

C.T.P. ÉVALUATION — CONTENU D'EXAMEN

TABLE DES MATIÈRES

7.0	CONTENU D'EXAMEN	7-1
7.1	EXIGENCES DE PARTICIPATION	7-1
7.2	PRINCIPAUX POINTS D'ÉVALUATION	7-3
7.2.1	9e et 8e KYU	7-3
7.2.2	7e à 4e KYU	7-4
7.2.3	3e et 2e KYU	7-4
7.2.4	1er KYU	7-4
7.2.5	SHODAN	7-5
7.2.6	NIDAN	7-5
7.2.7	SANDAN	7-6
7.2.8	YONDAN	7-6
7.3	EXIGENCES TECHNIQUES ET CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES À L'USAGE DES EXAMINATEURS — ADULTE	7-7
7.3.1	9e à 8e KYU	7-7
7.3.2	8e à 7e KYU	7-8
7.3.3	7e à 6e KYU	7-9
7.3.4	6e à 5e KYU	7-10
7.3.5	5e à 4e KYU	7-11
7.3.6	4e à 3e KYU	7-12
7.3.7	3e à 2e KYU	7-13
7.3.8	2e à 1er KYU	7-14
7.3.9	SHODAN — 1er DAN	7-16
7.3.10	NIDAN - 2e DAN	7-17
7.3.11	SANDAN - 3e DAN	7-18
7.3.12	YONDAN - 4e DAN	7-18
7.3.13	GODAN - 5e DAN	7-19
7.3.14	ROKUDAN - 6e DAN	7-19
7.3.15	SICHIDAN - 7e DAN	7-20
7.3.16	HACHIDAN - 8e DAN	7-20
7.3.17	KUDAN - 9e DAN	7-20
7.3.18	JUDAN - 10e DAN	7-20
7.4	NORMES CONCERNANT LE GRADE DE CEINTURE NOIRE — CERTIFICAT DE GRADE	7-21

7.5	EXIGENCES TECHNIQUES ET CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES À L'USAGE DES EXAMINATEURS — 11 ANS ET MOINS	7-22
7.5.1	9e à 8e KYU	7-22
7.5.2	8e à 7e KYU	7-23
7.5.3	7e à 6e KYU	7-24
7.5.4	6e à 5e KYU	7-25
7.5.5	5e à 4e KYU	7-26
7.5.6	4e à 3e KYU	7-27
7.5.7	3e à 2e KYU	7-28
7.5.8	2e à 1er KYU	7-29
7.5.9	SHODAN	7-30
7.6	RÉSULTATS D'EXAMEN	7-31
7.6.1	Résultats d'examen avec un "B"	7-31
7.6.2	Résultats d'examen avec un Échec	7-31
7.6.3	Passage de deux grades lors d'un même examen	7-31
7.6.4	Suivi d'un 1er KYU par le C.T.P.	7-32
7.6.5	Examen pour les enfants de 11 ans et moins	7-33

7.0 CONTENU D'EXAMEN

7.1 EXIGENCES DE PARTICIPATION

Le membre qui désire avoir droit de se présenter aux examens de grade de KYU devra satisfaire aux exigences de participation minimale suivantes selon le grade:

Niveau	Minimum d'entraînements / minimum de temps	
9e-8e KYU	24 entraînements	3 mois (2 fois / semaine)
8e-7e KYU	24 entraînements	3 mois (2 fois / semaine)
7e-6e KYU	36 entraînements	3 mois (3 fois / semaine)
6e-5e KYU	48 entraînements	4 mois (3 fois / semaine)
5e-4e KYU	60 entraînements	5 mois (3 fois / semaine)
4e-3e KYU	72 entraînements	6 mois (3 fois / semaine)
3e-2e KYU	72 entraînements	6 mois (3 fois / semaine)
2e-1er KYU	96 entraînements	6 mois (4 fois / semaine)

La responsabilité de chaque instructeur consiste à préparer ses élèves selon un programme d'entraînement visant le respect des techniques demandées en kihon, kata et kumité. Il doit aussi s'assurer que ses élèves possèdent les habiletés pour satisfaire aux exigences de chaque grade.

L'instructeur doit être en mesure de comptabiliser les présences minimums requises d'entraînements de chaque élève selon le tableau ci-haut décrit avant d'autoriser un examen de grade. À cet égard, il est fortement suggéré d'administrer un pré-test afin d'évaluer l'avancement, le progrès accompli et le travail à faire avant l'examen. Ce pré-test donnera donc à l'élève une rétroaction sur son apprentissage et le travail à accomplir avant l'examen proprement dit. Le pré-test devrait avoir lieu au moins un mois avant l'examen.

C.T.P. ÉVALUATION

Grades ¹	Âge minimum	Temps d'entraînement minimum	Titre	Exigences pour le titre
SHODAN 1ER DAN	—	3 ans	—	—
NIDAN 2e DAN	—	2 ans	—	—
SANDAN 3e DAN	—	3 ans	—	—
YODAN 4e DAN	—	4 ans	—	—
GODAN 5e DAN	—	5 ans	RENSHI	2 ans après GODAN; âge minimum: 35
ROKUDAN 6e DAN	35	6 ans	(RENSHI)	(comme ci-dessus)
SICHIDAN 7e DAN	42	7 ans	KYOSHI	10 ans après RENSHI
HACHIDAN 8e DAN	50	8 ans	(KYOSHI)	(comme ci-dessus)
KUDAN 9e DAN	60	10 ans	HANSHI	15 ans après KYOSHI
JUDAN 10e DAN	70	10 ans	(HANSHI)	(comme ci-dessus)

Ce règlement ne garantit pas pour autant la réussite d'un passage de grade. Le nouveau grade est fonction de l'acquisition des habiletés élaborées à la section des objectifs spécifiques.

