

EXAMEN DU PASSAGE DE GRADE

Karaté Shukokai Locmalo



SOMMAIRE

I. Généralité.....	3
II. Les catégories	3
III. Les Epreuves.....	3
a. Le Kihon :.....	4
b. Le Kihon Ippon Kumite.....	4
c. Le Kata :.....	4
d. Le Combat :	4
IV. Les Critères d'Acquisition	5
V. Ceintures et Système de notation	6
VI. Tableau Récapitulatif.....	8
a. Les Epreuves :.....	8
b. Le Référentiel Technique :	9
c. Les Critères d'Acquisition :.....	11

1. Généralité

Comme chaque année en milieu et fin de saison, le Karate Shukokai Locmalo organise un examen de passage de grade. Il s'agit pour l'élève de démontrer à travers différentes épreuves ce qu'il a appris au cours de la saison en cours et de la (des) précédente(s). Il s'agit pour le(s) professeur(s) d'évaluer la progression de l'élève et lui donner une indication sur son niveau actuel, de l'encourager dans sa progression en lui donnant les différentes clés pour réussir. L'examen du passage de grade donne lieu à une séance de remise de grade, au cours de laquelle les professeurs donnent à chaque élève le résultat de leur examen. La réussite de l'examen se traduit par l'obtention d'un diplôme, remis par le club, et qui autorise dès lors l'élève à porter sa nouvelle ceinture. En cas d'échec ou si l'élève n'a pas pu se présenter à l'examen, pour différentes raisons, il n'y a pas d'examen de rattrapage. Il est donc très important que l'élève puisse se présenter le jour de l'examen. Etant donné qu'il y a deux passages de grades par an, si un élève n'a pu assister à l'examen de fin d'année pour des raisons sérieuses, il lui sera possible de « rattraper » au passage de mi saison suivant.

2. Les Catégories

Afin d'évaluer au mieux les compétences enseignées aux élèves aux cours de l'année, une distinction sera faite entre les élèves suivant les cours Traditionnels et les élèves suivant les cours spécifiques Kata ou Combat. Ainsi l'examen proposé sera un peu différent selon ces deux catégories. Les modalités de l'examen restent les mêmes, seules certaines épreuves diffèrent entre les deux catégories, comme explicité plus loin dans ce document.

3. Les Epreuves

Au cours de l'examen du passage de grade, les élèves seront évalués sur une série d'épreuve leur permettant de démontrer l'acquisition ou non, des techniques et savoirs enseignés. Cette série d'épreuve n'est pas exhaustive mais permet aux professeurs d'avoir une appréciation globale et relativement complète du niveau et des progrès fait par l'élève. Ces épreuves sont au nombre de trois : le Kihon, le Kata et le Combat.

- **Le Kihon** : Il s'agit d'une épreuve au cours de laquelle on demande à l'élève d'effectuer une série de techniques de base apprises lors des entraînements. Selon le niveau de l'élève, différentes formes de Kihon seront demandées

Kihon simple : l'élève devra effectuer une technique simple, sur cinq pas maximum, en avançant ou en reculant.

Kihon complexe : l'élève devra effectuer un enchaînement de trois techniques maximum, sur cinq pas maximum, en reculant ou en avançant.

Kihon multidirectionnel : l'élève devra effectuer une technique simple ou un enchaînement de technique complexe, trois maximum, en changeant de direction.

- **Le Kihon Ippon Kumite** : exercice à deux, un élève Tori annonce puis exécute une attaque prédéterminée sur son partenaire Uke, qui devra effectuer un blocage suivi d'une contre-attaque libre. Les rôles sont ensuite inversés.
- **Le Kata** : Le Kata est un enchaînement de techniques codifiées et représentant un combat imaginaire contre un ou plusieurs adversaires, selon un diagramme bien précis. Chaque année, à partir de la ceinture blanche, un nouveau kata est enseigné à l'élève. Lors de l'examen du passage de grade, il sera demandé à l'élève de présenter le dernier Kata appris durant l'année puis un Kata au choix parmi ceux appris durant les années précédentes. L'élève sera évalué selon différents critères d'acquisition (voir ci-après) mais également sur la présentation de son Kata (respect du salut, tenu correcte etc...). Une erreur dans le diagramme, le plan du Kata, entraîne de facto un échec de l'épreuve, mais pas du passage de grade.

