



# GROUPE FRANCOPHONE DE KARATE

Reconnu par la

**F.F.K.A.M.A**

FEDERATION FRANCOPHONE DE KARATE et  
ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES



## PROGRAMME ET CONDITIONS POUR LES EPREUVES SHIKEN G.F.K.

shito ryu - shotokan - wado ryu - goju ryu



Chers Karatékas,

Afin de vous présenter dans les meilleures conditions à votre examen Dan G.F.K., nous vous conseillons de participer aux différentes préparations Shiken programmées dans l'année.

Lors de ces préparations, les membres de la Commission seront présents et attentifs à toute demande de votre part.

Les professeurs y sont cordialement conviés et ce afin d'éviter tout malentendu dans l'interprétation du programme.

A cet effet, une session annuelle leur sera tout particulièrement destinée.

Nous vous souhaitons un bon travail et beaucoup de succès.

Jacky Lemaire

Président de la Commission des Grades GFK

# LA COMMISSION DES GRADES G.F.K.

## P R E S I D E N T

**LEMAIRE** Jacky (7<sup>e</sup> dan - shotokan) – Président de Jury  
0475/63 01 01 – samia.lemaire@hotmail.com

## V I C E – P R E S I D E N T

**BELLI** Franco (7<sup>e</sup> dan – shito ryu) – Président de Jury  
0475/41 84 27 – franco.belli@skynet.be

## M E M B R E S

ALLATTA Filippo	(7 <sup>e</sup> dan – shotokan)
DEBATTY Jacques	(7 <sup>e</sup> dan – shotokan)
CAICO Vincent	(6 <sup>e</sup> dan – shito ryu)
DELL'ARIA Gandolfo	(6 <sup>e</sup> dan – shotokan)
LOPERFIDO Walter	(6 <sup>e</sup> dan – shito ryu)
PELLISIER Christian	(6 <sup>e</sup> dan – shito ryu)
RUSSO Alfredo	(6 <sup>e</sup> dan – shotokan)
AZIZI Ali	(5 <sup>e</sup> dan – goju ryu)
DECAMPS Christophe	(5 <sup>e</sup> dan – shotokan)
LOCOGE David	(5 <sup>e</sup> dan – wado ryu)
MAZUREL Nicolas	(5 <sup>e</sup> dan – wado ryu)

## S E C R E T A I R E

**BRANDERS** Ann – 0496/256 294

Commission des Grades GFK - Rue Henri Chomé 59 bte 4  
1030 Bruxelles

Tél : 02/705 78 05 – Fax : 02/705 49 94

[ffkama@telenet.be](mailto:ffkama@telenet.be) – [www.ffk.be](http://www.ffk.be)



# CRITERES D'ADMISSION

ET

# PROGRAMME TECHNIQUE



## **PREPARATIONS AUX EPREUVES SHIKEN GFK**

Les participants aux préparations doivent avoir 14 ans et 3<sup>e</sup> kyu minimum.  
Les candidats 1<sup>e</sup> Dan doivent obligatoirement se présenter avec une ceinture marron.

## **INSCRIPTIONS AUX EXAMENS**

C'est l'instructeur de club qui propose un candidat à l'examen.

Les candidatures doivent parvenir au secrétariat de la fédération au plus tard

**1 MOIS** avant la date de l'examen pour les **1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> Dan** et

**AVANT FIN FEVRIER** à partir de **3<sup>e</sup> Dan (grades supérieurs)**.

**Une photocopie de la carte d'identité du candidat doit être jointe à la candidature !**

Le jour de l'examen le candidat doit être en possession de son carnet fédéral contenant une licence valable ainsi que les dates des passages de dan ou kyu précédents et la preuve de participation aux préparations Shiken GFK. Si la demande de licence est « en cours » le candidat doit apporter une copie de celle-ci + une preuve de paiement nominative.

Le candidat doit avoir participé à au moins une préparation l'année de l'examen.