¹ Le tableau des exigences pour les DAN est tiré de: REILLY, Robin, *Karate Training*, Rutland, 1985, p. 218.

7.2 PRINCIPAUX POINTS D'ÉVALUATION

Pour plusieurs, l'examen de fin de session est une cause d'anxiété et d'appréhension. C'est normal, puisqu'on évalue en quelques minutes le travail de nombreuses semaines. Chacun réagira de façon différente, certains figeront sur place alors que d'autres fourniront une grande performance. Hormis nos réactions individuelles, ce sont les moments de tension qui nous procurent l'opportunité d'évaluer la validité de notre entraînement.

On s'inquiète souvent du contenu d'un examen. En soi, cela ne revêt pas d'importance car l'esprit doit demeurer prêt à tout. Vous trouverez plus bas une énumération des principaux points d'évaluation pour un passage de grade selon l'INTERNATIONALE SHÔTÔKAN KARATE FEDERATION. Jusqu'à la ceinture noire quatrième DAN, on évalue une candidature sous trois aspects: le KIHON (technique), le KATA (chorégraphie) et le KUMITE (combat).

7.2.1 9e et 8e KYU

KIHON, KATA et KUMITE

1. Déplacement correct du corps en mouvement.
 2. Expression visuelle de la technique de base.
-

7.2.2 7 à 4e KYU

- KIHON: Avoir la forme correcte du mouvement et un peu de puissance.
- KATA: Vérifier la forme correcte des mouvements de chaque technique.
- KUMITE: Vérifier l'application correcte de la technique, avoir un meilleur "timing" et une meilleure distance dans l'exécution des techniques.

7.2.3 3e et 2e KYU

- KIHON: Démontrer de la puissance et un contrôle adéquat sur un éventail limité de techniques.
- KATA: Vérifier l'application de la puissance à chaque technique de même qu'un équilibre général.
- KUMITE: Vérifier l'application correcte de la technique, avoir un meilleur "timing" et une meilleure distance dans l'exécution des techniques.

7.2.4 1er KYU

- KIHON: Exécution correcte de toutes les techniques de base.
- KATA: Vérifier l'application de la puissance à chaque technique de même qu'un équilibre général.
- KUMITE: Vérifier la forme correcte de la technique, le "timing", et la distance pour chaque attaque et défense.

7.3 EXIGENCES TECHNIQUES ET CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES À L'USAGE DES EXAMINATEURS — ADULTE

7.3.1 9e à 8e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE JODAN en reculant SOTO-UDE-UKE CHUDAN en avançant GEDAN-BARAI en reculant MAE-GERI CHUDAN en avançant	<ul style="list-style-type: none"> • La position importante est le ZENKUTSU DACHI. Le genou de la jambe avant doit être fléchi dans le bon angle et l'on pousse avec la jambe arrière. • Posture... avoir le dos droit. • Regarder droit devant soi. • Connaître les blocages de base et être capable de les faire correctement tout en ayant les hanches à 45°.
KATA	
HEIAN SHODAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 9 et 17	<ul style="list-style-type: none"> • Observer les mêmes points que pour les techniques de base. • Exécuter le kata sans erreurs. • Si l'élève se trompe, on peut lui donner l'occasion de se reprendre ou le questionner sur l'erreur qu'il a commise.
KUMITE	
SAMBON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (avec compte)	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la distance entre les partenaires. • Faire les blocages ou parades appropriées à l'attaque. À la dernière attaque, faire suivre la parade d'une contre-attaque. • Bien regarder l'adversaire.

7.3.2

8e à 7e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner SHUTO-UKE en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN ou JODAN en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements souples sans faire de bruits. • Parades et contre-attaques avec la rotation des hanches. La puissance n'est pas nécessaire à ce niveau, mais un bon synchronisme des bras et des hanches est de rigueur. • Respiration normale. • Les MAE-GERI doivent être fouettés en souplesse, sans bouger le genou de haut en bas lors du mouvement. • Ne point tenir compte des YOKO-GERI pour accrédi-ter ou non le grade postulé.
KATA	
HEIAN NIDAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 11 et 26	<ul style="list-style-type: none"> • Le KATA doit être exécuté sans erreur. • Une reprise est accordée en cas d'erreur. • Les positions KOKUTSU DACHI et ZENKUTSU DACHI doivent être démarquées l'une de l'autre. • Les blocages ainsi que les attaques doivent être précis. • Avoir de bons mouvements de hanches et un bon synchronisme dans les enchaînements • Démontrer un bon Gyaku Hanmi • Regarder droit devant soi.
KUMITE	
SAMBON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (sans compte)	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la distance entre les partenaires. • Vérifier la précision des attaques. • Faire le blocage approprié. • Vérifier l'action-réaction lors de la dernière attaque ainsi que le temps avant l'exécution de la contre-attaque. • Regarder l'adversaire. • Vérifier le degré de concentration. • Vérifier l'esprit de combativité.