Bien évidemment, un élève participant à des compétitions locales ou régionales Kata, ne sera pas évalué sur cette épreuve, ayant acquis ses points lors de son engagement à ces compétitions.

- **Le Combat** : Il existe différentes formes de Combat au karaté : Ju Kumite, Jyu Ippon Kumite etc... Nous avons choisi pour l'examen du passage de grade d'évaluer les élèves sur ces deux formes, bien que les compétiteurs combat ne soient pas évalués sur l'épreuve du Ju kumite, ayant validé cette épreuve lors de leur engagement en compétition combat.

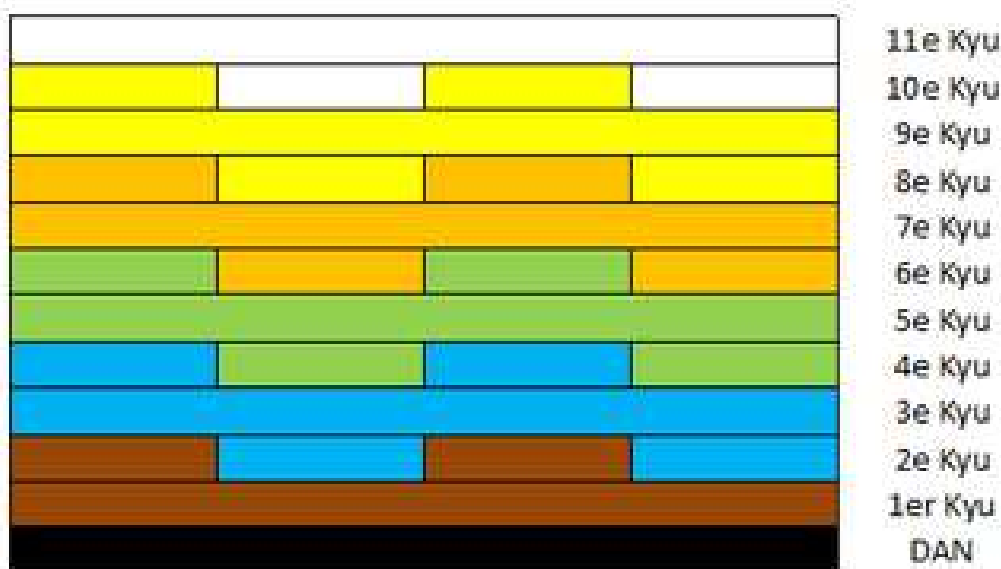
4. Les Critères d'Acquisition

Il s'agit de la liste des différents critères sur lesquels les professeurs s'appuient, entre autres, pour apprécier le niveau et la progression de l'élève. Ces critères peuvent être différents selon la nature de l'épreuve et portent essentiellement sur la technicité. D'autres critères fondamentaux, portant eux sur la morale et le code d'Honneur du Karaté notamment, même s'ils ne sont pas évalués le jour de l'examen seront pris en compte dans la décision finale (respect de ses partenaires, maîtrise de soi, abnégation etc...)

- ✓ 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
- ✓ Attitude

5. Ceintures et Système de notation

Afin de faciliter et d'équilibrer l'attribution des grades en fonction du niveau et de l'âge des élèves, les professeurs ont décidé d'utiliser les ceintures à damier. Cela nous permettra ainsi de passer d'une échelle de 6, à 11 niveaux et d'être un peu plus en adéquation avec les 9 « Kyu » traditionnels japonais. Les grades sont répartis par ordre croissant de la manière suivante :



Pour chaque épreuve de l'examen de grade, l'élève ne reçoit non plus une note /20 comme autrefois mais une appréciation :

- ❖ **Acquis (2)** : si l'ensemble des critères d'acquisition demandés sont validés.
- ❖ **En Cours d'Acquisition (1)** : si une partie des critères d'acquisition demandés sont validés.
- ❖ **Non Acquis (0)** : si aucun des critères d'acquisition n'est validé.

L'élève se voit attribuer la Ceinture de couleur pleine s'il présente une majorité d'Acquis, la Ceinture à damier s'il obtient une majorité d'En cours d'acquisition, et enfin, l'élève échoue à l'examen s'il obtient une majorité de Non Acquis. En cas d'échec ou d'hésitation sur l'attribution d'une ceinture de la part des professeurs, l'assiduité, la participation à l'organisation du club, l'engagement en compétition et le comportement de l'élève tout au long de l'année pourront être comptabilisés au bénéfice exclusif de l'élève, ce « bonus » prend la valeur maximum de Acquis c'est-à-dire 3 points de plus sur la note finale. Bien évidemment un élève qui obtient une moyenne générale de 7 et qui se voit attribuer ces 3 points de bonification ne saura

toutefois pas prétendre à une ceinture de couleur pleine, contrairement à un élève qui aurait obtenu la moyenne sans ce bonus.

