

PROGRAMME

KARATE

SHITO-RYU SUN-ATE

AFAMA - FFKAMA

Programme d'examens

	KATA	KIHON	KUMITE
1 DAN	<i>Présentation d'un kata supérieur⁽¹⁾ + Bunkai⁽²⁾</i>	<i>Connaissance de toutes les positions et techniques de base⁽³⁾</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Ippon kumite⁽⁴⁾</i> ➤ <i>Jyu kumite⁽⁵⁾</i>
2 DAN	<i>Présentation de 2 kata supérieurs⁽¹⁾ + Bunkai⁽²⁾</i>	<i>Connaissance de toutes les positions et techniques de base⁽³⁾</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Ippon kumite⁽⁴⁾</i> ➤ <i>Jyu kumite⁽⁵⁾</i>
3 DAN	<i>Présentation de 2 kata supérieurs⁽¹⁾ + Bunkai⁽²⁾</i>	<i>Maîtrise de toutes les positions et techniques de base⁽³⁾</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Ippon kumite⁽⁴⁾</i> ➤ <i>Jyu kumite⁽⁵⁾</i>
4 DAN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Présentation à la Commission d'une proposition de programme complet d'examen reprenant les composantes kihon, kata et kumite⁽⁶⁾</i> ➤ <i>Présentation de l'examen</i> ➤ <i>Travail écrit rendant compte de l'avancée au sein de la pratique martiale⁽⁷⁾</i> 		
5 DAN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Présentation à la Commission d'une proposition de programme complet d'examen reprenant les composantes kihon, kata et kumite⁽⁶⁾</i> ➤ <i>Présentation de l'examen</i> ➤ <i>Travail écrit rendant compte de l'avancée au sein de la pratique martiale⁽⁷⁾</i> 		
6 DAN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Présentation à la Commission d'une proposition de programme complet d'examen reprenant les composantes kihon, kata et kumite⁽⁶⁾</i> ➤ <i>Présentation de l'examen</i> ➤ <i>Travail écrit rendant compte de l'avancée au sein de la pratique martiale⁽⁷⁾</i> 		

KATA

⁽¹⁾ LISTE DES KATA :

<i>Bassai dai</i>	<i>Jitte</i>	<i>Seienshin</i>	<i>Annanko</i>
<i>Bassai sho</i>	<i>Jin</i>	<i>Saïfa</i>	<i>Hakucho</i>
<i>Ishimine passai</i>	<i>Jion</i>	<i>Tensho</i>	<i>Papuren</i>
<i>Tomari passai</i>	<i>Sochin</i>	<i>Sanshin</i>	<i>Annan</i>

Matsumura passai	Kosokundai	Seisan	Wanshu
Rohai	Kushanku	Shi so shin	
Matsumura rohai	Taira kushanku	San sei ru	
Rohai shodan	Juroku	Seipai	
Rohai nidan	Niseishi	Kururunfa	
Rohai sandan	Unshu	Suparimpai	
Chinte	Nipaipo		
Chinto	Gojushiho		

Le choix des kata présentés sera pris en compte en tant que témoin du niveau global du candidat.

A partir de 4 DAN, le candidat doit être en mesure de réaliser les kata :

Gojushiho (shurite / tomarite)
Suparimpai (nahate)

⁽²⁾ **BUNKAÏ** :

Le Bunkaï se veut réaliste. Le candidat devra répondre pragmatiquement à un registre de techniques d'attaque rationnelles.

Exemples d'attaque : maete zuki
giaku zuki
poussées

Le Bunkaï doit révéler un schéma de défenses tant apprises que développées de façon personnelle, élaborées sur la percussion mais également sur les possibilités de clefs, grappling et amenées au sol.

KIHON

⁽³⁾ **POSITIONS ET TECHNIQUES DE BASE** :

Kihon dachi	Heizoku dachi
Zenkutsu dachi	Musubi dachi
Neko ashi dachi	Heiko dachi
Kokutsu dachi	Shizen dachi
Kosa dachi	Shizen dachi heiko
Sanshin dachi	Soto hachi noji dachi
Ayumi dachi	Naifanshin dachi
	Shiko dachi