7.3.3

7e à 6e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI en avançant SHUTO-UKE en reculant SHUTO-UKE en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Les positions doivent être plus solides qu'antérieurement. • ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI et KIBA DACHI doivent être assimilés. • Plus de précision et de découpage dans les parades et mieux synchronisées. • Regarder droit devant soi. • Meilleure concentration. • Plus de détermination. • MAE-GERI fouetté. Conserver un bon équilibre sans incliner le tronc. • YOKO-GERI KEKOMI doit être contracté (1 seconde). • Attention spéciale sur le déplacement en KIBA DACHI.
KATA	
HEIAN SANDAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 10 et 20	<ul style="list-style-type: none"> • Les positions ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI et KIBA DACHI doivent être PLUS solides et découpées. • Surveiller l'équilibre; le bassin doit demeurer à la même hauteur. • Bonne concentration. • Chaque déplacement doit être exécuté avec plus de KIME. • L'exécutant doit revenir à son point de départ. • Les URAKEN doivent se faire sans lever les hanches. • Les blocages doivent se faire en gardant le dos droit.
KUMITE	
IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (les deux côtés sans compte)	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la distance entre les partenaires. • Vérifier la réaction ainsi que le degré de détermination lors de la contre-attaque. • Les attaques doivent être faites avec détermination. • Les attaques doivent être précises. • Annoncer le niveau de l'attaque. • Surveiller le déplacement ainsi que la finition du mouvement (équilibre). • Avoir une bonne concentration.

7.3.4

6e à 5e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / NUKITE (zenkutsu-dachi) en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN / tourner MAWASHI-GERI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Les positions de base doivent être bien assimilées. • Les déplacements doivent être plus rapides. • Avoir un bon contrôle de la respiration. • Les mouvements des hanches et de frappe doivent être bien synchronisés. • Avoir une bonne coordination des bras et des jambes. • Les changements de position doivent être bien exécutés et sans précipitation. • Les blocages doivent être bien découpés et avoir du KIME. • Bon équilibre et détermination. • Les KEAGE doivent être fouettés et les KEKOMI bien contractés. • Faire suivre le MAWASHI-GERI à partir du mouvement des hanches. • Garder un bon équilibre lors de KERI WAZA. • Bonne contraction sur le GYAKU-ZUKI.
KATA	
HEIAN YONDAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 13 et 25	<ul style="list-style-type: none"> • Surveiller la position du bassin. • Bien synchroniser les bras et les pieds. • Garder un bon équilibre. • Bien maîtriser les mouvements lents et rapides. • L'exécutant doit revenir à son point de départ. • Regarder dans la bonne direction. • Avoir de la détermination. • Avoir un esprit combatif (ZANSHIN).
KUMITE	
IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN et MAE-GERI (2 côtés) sans compte	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir de la vitesse, de la précision et de la distance. • Développer le TAI SABAKI. • Avoir de bonnes contre-attaques. • Avoir l'esprit combatif (ZANSHIN).

7.3.5

5e à 4e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / NUKITE en avançant SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI en reculant MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner REN-GERI JODAN et CHUDAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir de la vitesse, de la solidité et de la précision dans les déplacements. • Contraction à la fin de chaque technique. • Bonne concentration. • Bon synchronisme dans les enchaînements. • Regarder droit devant soi. • Bon travail des hanches. • Avoir un bon équilibre. • Déplacements toujours à la même hauteur. • Temps de contraction plus court. • Dégager l'esprit de combat (ZANSHIN) • Contrôler sa respiration. • Être dynamique.
KATA HEIAN GODAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 12 et 19	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir des positions solides. • Ne pas bouger le genou arrière lors du 2ième et 5ième mouvement (GYAKU -ZUKI). • Bien contrôler les mouvements lents. • Bon KIME. • Bonne concentration. • Dégager un esprit combatif (ZANSHIN).
KUMITE	
IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN MAE-GERI et YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les mêmes habilités que dans les KIHON et le KATA. • Meilleur TAI SABAKI. • Dans les contre-attaques, bonne présence d'esprit (ZANSHIN).

7.3.6

4e à 3e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / NUKITE (zenkutsu-dachi) en avançant / tourner SOTO-UDE-UKE / EMPI en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner KIZAMI-MAE-GERI / MAE-GERI (niveau libre) en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier l'application de la puissance dans les techniques. • Vérifier le temps de contraction de chaque technique. • Vérifier l'équilibre dans l'ensemble des techniques. • Bon synchronisme dans les enchaînements. • Regarder droit devant soi. • Bon travail des hanches. • Avoir un bon équilibre. • Déplacements toujours à la même hauteur. • Temps de contraction plus court. • Dégager l'esprit de combat (ZANSHIN). • Contrôler sa respiration. • Être dynamique.
KATA TEKKI SHODAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 15 et 29	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un bon synchronisme dans les déplacements latéraux. • La position KIBA DACHI doit être plus solide. • Les techniques doivent être courtes et avoir un bon KIME. • Lors des déplacements, les hanches doivent être toujours à la même hauteur. • Les techniques lentes et rapides doivent être bien assimilées. • Les épaules demeurent à la même hauteur. • Dégager un esprit combattif (ZANSHIN).
KUMITE IPPON KUMITE (sans compte) OI-ZUKI JODAN, OI-ZUKI CHUDAN, MAE-GERI, YOKO GERI KEKOMI ET MAWASHI GERI (meilleur côté)	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer de la puissance et un excellent contrôle. • Exécution de toutes les techniques de base correctement. • Mettre en pratique la notion de distance. • Posséder de la détente et bien réagir. • Dégager un esprit combattif (ZANSHIN). • Avoir un bon contrôle du TAI SABAKI.