Le candidat qui n'est pas en ordre avec les conditions ci-dessus sera refusé à l'examen.

## **DEROULEMENT DE L'EXAMEN**

L'examen commence pour tous les grades par le **KIHON**, suivi du **KATA** et se termine par le **KUMITE**.

## **CRITERES DE REUSSITE DE L'EXAMEN**

Il faut avoir réussi dans les trois épreuves pour l'obtention du grade présenté.

Tout comportement non-conforme à l'éthique du **KARATE - DO**, pourra être sanctionné par une exclusion de l'examen.

En cas d'échec à l'examen, le candidat reçoit la possibilité de consulter la Commission des Grades dans son entièreté, seul ou accompagné de son professeur. Les explications seront données à huis-clos de façon à pouvoir accueillir le candidat dans une atmosphère sereine.

## **ABSENCES - ECHECS**

Les candidats qui se trouvent dans l'impossibilité de participer à l'examen pour lequel ils s'étaient inscrits, sont priés de justifier leur absence par un courrier envoyé à la fédération dans la semaine qui précède l'examen, un certificat médical envoyé avant ou au plus tard une semaine après l'examen. Toute absence non justifiée sera sanctionnée par un délai d'attente de minimum un an avant représentation pour les 1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> dan et de deux ans pour les dans supérieurs.

En cas d'absence ou échec, les candidats sont priés de renvoyer une autre candidature pour leur éventuelle participation à l'examen suivant.

En cas d'échec à l'examen, 50% de la somme avancée pour l'inscription sera remboursée au candidat.

## Modalités d'accès aux examens

### A G E minimum au jour de l'examen

1 <sup>e</sup> Dan	16 ans
2 <sup>e</sup> Dan	18 ans
3 <sup>e</sup> Dan	21 ans
4 <sup>e</sup> Dan	25 ans
5 <sup>e</sup> Dan	32 ans
6 <sup>e</sup> Dan	40 ans
7 <sup>e</sup> Dan	50 ans
8 <sup>e</sup> Dan	60 ans

### DELAI D'ATTENTE minimum

Entre :

1 <sup>e</sup> Kyu	et	1 <sup>e</sup> Dan	=	1 an
1 <sup>e</sup> Dan	et	2 <sup>e</sup> Dan	=	2 ans
2 <sup>e</sup> Dan	et	3 <sup>e</sup> Dan	=	3 ans
3 <sup>e</sup> Dan	et	4 <sup>e</sup> Dan	=	4 ans
4 <sup>e</sup> Dan	et	5 <sup>e</sup> Dan	=	5 ans
5 <sup>e</sup> Dan	et	6 <sup>e</sup> Dan	=	6 ans
6 <sup>e</sup> Dan	et	7 <sup>e</sup> Dan	=	7 ans
7 <sup>e</sup> Dan	et	8 <sup>e</sup> Dan	=	8 ans

# 1<sup>e</sup> Dan

## 1. KIHON

(5 pas vers l'avant en comptant- demi tour - 5 pas sans compter)  
( - = sur 1 déplacement, + = en avançant)

### **\* TSUKI \***

les MAWATE se font en GEDAN BARAI KAMAE.

Selon les styles en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI :

1. OI ZUKI (CHUDAN).
2. SAN REN ZUKI ou SAN BON ZUKI  
(JODAN – CHUDAN – CHUDAN).
3. AGE UKE - GYAKU ZUKI (CHUDAN).
4. UCHI UDE UKE ou CHUDAN UKE -  
KIZAMI ZUKI (JODAN) -  
GYAKU ZUKI (CHUDAN).
5. SOTO UKE ou UCHI UKE -  
YOKO EMPI UCHI ou HIJI ATTE -  
(KIBA DACHI ou SHIKO DACHI en YORI ACHI) -  
URAKEN UCHI (JODAN même bras et revenir en ZEN KUTSU  
DACHI ou SANCHIN DACHI).
6. GEDAN BARAI - URAKEN UCHI (JODAN même bras) -  
GYAKU ZUKI (CHUDAN).