<i>Age uke</i>	<i>Nodoa uchi</i>	<i>Oï zuki</i>	<i>Mae geri</i>
<i>Yoko uke</i>	<i>Uraken uchi</i>	<i>Giaku zuki</i>	<i>Yoko geri</i>
<i>Soto uke</i>	<i>Hiraken uchi</i>	<i>Age zuki</i>	<i>Ushiro geri</i>
<i>Gedan Barai</i>	<i>Empi Uchi</i>	<i>Maete/ken zuki</i>	<i>Mawashi geri</i>
<i>Shuto uke</i>	<i>Shuto uchi</i>	<i>Kizami zuki</i>	<i>Ura mawashi geri</i>
<i>Haïto uke</i>	<i>Haïto uchi</i>	<i>Jun zuki</i>	<i>Ushiro mawashi geri</i>
<i>Shoteï uke</i>	<i>Shoteï uchi</i>	<i>Tate zuki</i>	<i>Mikazuki geri</i>
<i>Koteï uke</i>	<i>Koteï uchi</i>	<i>Mawashi zuki</i>	<i>Ura mikazuki geri</i>
<i>Haïchu uke</i>	<i>Haïchu uchi</i>	<i>Ippon ken</i>	<i>Hiza geri</i>
<i>Tetsui uke</i>	<i>Tetsui uchi</i>	<i>Nakataka ippon ken</i>	<i>Otoshi geri</i>
<i>Osae uke</i>	<i>Nukite uchi</i>		<i>Teisoku kerï</i>
<i>Ura uke</i>	<i>Kokento uchi</i>	<i>Kata-ate (épaule)</i>	<i>+ Tobi</i>
<i>Kakete uke</i>	<i>Furi uchi</i>	<i>Koshi-ate (hanches)</i>	
		<i>Sena-ate (dos)</i>	
<i>+ techniques spécifiques de Karate Contact</i>			

L'accent sera porté sur la tenue de la garde au cours des exécutions de techniques.

KUMITE

⁽⁴⁾ IPPON KUMITE : sans casque

⁽⁵⁾ JYU KUMITE :

➤ *Dojo Kumite* (sans casque) en privilégiant, d'une part, le contrôle de la frappe et, d'autre part, le passage poings-pieds en corps à corps, les poussées, les amenées et le travail au sol.

➤ **POUR 1 & 2 DAN : Jyu Kumite** (avec casque intégral et gants de sac) axé sur la percussion sans passage par le corps à corps.

POUR 3 DAN : Jyu Kumite (avec casque intégral et gants de sac) axé sur la percussion avec passage par le corps à corps.

L'objectif à atteindre est l'obtention d'une qualité de combat dans les trois distances possibles (courte – moyenne - longue).

Remarque : dans certains cas justifiés (personnes âgées, handicap, etc.), le port du casque sera autorisé pour l'ensemble des épreuves de kumite.

PROPOSITION DE PROGRAMME

(6) Le programme proposé doit refléter le niveau auquel le candidat prétend et comporter des éléments pertinents, ainsi que des points de développement et d'apport personnels. L'évolution du pratiquant doit l'inciter à manifester un programme plus ambitieux à chaque nouvelle étape de sa progression, le choix du programme ne pouvant pas constituer une option de facilité.

TRAVAIL ECRIT

⁽⁴⁾ Le travail écrit est un essai personnel traitant de la manière dont le candidat appréhende sa pratique. Il peut considérer des notions générales ou, au contraire, se concentrer sur des données spécifiques. Il peut s'inscrire dans une perspective :

- Philosophique ;
- De recherche ;
- De réflexion ;
- D'apport technique ;
- Autre.

A l'image du programme proposé, le travail écrit se doit de refléter le degré d'évolution du candidat au sein de sa pratique martiale, son expérience et sa maturité.

CRITERES D'EVALUATION

A chacun des niveaux d'examen, le candidat sera évalué sur :

- Sa connaissance de la pratique ;
- Son équilibre au niveau des postures (statique) et des déplacements (dynamique) ;
- Sa fluidité ;
- Sa capacité de concentration ;
- Son investissement dans chaque action ;
- Son degré de sérénité nécessaire à l'efficacité au sein d'un affrontement ;
- Son efficacité au sein d'un affrontement ;
- Sa précision technique ;
- Sa connaissance des concepts inhérents à sa pratique ;
- Son aptitude au contrôle sous toutes ses formes ;
- Sa contribution personnelle.

A partir de 4 DAN, le candidat sera, en plus, évalué quant à :

- Sa réflexion sur la pratique martiale ;
- Sa finesse technique ;
- Sa maîtrise des concepts inhérents à la pratique ;
- Ses aptitudes pédagogiques rendant compte de la maîtrise de ces concepts ;
- Son élaboration personnelle ;
- Son disposition à poursuivre seul son parcours martial.

Les exigences répondant aux critères qui déterminent la réussite à l'examen seront de plus en plus importantes au fur et à mesure que le candidat avancera le long de sa voie. Il n'est pas attendu d'un prétendant au grade de 3 DAN qu'il réalise le même examen qu'un candidat au grade de 1 DAN. L'évolution doit être marquée.