7.3.7

3e à 2e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / KIZAMI-GERI/ GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN en avançant UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / GYAKU-ZUKI en position KOKUTSU DACHI en avançant SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / NUKITE (zenkutsu-dachi) en reculant REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner KIZAMI-GERI / MAE-GERI CHUDAN et OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés) MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitude des mouvements dans les enchaînements. • Conserver un bon équilibre. • Avoir une forme correcte dans les mouvements. • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques. • Dégager un esprit martial et un bon ZANSHIN.
KATA	
BASSAI-DAI Durée: 60 secondes Mouvements importants: 1 et 19 et 42	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la forme correcte de chaque technique. • Dégager un esprit combatif. • Vérifier l'application de la puissance dans chaque technique. • Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques. • Avoir un bon ZANSHIN à la fin du KATA.
KUMITE	
JIYU-IPPON KUMITE sans compter OI-ZUKI JODAN et CHUDAN, MAE-GERI (deux côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la mise en application de chaque technique. • Avoir un bon synchronisme de bons déplacements et de la mobilité. • Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires. • Avoir une meilleure exécution des mouvements. • Vérifier la forme des techniques. • Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (SEN NO SEN) qu'à la défensive (GO NO SEN).

7.3.8

2e à 1er KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON ZUKI en avançant AGE-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en position kokutsu-dachi en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner REN-GERI JODAN et CHUDAN en avançant / tourner KIZAMI -MAE-GERI CHUDAN / MAE-GERI CHUDAN et OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés) MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Vérifier chaque déplacement du corps et chaque technique pour une application correcte et efficace. • Rechercher aussi une transition harmonieuse d'une technique à l'autre. • Amplitude des mouvements dans les enchaînements. • Conserver un bon équilibre. • Avoir une forme correcte dans les mouvements. • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques. • Bonne rotation des hanches. • Bon retour dans toutes les techniques de jambes (HIKI-ASHI). • Avoir un bon ZANSHIN.
KATA	
BASSAI-DAI Durée : 60 secondes Mouvements importants : 1 et 19 et 42. Un 2e kata SHITEI KATA (Heian Nidan à Tekki Shodan au choix de l'examineur).	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la forme correcte des techniques. • Dégager un esprit combatif. • Vérifier l'application de la puissance dans les techniques. • Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques. • Avoir un bon ZANSHIN à la fin du KATA.
KUMITE	
JIYU-IPPON KUMITE Sans compte OI-ZUKI JODAN et CHUDAN, MAE-GERI, YOKO-GERI-KEKOMI et MAWASHI-GERI (meilleur côté) JIYU KUMITE (1 minute)	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la mise en application de chaque technique. • Avoir un bon synchronisme, de bons déplacements et de la mobilité. • Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires. • Avoir une bonne exécution des mouvements. • Vérifier la forme des techniques. • Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (SEN NO SEN) qu'à la défensive (GO NO SEN).

7.3.9

SHODAN - 1er DAN

KIHON	Points à observer
<p>SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en reculant AGE-UKE / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI -UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en position kokutsu-dachi en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner KIZAMI-GERI CHUDAN / MAE-GERI CHUDAN / OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner</p> <p>À partir de la position de combat, KIZAMI-ZUKI JODAN / GYAKU-ZUKI CHUDAN / MAWASHI-GERI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner MAE-GERI / MAWASHI-GERI (même jambe) en avançant / tourner MAE-GERI / YOKO-GERI KEKOMI (même jambe) en avançant / tourner MAWASHI-GERI / YOKO-GERI-KEKOMI (même jambe) en avançant / tourner YOKO-GERI KEAGE / HANTAI / YOKO-GERI KEKOMI (aller-retour) MAE-GERI de face / YOKO-GERI KEAGE de côté MAE-GERI de face / YOKO-GERI KEKOMI de côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution correcte des techniques simples et d'enchaînement de base. • Vérifier chaque déplacement du corps et chaque technique pour une application correcte et efficace. • Rechercher aussi une transition harmonieuse d'une technique à l'autre. • Amplitude des mouvements dans les enchaînements. • Conserver un bon équilibre. • Avoir une forme correcte dans les mouvements. • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques. • Bonne rotation des hanches. • Bon retour dans toutes les techniques de jambes (HIKI-ASHI). • Avoir un bon ZANSHIN.
KATA	
<p>TOKUI KATA : 1 KATA du groupe A et, au choix de l'examineur, un des HEIAN ou TEKKI 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier chaque déplacement du corps et chaque technique pour une application correcte et efficace. • Rechercher aussi une transition harmonieuse d'une technique à l'autre.
KUMITE	
<p>JIYU KUMITE</p> <p>Équipements de protection obligatoire (protèges jointures et protecteur buccal). La coquille pour les hommes et le protège buste pour les femmes sont fortement suggérés. Pour les 50 ans et plus, ils peuvent choisir soit le kumite ou l'autodéfense.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisition de la technique de combat de base avec " timing ", distance et stratégie.

Les candidats aux examens de DAN doivent présenter un minimum de deux (2) KATAS. L'un est au choix du candidat et l'autre est au choix de l'examineur. Le KATA au choix du candidat devra être sélectionné parmi la liste correspondant au grade postulé (sous la rubrique "choix du candidat"). Le KATA au choix de l'examineur sera choisi par l'examineur parmi la liste correspondant au grade postulé (sous la rubrique "choix de l'examineur").