- pour les +50 ans :  
idem mais sur 3 pas au lieu de 5 pas

## **\* GERI \***

les MAWATE se font en GEDAN BARAI - JYU KAMAE  
tout en restant en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI –  
MOTO DACHI

Selon les styles en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI – MOTO DACHI :

1. MAE GERI (CHUDAN).
2. MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN).
3. YOKO GERI KEKOMI (CHUDAN en KIBA DACHI ou SHIKO DACHI)  
déplacement croisement par derrière ou par devant, ou juxtaposition du  
pied arrière au pied avant (pas chassé) sont admis.
4. MAE GERI (CHUDAN) + MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN).
5. MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN) + USHIRO GERI (CHUDAN).
6. MAE GERI (CHUDAN) - YOKO GERI KEKOMI (GEDAN, CHUDAN ou  
JODAN à 90°).
7. SHUTO UKE ou KAKE UKE (CHUDAN en NEKO ASHI DACHI ou  
KOKUTSU DACHI) - JUN GERI - KIZAMI MAE GERI (CHUDAN) -  
GYAKU NUKITE (CHUDAN en ZENKUTSU DACHI).

- pour les +50 ans :  
idem mais sur 3 pas au lieu de 5 pas

Selon les styles les postures et déplacements se font en ZEN KUTSU DACHI  
ou SANCHIN DACHI – MOTO DACHI.

### ***ATTENTION***

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des MAWASHI et  
YOKO GERI. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau GEDAN, dès  
lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de  
l'engagement de la hanche et du retour).

## 2. K A T A

- Un TOKUI KATA choisi dans la liste (ci-dessous)
- Un PINAN ou HEIAN ou TAIKYOKU/GEKISAIDAI (selon les styles) tiré au sort au moment de l'inscription sur le lieu de l'examen  
+ 1 BUNKAI de ce kata, choisi par le candidat

### LISTE OFFICIELLE F.M.K.

#### SHITO RYU KATA

Katas de Base : Pinan de 1 à 5

Katas Supérieurs :

- |                      |                       |                |
|----------------------|-----------------------|----------------|
| 1. Jitte             | 16. Seienchin         | 31. Sanseru    |
| 2. Jion              | 17. Sochin            | 32. Saifa      |
| 3. Jiin              | 18. Niseishi          | 33. Shisochin  |
| 4. Matsukaze         | 19. Gojushiho         | 34. Kururunfa  |
| 5. Wanshu            | 20. Unshu             | 35. Suparimpei |
| 6. Rohai             | 21. Seisan            | 36. Hakucho    |
| 7. Bassai dai        | 22. Naifanchin shodan | 37. Pachu      |
| 8. Bassai sho        | 23. Naifanchin nidan  | 38. Heiku      |
| 9. Tomari bassai     | 24. Naifanchin sandan | 39. Paiku      |
| 10. Matsumura bassai | 25. Aoyagi (Seiryu)   | 40. Anan       |
| 11. Kosokun dai      | 26. Jyuroku           | 41. Annanko    |
| 12. Kosokun sho      | 27. Nipaipo           | 42. Papuren    |
| 13. Kosokun shiho    | 28. Sanchin           | 43. Chatanyara |
| 14. Chinto           | 29. Tensho            | Kushanku       |
| 15. Chinte           | 30. Seipai            |                |

## SHOTOKAN KATA

Katas de Base : Heian de 1 à 5

Katas Supérieurs :

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1. Bassai dai   | 12. Jion           |
| 2. Bassai sho   | 13. Sochin         |
| 3. Kanku dai    | 14. Nijushiho sho  |
| 4. Kanku sho    | 15. Goju shiho dai |
| 5. Tekki shodan | 16. Goju shiho sho |
| 6. Tekki nidan  | 17. Chinte         |
| 7. Tekki sadan  | 18. Unsu           |
| 8. Hangetsu     | 19. Meikyo         |
| 9. Jitte        | 20. Wankan         |
| 10. Enpi        | 21. Jiin           |
| 11. Gankaku     |                    |