Les notes finales obtenues sans bonifications donnent lieu aux progressions suivantes :

- Moins de 7 points, pas de progression de couleur (ceinture à barrette pour les enfants qui progressent mais ne peuvent prétendre à la ceinture à damier blanc-jaune)
- Jusqu'à 9 points, progression d'une demi-couleur
- Jusqu'à 13 points, progression d'une couleur
- Jusqu'à 16 points, progression d'une couleur et demi
- Au delà, progression de deux couleurs

6. Tableau Récapitulatif

EPREUVES PASSAGE DE GRADES

VOIE COMPETITION

KIHON	KATA	COMPETITION
Kihon simple Kihon complexe	PINAN NIDAN	<p>COMBAT Au moins 2 combats arbitrés</p> <p>KATA Au moins 2 kata arbitrés</p>
Kihon simple Kihon complexe	PINAN SHODAN	
Kihon simple Kihon complexe Multidirectionnel	PINAN SANDAN	
Kihon simple Kihon complexe Multidirectionnel	PINAN YONDAN	
Kihon simple Kihon complexe Multidirectionnel	PINAN GODAN	

VOIE TRADITIONNELLE

KIHON	KATA	JU KUMITE
Kihon simple Kihon complexe	P1	Assaut souple 1 min
Kihon simple Kihon complexe	P2 + P1	Assaut souple 1 min
Kihon simple Kihon complexe Multidirectionnel	P3 + (P1 P2)	Assaut souple 1 min
Kihon simple Kihon complexe Multidirectionnel	P4 + (P1,2 ou 3)	Assaut souple 1 min
Kihon simple Kihon complexe Multidirectionnel	P5 + précédents	Assaut souple 1 min

PROGRAMME TECHNIQUE - KIHON

Les Positions - DACHI	
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
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	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
KIBA DACHI	Position du cavalier
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zenkutsu et Kokutsu)
KOSA DACHI	Position pieds croisés
TEIJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
SHIKO DACHI	Position du sumotori
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI	Debout sur une jambe

Les Déplacements - UNSOKU	
AYUMI ASHI	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

Les Techniques de défense - UKE WAZA	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
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
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
TEISHO UKE	Défense avec la paume
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
KARIWAKE UKE	Défense double en écartant
JUJI UKE	Défense double avec les deux bras croisés
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
SUKUI UKE	Défense en puisant
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

Attaques direct du Poing - TSUKI WAZA	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
OI ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
NUKITE	Attaque directe en pique de main

Attaques direct du Poing - TSUKI WAZA	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
OI ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
NUKITE	Attaque directe en pique de main
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
MAWASHI ZUKI	Coup de poing circulaire
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément jodan et gedan
AGE ZUKI	Coup de poing remontant
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau

Techniques de Percussions - UCHI WAZA	
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
ENPI UCHI	Attaque avec le coude
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
HAITO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
HAISHU UCHI	Attaque avec le dos de la main
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet

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
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
HIZA GERI	Coup de genou
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

Critères d'Acquisition Technique

KIHON	KATA	COMBAT
Respect de la technique Bonne Attitude corporelle	Respect du diagramme Présentation Cérémonial	Gestion de la distance Acquisition de l'opposition
Critères Ceinture Jaune + Aisance des déplacements	Critères Ceinture Jaune + Concentration Regard ciblé	Critères Ceinture Jaune + Concentration/Vigilance
Critères Ceinture Orange + Puissance / Kime	Critères Ceinture Orange + Puissance / Kime Vitesse d'exécution	Critères Ceinture Orange + Puissance / Kime Détermination
Critères Ceinture Verte + Détermination Conviction	Critères Ceinture Verte + Contrôle Respiration / Kai Détermination	Critères Ceinture Verte + Précision Variété des Techniques
Critères Ceinture Bleue + Equilibre / Stabilité Relâchement	Critères Ceinture Bleue + Rythme / Tempo Explosivité	Critères Ceinture Bleue + Go no Sen Sen no Sen