Grade	Référence	Choix du candidat	choix de l'examineur
SHODAN	7.3.9	1 du groupe A	HEIAN (1 à 5) ou TEKKI 1
NIDAN	7.3.10	1 du groupe A ou B	1 du groupe A
SANDAN	7.3.11	1 du groupe A ou B	1 du groupe A
YONDAN	7.3.12	1 du groupe A ou B	1 du groupe A
GODAN	7.3.13	1 du groupe A ou B	1 du groupe A

A	A	B	B
HEIAN 1 à 5	EMPI	BASSAI SHO	GOJUSHIHO SHO
TEKKI 1 à 3	JION	KANKU SHO	GOJUSHIHO DAI
BASSAI DAI	GANKAKU	SOCHIN	UNSU
KANKU DAI	JITTE	CHINTE	MEIKYO
HANGETSU		NIJUSHIHO	WANKAN
		JI'IN	

NOTE: Lors des examens de dan (du premier au cinquième dan), l'examineur peut demander des techniques différentes de celles qui sont énumérées dans les pages suivantes. Il faut donc se préparer en conséquence.

Les séances d'examen de DAN seront ouvertes au public pour les grade de 1^{er} et 2^e Dan, mais seront fermées pour les grades de 3^e DAN et plus.

7.3.10

NIDAN - 2e DAN

KIHON	Points à observer
<p>KIZAMI-ZUKI / SAMBON ZUKI en avançant / tourner</p> <p>KIZAMI-ZUKI / MAE-GERI / OI-ZUKI en avançant / tourner</p> <p>KIZAME-ZUKI en avançant / AGE-UKE en reculant et en avançant à nouveau MAWASHI-GERI / URAKEN / OI-ZUKI</p> <p>YOKO-GERI -KEAGE / HANTAI / YOKO-GERI-KEKOMI</p> <p>MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté et USHIRO-GERI vers l'arrière</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les techniques de retour doivent être harmonieuses et tranchées avec un déplacement correct du corps, de même que l'adaptation des mouvements à la morphologie de l'individu.
KATA	
<p>TOKUI KATA : 1 KATA du groupe A ou B et, au choix de l'examineur, un du groupe A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transition harmonieuse entre chaque technique avec l'application appropriée des techniques et l'adaptation de ces techniques à la morphologie de chaque individu.
KUMITE	
<p>JIYU KUMITE. Pour les 50 ans et plus, ils peuvent choisir soit le kumite ou l'autodéfense.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisition profonde de la technique de base et capacité d'exécution en diverses circonstances. • Aussi acquisition appropriée du "timing", de la distance et de la stratégie.

7.3.11 SANDAN - 3e DAN

KIHON	Points à observer
L'examineur peut demander n'importe quel technique et généralement, il s'agit de combinaisons de trois à cinq techniques.	<ul style="list-style-type: none"> • Les techniques de retour doivent être harmonieuses et tranchées avec un déplacement correct du corps, de même que l'adaptation des mouvements à la morphologie de l'individu.
KATA	
TOKUI KATA : 1 KATA du groupe A ou B et, au choix de l'examineur, un du groupe A.	<ul style="list-style-type: none"> • Les facteurs de base sont l'expansion et la contraction, l'application appropriée de la puissance et de la vitesse, la respiration, la sensation, etc.
KUMITE	
Jiyu KUMITE. Pour les 50 ans et plus, ils peuvent choisir soit le kumite ou l'autodéfense.	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution appropriée de chaque technique dans diverses circonstances, utilisant le "timing", la distance et de la stratégie appropriés.

7.3.12 YONDAN - 4e DAN

KIHON	Habilités
L'examineur peut demander n'importe quel technique et généralement, il s'agit de combinaisons de trois à cinq techniques.	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut être capable d'effectuer les combinaisons correctement, sans hésitation et rapidement.
KATA	
TOKUI KATA : 1 KATA du groupe A ou B et, au choix de l'examineur, un du groupe A.	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque action du KATA est pleinement comprise en rapport au mouvement et à son but.
KUMITE	
Jiyu KUMITE. Pour les 50 ans et plus, ils peuvent choisir soit le kumite ou l'autodéfense.	<ul style="list-style-type: none"> • Compréhension des principes s'appliquant à la technique et à l'esprit du KARATE.

7.3.13 GODAN - 5e DAN

KIHON	Points à observer
L'examineur peut demander n'importe quel technique et généralement, il s'agit de combinaisons de trois à cinq techniques.	<ul style="list-style-type: none"> • Il faut être capable d'effectuer les combinaisons correctement, sans hésitation et rapidement.
KATA	
TOKUI KATA : 1 KATA du groupe A ou B et, au choix de l'examineur, un du groupe A ou B.	<ul style="list-style-type: none"> • Doit posséder une compréhension complète de toutes les facettes du KATA et doit en démontrer la maîtrise.
KUMITE	
JIYU KUMITE. Pour les 50 ans et plus, ils peuvent choisir soit le kumite ou l'autodéfense.	<ul style="list-style-type: none"> • Compréhension des principes s'appliquant à la technique et à l'esprit du KARATE.
RECHERCHE	
Réaliser un travail écrit d'un minimum de 5 pages sur une technique de karaté.	<ul style="list-style-type: none"> • Doit comprendre les principes académiques et scientifiques qui supportent sa recherche en KARATE. • Doit comprendre et démontrer la prise de conscience de son corps en relation avec les techniques de KARATE.