## GOJU RYU KATA

Katas de Base : - Taïkyoku Jodan  
- Taïkyoku Chudan  
- Taïkyoku Gedan  
- Gekisaïdaï Ichi  
- Gekisaïdaï Ni

Katas Supérieurs :

1. Sanchin
2. Saifa
3. Seienchin
4. Shisochin
5. Sanseru
6. Seisan
7. Seipai
8. Kururunfa
9. Suparimpei
10. Tensho

## WADO RYU KATA

Katas de Base : Pinan de 1 à 5

Katas Supérieurs :

1. Kushanku
2. Naihanchi
3. Seishan
4. Chinto
5. Bassai
6. Niseishi
7. Rohai
8. Wanshu
9. Jion
10. Jitte
11. Suparimpei

## L'EXECUTION DU KATA

### *La présentation :*

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables :

- ➔ KARATE – GI propre
- ➔ Ceinture correctement nouée
- ➔ Comportement et attitude générale irréprochable

### *Le cérémonial et l'étiquette :*

Le cérémonial (c'est-à-dire le salut, la présentation, la prise de position) 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 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.

### *Rythme :*

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le KATA présenté), les temps morts et le KIAÏ devront être placés de manière judicieuse.

### *La puissance :*

Les techniques devront dégager une impression d'efficacité.

### *Le regard :*

Il 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 KIAI :*

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme, elle doit être synchronisée avec les techniques et se veut inaudible (sauf pour les KATA dit « respiratoires »).

Un KATA comporte, suivant les styles, un, deux, voire trois expirations sonores ponctuées du KIAI.

Elles expriment un dégagement maximum d'énergie.

### *Le respect des techniques et du diagramme original du KATA :*

Le KATA doit être exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style auquel se réfère le candidat.

Le Président du Jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

### *Les erreurs :*

Aucune erreur n'est admissible dans le KATA libre.

Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale mais plutôt un oubli, une variation importante, qui déformerait la nature originelle du KATA.

Si le candidat commet une erreur dans le KATA imposé, les juges lui accorderont une seconde chance pour recommencer le KATA.

### 3. KUMITE

Le kumite est l'application pratique de connaissances acquises au cours des entraînements de kihon et de kata. Le karatéka doit se préparer aux facteurs variables de l'adversaire et trouver des solutions afin de présenter un travail harmonieux et efficace. Par harmonie nous précisons qu'il ne s'agit pas de vaincre l'autre comme en compétition, mais bien de démontrer à la commission son panel d'outils de défense et contre-attaques de façon riche et créative.

La notion de contrôle est ici très importante. Le manque de contrôle sera absolument et sévèrement sanctionné.

#### A. JYU IPPON KUMITE à gauche et à droite sur :

1. OI ZUKI JODAN
2. OI ZUKI CHUDAN
3. MAE GERI CHUDAN
4. MAWASHI GERI CHUDAN ou JODAN
5. YOKO GERI CHUDAN
6. USHIRO GERI CHUDAN
7. URA MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN (jambe arrière)

Le choix du côté d'attaque (gauche ou droite) sera déterminé par la Commission lorsque cette composante de l'examen sera abordée par le candidat. L'attaquant devra annoncer le niveau d'attaque (JODAN ou CHUDAN).

Dans toutes les formes ou l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera TORI celui qui attaque et UKE celui qui défend.

**Le départ de l'attaque :**

**\* TORI annonce la technique en YOÏ**

**\* TORI en JYU KAMAE (ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI)**

**\* UKE en YOÏ ou en JYU KAMAE (ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI – côté de son choix)**

Les déplacements de défense peuvent être effectués selon des angles différents.

