s'acquièrent qu'avec de l'investissement et de la patience...
Votre réussite au passage du 1^{er} Dan ne s'en verra que plus belle !!!

Pour preuve, un grand nombre de prétendants au passage de grade 1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème} dan... de notre club ont été majors de promotion grâce aux exigences du club à chaque Kyu passé.



Ceinture jaune



Il s'agit de montrer qu'on a assimilé globalement les techniques de base de karaté :

- Position zenkutsu dachi
- Oï Zuki
- Gyaku zuki, Kizami zuki
- Mae Geri
- Gendan barai
- Age Uke

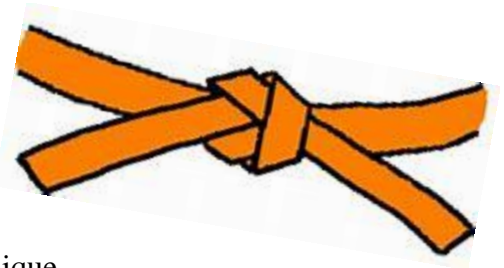
L'hikité doit être à sa place, le zen kutsu dachi avec le genou avant à l'aplomb des orteils et la jambe arrière tendue, les pieds écartés à la largeur des hanches.

L'élève doit préparer correctement les blocages.

Critères de réussite :

- Bonne attitude générale
- Oï zuki / Guyaku zuki parfaitement exécutés
- Position zenkutsu assimilée, sans déséquilibre

Ceinture orange



Le candidat doit montrer son aptitude à percuter sur chaque technique.

Les techniques supplémentaires à connaître sont :

- le shuto uke, le mawashi géri
- la position Kokutsu dachi

Les kata Heian shodan et Heian nidan sont connus parfaitement et exécutés avec de la stabilité, de l'intention et de la détermination (le kiai sera en place).

Il sera également demandé un travail par deux afin d'évaluer la notion de distance et l'utilisation des techniques de base à connaître (attaques et défenses).

Critères de réussite :

- Positions maîtrisées et stables
- Défenses et attaques percutantes, avec une bonne préparation
- Katas : diagramme connu et le candidat doit y mettre de l'intention



Ceinture verte



Les techniques sont développées avec la connaissance des positions, attaques et défenses suivantes :

- La position Kiba dachi sera bien exécutée (pieds parallèles, centre de gravité descendu, bassin poussé à l'avant et dos droit)
- Les techniques Yoko geri, uchi uke, soto uke

Le candidat doit avoir approfondi son apprentissage des katas avec ajout :

- Heian Sandan
- Heian Yodan

Kata devront démontrer une grande vélocité dans les gestes et une stabilité des postures.

Egalement, le candidat doit démontrer son aptitude à travailler efficacement avec un partenaire.

Concentration, regard, détermination, précision

Ceinture bleue



Le candidat doit connaître :

- les cinq katas Heians
- les techniques suivantes : ushiro geri, ura mawashi geri, fumi komi, uraken

Critères de réussite :

- détermination dans le regard et le travail, recherche d'efficacité.
- Hippon kumité correctement exécuté avec détermination, précision et bonne gestion de la distance. La riposte doit être adaptée et efficace.
- variété des techniques
- connaissance et exécution parfaite des katas



Ceinture marron



Le candidat doit connaître parfaitement les cinq Heians, Tekki Shodan et Bassai Dai sont un plus.

Il doit démontrer une grande détermination et une capacité à s'adapter à des techniques variées.

En Kihon Ippon kumité, on constate une grande détermination et une grande variété dans les techniques employées.

C'est le préalable à la ceinture noire. Les bases techniques doivent toutes être acquises et maîtrisées. Le travail avec le partenaire doit être fluide, percutant et efficace.

La maîtrise du vocabulaire japonais est indispensable afin de pouvoir réaliser l'épreuve du Kihon.

Ceinture noire 1er dan



Tronc commun

Kihon

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. Le jury emploiera la terminologie officielle et il 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 (ne comportant pas plus de 4 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.

Kata

Le candidat doit présenter un kata libre choisi parmi la liste officielle et le jury lui imposera un autre kata tiré au sort.

Liste des katas : Les 5 Heians, Tekki Shodan.

Kumité : Kihon Ippon Kumite

Les candidats devront effectuer cinq attaques (à droite et à gauche) et les défenses correspondantes. Les candidats inversent les rôles lorsque l'un d'eux à terminer ses attaques.

- Oi Zuki JoDan,
- Oi Zuki ChuDan,
- Maé Géri ChuDan,
- Mawashi Géri JoDan ou ChuDan,
- Yoko Géri Kékomi ChuDan.

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

On demande cette forme de kumité, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

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 qui 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 jitsu et le Kumité en particulier.

Partie spécifique

Le candidat peut choisir la voie compétition ou la voie traditionnelle.

En choisissant la voie compétition, il devra gagner un nombre minimum de combat.

En choisissant la voie traditionnelle, il devra démontrer des applications des katas (bunkai).

Il sera également évalué sur :

- Jyu Ippon Kumité :

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

- Oi Zuki
- Mae Geri
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri
- Gyaku Zuki
- Maete Zuki

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

- Jyu Kunité :

Le Ju Kunité est un assaut libre et souple non réglementé. Il permet de juger la maîtrise technique des candidats lors d'un assaut souple de 2 mn maximum.

Il est demandé un travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux, aisance dans les déplacements, variétés des techniques, équilibre et stabilité, opportunité, zanshin.