7.3.14 ROKUDAN - 6e DAN

KATA	Habilités
TOKUI KATA : 1 KATA du groupe A ou B et son application et au choix de l'examineur, un du groupe A ou B.	<ul style="list-style-type: none"> • Doit posséder une compréhension complète de toutes les facettes du KATA et doit en démontrer la maîtrise.
KUMITE	
JIYU KUMITE. Pour les 50 ans et plus, ils peuvent choisir soit le kumite ou l'autodéfense.	<ul style="list-style-type: none"> • Compréhension des principes s'appliquant à la technique et à l'esprit du KARATE.
RECHERCHE	
Réaliser un travail d'un minimum de 5 pages sur une technique de karaté.	<ul style="list-style-type: none"> • Doit posséder une compréhension appropriée des principes du KARATE. Projet d'étude réalisé en profondeur. Le résultat de la recherche doit trouver une application bénéfique pour l'ensemble.

**7.5. EXIGENCES TECHNIQUES ET CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES À
L'USAGE DES EXAMINATEURS — 11 ANS ET MOINS**

7.5.1 9e à 8e KYU — 5 mois / 40 présences/2 fois par semaine

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE JODAN en reculant SOTO-UDE-UKE CHUDAN en avançant GEDAN-BARAI en reculant MAE-GERI CHUDAN en avançant	<ul style="list-style-type: none"> • Notion de la position avant ZENKUTSU DACHI. • Poids sur la jambe avant 60 / 40. • Déplacement en ligne droite (dos). • Regard en avant. • Différencier chaque niveau des blocages: JODAN / CHUDAN / GEDAN. • Bien lever le genou et retour du talon pour MAE-GERI sans vitesse. <p>Les points importants sont les techniques de base et non la puissance.</p>
KATA	
HEIAN SHODAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 9 et 17	<ul style="list-style-type: none"> • En cas d'oubli, faire reprendre une (1) fois. • Bonne direction (forme). • Respecter les niveaux d'attaque. • KIAI aux deux (2) endroits. <p>Le KATA sera effectué avec compte pour le groupe d'âge de 9 ans et moins.</p>
KUMITE	
SAMBON KUMITE 3 attaques consécutives OI-ZUKI JODAN 3 attaques consécutives OI-ZUKI CHUDAN (avec compte pour tous)	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne distance entre les partenaires. • Les blocages devront faire dévier l'attaque par un contact. • Faire les blocages au niveau approprié à l'attaque correspondante. <p>La contre-attaque n'est pas requise à la fin des 3 attaques.</p>

7.5.2

8e à 7e KYU — 5 mois / 40 présences / 2 fois par semaine

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI avançant / tourner SHUTO-UKE en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN ou Jodan en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Bonnes notions de la position arrière (KOKUTSU DACHI). • Poids sur la jambe arrière 70 / 30. • Application du mouvement de la hanche avec les blocages. • Position du coude droit sur l'attaque et 45° vers le bas, pour les blocages. • Synchronisme des bras et des jambes. • Force moyenne dans les techniques. • Ne pas exiger une trop grande force. • Pour MAE-GERI, bien lever le genou et fouetter la jambe. <p>Hanche de face ou 45° selon le cas. Coordination des bras et des jambes.</p>
KATA	
HEIAN NIDAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 11 et 26	<ul style="list-style-type: none"> • En cas d'oubli, faire reprendre une (1) fois. • Faire la différence entre KOKUTSU DACHI et ZENKUTSU DACHI. • Bonne direction dans les déplacements. • Bien regarder dans la direction des déplacements. <p>Le KATA sera effectué avec compte pour le groupe d'âge de 9 ans et moins.</p>
KUMITE	
SAMBON KUMITE 3 attaques consécutives OI-ZUKI JODAN 3 attaques consécutives OI-ZUKI CHUDAN (avec compte pour les moins de 9 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Avec application de la contre-attaque après le 3e blocage. • Bonne distance. • Précision des attaques. • Vérifier la réaction au moment de la contre-attaque. • Regard. • Déplacement plus rapide.

7.5.3

7e à 6e KYU — 5 mois / 40 présences / 2 fois par semaine

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI en avançant SHUTO-UKE en reculant SHUTO-UKE en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner YOKO-GÉRI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GÉRI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Bien différencier les trois (3) positions ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI et KIBA DACHI. • Positions plus stables. • Bien découper les blocs et les contre-attaques par la hanche. • Bonne concentration. • Précision dans les attaques JODAN et CHUDAN. • Les MAE-GERI doivent être fouettés avec équilibre sans pencher vers l'avant.
KATA	
HEIAN SANDAN Durée: 35 à 40 secondes Sans compte Mouvements importants: 10 et 20	<ul style="list-style-type: none"> • Bien démontrer les trois (3) positions de base. • Équilibre. • Bassin en position naturelle (droit). • Regarder au bon endroit. • Bien découper chaque déplacement. • Surveiller le retour au point de départ.
KUMITE	
IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (2 côtés sans compte)	<ul style="list-style-type: none"> • Degré de détermination à l'attaque et à la contre-attaque. • Attaques précises. • Bien nommer le niveau de l'attaque. • Vérifier l'équilibre à l'attaque. <p>Garder la contraction du bras à la contre-attaque.</p>