L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

**Critères de NOTATION :**

- ➔ Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent porter et ne pas arriver à bout de course ou à trop grande distance du point visé !
- ➔ Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- ➔ Maîtrise et précision de la contre-attaque.
- ➔ KIME (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- ➔ ZANSHIN \* (disponibilité mentale et concentration)
- ➔ Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocage et contre-attaque, mais pas de DEAI !
- ➔ Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- ➔ L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le KARATÉ-DO en général et le KUMITE en particulier.

\* ZANSHIN : la concentration doit être maintenue durant tout l'exercice et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque ou la défense.

## **B. JYU KUMITE**

- obligatoire pour les moins de 40 ans.
- facultatif pour les plus de 40 ans.
- protections obligatoires (gants et protège dents)

# 2<sup>e</sup> Dan

## 1. KIHON première partie

(5 pas vers l'avant en comptant - arrière - 5 pas sans compter)

( - = sur 1 déplacement, + = en avançant)

### **\* TSUKI \***

les DEPARTS se font en GEDAN BARAI.

Selon les styles en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI – MOTO DACHI :

1. **OI ZUKI (CHUDAN) – URAKEN UCHI (JODAN même bras)**  
en avançant et en reculant.
2. **SAN REN ZUKI ou SAN BON ZUKI**  
(JODAN – CHUDAN – CHUDAN)  
en avançant et en reculant.
3. **AGE UKE - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**  
en avançant et en reculant.
4. **UCHI UDE UKE ou CHUDAN UKE -**  
**KIZAMI ZUKI (JODAN) -**  
**GYAKU ZUKI (CHUDAN)**  
en avançant et en reculant.
5. **SOTO UKE ou UCHI UKE -**  
**YOKO EMPI UCHI ou HIJI ATTE -**  
(KIBA DACHI ou SHIKO DACHI en YORI ACHI) -  
**URAKEN UCHI (JODAN même bras et revenir en ZEN KUTSU**  
**DACHI ou SANCHIN DACHI)**  
en avançant et en reculant.
6. **GEDAN BARAI - URAKEN UCHI (JODAN même bras) -**  
**GYAKU ZUKI (CHUDAN)**  
en avançant et en reculant.

- pour les +50 ans :

**idem mais sur 3 pas au lieu de 5 pas**

## **\* GERI \***

les MAWATE se font en GEDAN BARAI – JYU KAMAE tout en restant en ZEN KUTSU DACHI

Selon les styles en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI – MOTO DACHI :

1. **MAE GERI (CHUDAN) - MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer).**
2. **MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN) - YOKO GERI (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer).**
3. **YOKO GERI (CHUDAN ou JODAN) - URA MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer – passer complètement la cible).**
4. **MAE GERI (CHUDAN) - USHIRO GERI (CHUDAN arrière – reposer la jambe devant).**
5. **URA MAWASHI GERI (JODAN ou CHUDAN de la jambe arrière – retour par le même trajet).**
6. **SHUTO UKE (CHUDAN en NEKO ACHI DACHI ou KOKUTSU DACHI) - JUN GERI - KIZAMI MAE GERI (CHUDAN en ZEN-KUTSU DACHI) - GYAKU NUKITE (CHUDAN en ZEN KUSTSU DACHI en avançant et en reculant).**

- pour les +50 ans :  
**idem mais sur 3 pas au lieu de 5 pas**

Selon les styles les postures et déplacements se font en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI – MOTO DACHI.

## ***ATTENTION***

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des **MAWASHI** et **YOKO GERI**. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau **GEDAN**, dès lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de l'engagement de la hanche et du retour).

## **K I H O N deuxième partie**

2 combinaisons libres d'au moins 3 mouvements avec au moins un **UKE**, un **TSUKI** et un **GERI** (au choix du candidat et dans son style) à droite et à gauche sans partenaire, une fois au ralenti, une fois rapidement.

## **2. K A T A**

- **DEUX TOKUI KATAS** choisis dans la liste publiée en 1<sup>er</sup> Dan.  
Ces TOKUI KATAS seront différents de celui présenté lors du passage de grade précédent.