7.5.4

6e à 5e KYU — 8 mois / 60 présences/2 fois par semaine

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / NUKITE (zenkutsu-dachi) en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN / tourner MAWASHI-GERI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements plus rapides. • Bon synchronisme de la hanche. • Coordination des bras et des jambes. • Bien compléter les blocages et les contre-attaques. • Stabilité des positions de base. • Faire la différence entre le KEAGE et le KEKOMI (fouetté et chassé). • Bonne direction du MAWASHI-GERI.
KATA	
HEIAN YONDAN Durée: 45 à 50 secondes Mouvements importants: 13 et 25	<ul style="list-style-type: none"> • Position du bassin lors du KOKUTSU DACHI. • Équilibre. • Maîtrise des mouvements lents et rapides. • Regard dans la bonne direction. • Détermination.
KUMITE	
IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN, et MAE-GERI (2 côtés sans compte)	<ul style="list-style-type: none"> • Garder la contraction du bras durant l'attaque. • Développer l'esquive sur MAE-GERI. • Maîtriser les contre-attaques.

7.5.5

5e à 4e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / NUKITE en avançant SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI en reculant MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner REN-GERI JODAN et CHUDAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir de la vitesse, de la solidité et de la précision dans les déplacements. • Contraction à la fin de chaque technique. • Bonne concentration. • Bon synchronisme dans les enchaînements. • Regarder droit devant soi. • Bon travail des hanches. • Aucune perte d'équilibre. • Déplacements toujours à la même hauteur. • Temps de contraction plus court. • Dégager l'esprit de combat (ZANSHIN). • Contrôler sa respiration. • Être dynamique.
KATA HEIAN GODAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 12 et 19	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir des positions solides. • Ne pas bouger le genou arrière lors du 2ième et 5ième mouvement (GYAKU -ZUKI). • Bien contrôler les mouvements lents. • Bon KIME. • Bonne concentration. • Dégager un esprit combatif (ZANSHIN).
KUMITE IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN MAE-GERI et YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les mêmes qualités dans les KIHON et le KATA. • Meilleur TAI SABAKI. • Dans les contre-attaques, bonne présence d'esprit (ZANSHIN).

7.5.6

4e à 3e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / NUKITE (zenkutsu-dachi) en avançant / tourner SOTO-UDE-UKE / EMPI en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner KIZAMI MAE-GERI / MAE-GERI (niveau libre) en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier l'application de la puissance dans les techniques. • Vérifier le temps de contraction de chaque technique. • Vérifier l'équilibre dans l'ensemble des techniques.
KATA TEKKI SHODAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 15 et 29	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un bon synchronisme dans les déplacements latéraux. • La position KIBA DACHI doit être plus solide. • Les techniques doivent être courtes et avoir un bon KIME. • Lors des déplacements, les hanches doivent être toujours à la même hauteur. • Les techniques lentes et rapides doivent être bien assimilées. • Les épaules demeurent à la même hauteur. • Dégager un esprit combatif (ZANSHIN).
KUMITE IPPON KUMITE (sans compte) OI-ZUKI JODAN, OI-ZUKI CHUDAN, MAE-GERI, YOKO GERI KEKOMI ET MAWASHI GERI (meilleur côté)	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer de la puissance et un excellent contrôle. • Exécution de toutes les techniques de base correctement. • Mettre en pratique la notion de distance. • Posséder de la détente et bien réagir. • Dégager un esprit combatif (ZANSHIN). • Avoir un bon contrôle du TAI SABAKI.

7.5.7

3e à 2e KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHDAN en avançant / tourner SAMBON ZUKI en avançant AGE-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN en avançant UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / GYAKU-ZUKI en position kokutsu-dachi en avançant SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / NUKITE (zenkutsu-dachi) en reculant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner KIZAMI-GERI / MAE-GERI CHUDAN / OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés) MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitude des mouvements dans les enchaînements. • Conserver un bon équilibre. • Avoir une forme correcte dans les mouvements. • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques. • Dégager un esprit martial et un bon ZANSHIN.
KATA	
BASSAI-DAI Durée: 60 secondes Mouvements importants: 1 et 19 et 42	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la forme correcte de chaque technique. • Dégager un esprit combatif. • Vérifier l'application de la puissance dans chaque technique. • Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques. • Avoir un bon ZANSHIN à la fin du KATA.
KUMITE	
JIYU-IPPON KUMITE (Sans compte) OI-ZUKI JODAN et CHUDAN, MAE-GERI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la mise en application de chaque technique. • Avoir un bon synchronisme, de bons déplacements et de la mobilité. • Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires. • Avoir une meilleure exécution des mouvements. • Vérifier la forme des techniques. • Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (SEN NO SEN) qu'à la défensive (GO NO SEN).