*Vous pouvez vous renseigner au secrétariat FFKAMA pour connaître les katas que vous avez présentés à l'examen précédent.*

- Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** (selon les styles) tiré au sort + **3 BUNKAÏ** de ce KATA choisis par le candidat.

## **3. K U M I T E**

Idem programme 1<sup>er</sup> DAN (pour Jyu Kumite : sans protections)

# 3<sup>e</sup> Dan

## 1. KIHON

Trois enchaînements d'au moins 6 techniques avec déplacements en avant - en arrière - latéraux,

dont: 1 à dominante TSUKI - UKE - UCHI WAZA

1 à dominante GERI WAZA

1 à dominante TSUKI - GERI WAZA

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Le candidat doit pouvoir exécuter ses différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l'examen ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par un des membres de la Commission des Grades.

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

- application avec partenaire à gauche ou à droite selon le choix du candidat
- seul vitesse à gauche
- seul ralenti à droite

## 2. KATA

- 1) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1<sup>er</sup> DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de celui présenté lors des passages de grades précédents.

Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

*Vous pouvez vous renseigner au secrétariat FFKAMA pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.*

- 2) 1 des 3 katas imposés (tirage au sort lors de l'inscription)

➔ SHITO-RYU	➔ NISEISHI / SAIFA / SESAN
➔ SHOTOKAN	➔ GANKAKU / BASAÏ SHO / KANKU SHO
➔ WADO-RYU	➔ BASSAÏ / CHINTO / KUSHANKU
➔ GOJU-RYU	➔ TENSHO / SANCHIN / SEIENCHIN

- 3) Un PINAN ou HEIAN ou TAIKYOKU/GEKISAIDAI (selon les styles) tiré au sort + 3 BUNKAÏ de ce kata choisis par le candidat.

## 3. KUMITE

Trois applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense), envisageant hormis les techniques de karaté classique aussi des techniques sur saisies, étranglements, attaques au couteau, etc...

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du Président de Jury.

# 4<sup>e</sup> Dan

## 1. KIHON

Trois enchaînements d'au moins 8 techniques avec déplacements en avant - en arrière - latéraux

dont: 1 à dominante TSUKI - UKE - UCHI WAZA

1 à dominante GERI WAZA

1 à dominante TSUKI - GERI WAZA

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Le candidat doit pouvoir exécuter ses différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l'examen ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par un des membres de la Commission des Grades.

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

- application avec partenaire à gauche ou à droite selon le choix du candidat
- vitesse à gauche
- ralenti à droite

## 2. KATA

- 1) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1er DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de celui présenté lors des passages de grades précédents.

Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

*Vous pouvez vous renseigner au secrétariat FFKAMA pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.*

- 2) 1 des 3 katas imposés (tirage au sort lors de l'inscription)

→ SHITO-RYU	→	SHI SHO SHIN / SEIPAI / GOJUSHIHO
→ SHOTOKAN	→	NIJUSHIHO / SOCHIN / UNSU
→ WADO-RYU	→	NISEISHI / WANSHU / JION
→ GOJU-RYU	→	SHISOSHIN / SANSERU / SAIFA

- 3) Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** (selon les styles) tiré au sort + **3 BUNKAÏ** de ce kata choisis par le candidat.

## 3. KUMITE

Trois applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense), envisageant hormis les techniques de karaté classique aussi des techniques sur saisies, étranglements, attaques au couteau, etc...

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du Président de Jury.

# 5<sup>e</sup> Dan

## 1. C.V. + M E M O I R E

Il s'agit d'un dossier reprenant le C.V. complet du candidat (parcours du candidat, nombre d'années de pratique, date d'obtention des différents grades, fonctions diverses au sein de la FFKAMA ou autres, actions et organisations entreprises, résultats en compétition, etc...) + un travail écrit de quelques pages développant un domaine personnel du candidat. Il peut s'agir de développer un aspect technique, de partager le vécu ou l'apport de la pratique du karaté, ou encore de développer un autre aspect original.

Le mémoire et le C.V. devront être envoyés 2 mois avant l'examen en 15 exemplaires au secrétariat FFKAMA.

Défense orale et technique du contenu du travail écrit. Les prestations techniques seront effectuées en support du thème développé dans le mémoire afin que le candidat puisse démontrer son savoir – faire conformément à la théorie exposée.

## 2. K I H O N

1 enchaînement de **10 TOKUI WAZAS** différents avec déplacements avant - arrière - latéraux composés de: (TSUKI - UCHI – GERI - WAZA)

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un ou deux adversaires, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Il n'y a pas de présentation symétrique. Le candidat présente seul son enchaînement une fois lentement et une fois rapidement et puis l'application de cet enchaînement avec un ou deux partenaires une fois lentement et une fois rapidement.

Le Président de Jury pourra demander au candidat la répétition de cet enchaînement pour des explications.

### 3. KATA

- 1) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1er DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de celui présenté lors des passages de grades précédents.

Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

*Vous pouvez vous renseigner au secrétariat FFKAMA pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.*

- 2) 1 des 3 katas imposés (tirage au sort lors de l'inscription)

→ SHITO-RYU	→ NIPAPO / SUPARIMPAI / UNSU
→ SHOTOKAN	→ GOJUSHIHO SHO / GOJUSHIHO DAI / CHINTE
→ WADO-RYU	→ SEISHAN / JITTE / ROHAI
→ GOJU-RYU	→ SEIPAI / KURURUNFA / SUPARIMPAI

- 3) Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** tiré au sort (selon les styles) + **3 BUNKAÏ** de ce kata choisis par le candidat.

### 4. KUMITE

8 applications différentes de techniques de défense en situation de combat réel (GOSHIN DO) en envisageant hormis les techniques de karaté classiques, aussi des techniques sur saisies, étranglements, coups de poings type boxe, attaque avec armes blanches diverses,...

Parmi ces 8 techniques, 4 feront l'objet d'une défense contre une attaque armée.

Les techniques doivent être expliquées à la Commission. La présentation de ces applications de self défense s'exécute immédiatement à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du Président de Jury.

## 6<sup>e</sup> Dan

### Modalités d'accès à l'examen 6<sup>e</sup> Dan

Le candidat devra remplir le formulaire 'Candidatures 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup>-8<sup>e</sup> Dan'. Le responsable de groupe GFK proposera la candidature à la Commission d'Homologation qui après accord la transfèrera au Conseil d'Administration FFKAMA qui entérinera démocratiquement de la recevabilité de celle-ci. (voir Procédure de fonctionnement des Commissions des Grades).

#### **1. Présentation d'un TOKUI KATA + BUNKAI complets**

Ce TOKUI KATA sera différent de celui présenté lors des passages de grades précédents.

*Vous pouvez vous renseigner au secrétariat FFKAMA pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.*

#### **2. Défense orale et technique d'un travail personnel sur un sujet au choix.**

Le programme de la prestation doit être envoyé 2 mois avant l'examen en 15 exemplaires au secrétariat FFKAMA.

## 7<sup>e</sup> Dan

### Modalités d'accès à l'examen 7<sup>e</sup> Dan

Le candidat devra remplir le formulaire 'Candidatures 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup>-8<sup>e</sup> Dan'. Le responsable de groupe GFK proposera la candidature à la Commission d'Homologation qui après accord la transfèrera au Conseil d'Administration FFKAMA qui entérinera démocratiquement de la recevabilité de celle-ci. (voir Procédure de fonctionnement des Commissions des Grades).

#### **Sur appréciation d'une prestation en karate-gi sur un ou plusieurs aspects du karaté.**

Le programme de la prestation doit être envoyé 2 mois avant l'examen en 15 exemplaires au secrétariat FFKAMA.