7.5.8

2e à 1er KYU

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON ZUKI en avançant AGE-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en position kokutsu-dachi en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner REN-GERI JODAN et CHUDAN en avançant / tourner KIZAMI -MAE-GERI CHUDAN / MAE-GERI CHUDAN et OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés) MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitude des mouvements dans les enchaînements. • Conserver un bon équilibre. • Avoir une forme correcte dans les mouvements. • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques. • Dégager un esprit martial et un bon ZANSHIN.
KATA BASSAI-DAI Durée : 60 secondes Mouvements importants : 1 et 19 et 42. Un 2e kata SHITEI KATA (Heian Nidan à Tekki Shodan au choix de l'examineur).	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la forme correcte de chaque technique. • Dégager un esprit combatif. • Vérifier l'application de la puissance dans chaque technique. • Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques. • Avoir un bon ZANSHIN à la fin du KATA.
KUMITE JIYU-IPPON KUMITE Sans compte OI-ZUKI JODAN et CHUDAN, MAE-GERI, YOKO-GERI-KEKOMI et MAWASHI-GERI (meilleur côté) JIYU KUMITE (1 minute)	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la mise en application de chaque technique. • Avoir un bon synchronisme, de bons déplacements et de la mobilité. • Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires. • Avoir une meilleure exécution des mouvements. • Vérifier la forme des techniques. • Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (SEN NO SEN) qu'à la défensive (GO NO SEN).

7.5.9

SHODAN - 1er DAN

KIHON	Points à observer
<p>SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en reculant AGE-UKE / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI -UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en position kokutsu-dachi en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner KIZAMI-GERI CHUDAN / MAE-GERI CHUDAN / OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner</p> <p>À partir de la position de combat, KIZAMI-ZUKI JODAN / GYAKU-ZUKI CHUDAN / MAWASHI-GERI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner MAE-GERI / MAWASHI-GERI (même jambe) en avançant / tourner MAE-GERI / YOKO-GERI KEKOMI (même jambe) en avançant / tourner MAWASHI-GERI / YOKO-GERI-KEKOMI (même jambe) en avançant / tourner YOKO-GERI KEAGE / HANTAI / YOKO-GERI KEKOMI (aller-retour) MAE-GERI de face / YOKO-GERI KEAGE de côté MAE-GERI de face / YOKO-GERI KEKOMI de côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution correcte des techniques simples et d'enchaînement de base. • Vérifier chaque déplacement du corps et chaque technique pour une application correcte et efficace. • Rechercher aussi une transition harmonieuse d'une technique à l'autre.
KATA	
TOKUI KATA : 1 KATA du groupe A et, au choix de l'examineur, un des HEIAN ou TEKKI 1	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier chaque déplacement du corps et chaque technique pour une application correcte et efficace. • Rechercher aussi une transition harmonieuse d'une technique à l'autre.
KUMITE	
<p>JIYU KUMITE</p> <p>Équipements de protection obligatoire (protèges jointures et protecteur buccal). La coquille pour les hommes et le protège buste pour les femmes sont fortement suggérés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisition de la technique de combat de base avec " timing ", distance et stratégie.

7.6 RÉSULTATS D'EXAMEN

7.6.1 Résultat d'examen avec un "B"

Le système de pointage "B" est en vigueur lorsqu'un membre a obtenu une note entre 18 et 21.

Or, un membre ayant un résultat d'examen avec deux "B" consécutifs se verra décerné son grade précédent sans le B.

Exemple: 1er examen: 8 B - KYU
 2e examen: 7 B - KYU
 Résultat final: 8 - KYU

7.6.2 Résultat d'examen avec un échec

Les examinateurs n'hésiteront pas à noter un échec lorsqu'un membre aura obtenu une note inférieure à 18 et ce afin de préserver le standard de l'Association de karaté japonais du Québec puisque notre objectif est de viser un développement à long terme.

Dans le cas d'échec, le membre conserve son grade précédent.

Exemple: 1er examen: 8 B - KYU
 2e examen: Échec
 Résultat final: 8 B - KYU

7.6.3 Passage de deux grades lors d'un même examen

Lors d'un examen de grade, il est préférable d'éviter qu'un membre se présente pour le passage de deux (2) grades lors d'un même examen. Certaines expériences antérieures nous indiquent qu'il y a de plus en plus de cas semblables lors des examens. Il faut considérer cette "habitude" avec beaucoup de réserve.

Il est très important de respecter toutes les étapes du système de KYU pour que la progression du ou des karatékas se poursuivre normalement.

7.6.4 Suivi d'un 1er KYU par le Comité technique et pédagogique (C.T.P.)

L'étape du 1er KYU à SHODAN est très importante parce qu'elle représente la dernière étape de préparation technique et mentale avant l'examen de SHODAN.

Le grade de 1er KYU sera évalué lors d'activités à caractère provincial et/ou au camp d'été. Il requiert la présence de deux (2) examinateurs. L'on pourra discuter avec les examinateurs des corrections à apporter dans le but de se présenter à son examen de SHODAN.

Il est important que ce 1er KYU soit actif et qu'il participe aux différentes activités de l'AKJQ, afin qu'il puisse se faire connaître des membres du C.T.P. Ceux-ci seront en mesure d'évaluer son intérêt pour le karaté et notre association. À notre avis, cette façon de faire nous permettrait d'éviter d'avoir des examens avec des 1ers KYU que nous ne connaissons pas et dont l'intérêt pour le karaté se limite à une ceinture noire.

Il est conseillé à l'instructeur de recommander les 1ers KYU dont le bilan de l'entraînement "karaté" et l'implication aux activités de l'association sont positifs.

Le 1er KYU qui réussira correctement l'examen développera ainsi un sentiment de fierté qui pourra influencer les membres de son dojo, ce qui contribuera positivement à maintenir un excellent standard technique au sein de notre organisation.

Le comité croit que cette façon d'encadrer les premiers KYU en vue de l'examen de SHODAN stimulera les membres dans leur implication au DOJO et dans le cadre des activités de l'AKJQ. De ce fait, on rehaussera l'importance d'un examen de SHODAN.