

# PROGRAMMES DES PASSAGES DE GRADES DE KARATE

Edition v10 du 26-11-2021

Afin de vous préparer au mieux à vos passages de grades, vous trouverez dans ce document, les éléments suivants :

1. <i>Les passages de grades</i> .....	2
2. <i>UV1 - Kihons : techniques, positions et déplacements de base</i> .....	3
3. <i>UV2 - Katas : enchainements codifiés simulant un combat</i> .....	5
4. <i>UV3 - Bunkai : explication des séquences d'un kata</i> .....	6
5. <i>UV4 - Kihon Ippon Kumité : assaut conventionnel à courte distance</i> .....	7
6. <i>UV5 - Jiyu Ippon Kumité : assaut conventionnel à longue distance</i> .....	8
7. <i>UV6 - Ju Kumité : assaut libre</i> .....	9
8. <i>UV7 - Culture</i> .....	10

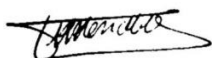
Vos professeurs, Félicien Kondo, Emmeline Mottet, Laurent Chillet, Fabio Rotondo, Hervé Ramelijaona, Emilio Corrales Lalinde et Yacine Mayou, sont à votre disposition pour répondre à vos éventuelles interrogations concernant le formalisme des épreuves ou leurs contenus. En complément, nous vous rappelons que plusieurs vidéos sont à votre disposition sur [notre site web](#)<sup>1</sup> pour vous accompagner dans votre apprentissage.

Si vous avez besoin de travailler spécifiquement certaines épreuves, nous comptons sur vous pour prendre en main votre préparation et venir nous solliciter. Nous nous ferons alors un plaisir d'adapter les entraînements à vos demandes.

Bonne préparation !

Pour le No Kachi Lyon,

Félicien Kondo



Emmeline Mottet



---

<sup>1</sup> <https://www.nokachi-lyon.fr/video/karate>



# LES PASSAGES DE GRADES

---

Afin de vous préparer au mieux, à ce moment important, que sera pour vous votre passage de la ceinture noire, nous avons choisi d'organiser tous nos passages de grades en s'inspirant grandement [du programme de la Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Dan](#)<sup>2</sup>. C'est ainsi que pour chacun de vos passages de grades, vous aurez à réaliser 7 épreuves ou UV :

- UV1 - Katas
- UV2 - Bunkai
- UV3 - Kihon
- UV4 - Kihon Ippon Kumité
- UV5 - Jiyu Ippon Kumité
- UV6 - Ju Kumité
- UV7 - Culture

Bien sûr, chaque épreuve sera adaptée en fonction du grade ciblé. Dans les chapitres suivants, nous décrivons chaque UV en indiquant :

- Les conventions<sup>3</sup> à respecter.
- Les épreuves par ceinture.
- Les critères de réussite par ceinture.

Voici les grades obtenus en fonction du nombre d'UV réussis :

- 1 UV validé : 1 barrette
- 2 UV validés : 2 barrettes
- 3 UV validés : la demie-ceinture
- 4 UV validés : la demie-ceinture + 1 barrette
- 5 UV validés : la demie-ceinture + 2 barrettes
- 6 UV validés : la ceinture

NB :

- 6 UV sur 7 suffisent donc à obtenir votre ceinture. Vous avez donc un UV « joker » !
- Les barrettes sont uniquement pour les enfants de 6 à 14 ans.
- Nous faisons preuve d'une tolérance jusqu'à l'obtention de la ceinture orange.

---

<sup>2</sup> [www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2015/10/Reglementation\\_CSDGE\\_2015.pdf](http://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2015/10/Reglementation_CSDGE_2015.pdf)

<sup>3</sup> Il est à noter que celles-ci sont une version simplifiée des conventions décrites au sein du [programme de la Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Dan](#)<sup>2</sup>. Bien sûr, libre à vous d'aller consulter le document original qui sera plus complet.



# UV1 - KIHONS : TECHNIQUES, POSITIONS ET DEPLACEMENTS DE BASE

## CONVENTION

L'épreuve de Kihon est originellement composée de 3 parties :

### 1. Kihon en ligne

- En avançant ou en reculant
- Sur trois pas
- Avec 3 techniques maximum par enchaînement

### 2. Kihon multi-directionnel

- De manière multi-directionnelle : faire un cercle avec 6 ou 8 points cardinaux
- Sur 3 techniques maximum par enchaînement
- À droite puis à gauche

### 3. Kihon à 2 avec cibles

- Avec 5 techniques, choisies par le jury, parmi les 7 possibles
  1. Mae Geri Chudan jambe arrière
  2. Mae Geri Chudan jambe avant
  3. Mawashi Geri Chudan ou Jodan jambe arrière
  4. Mawashi Geri Chudan ou Jodan jambe avant
  5. Gyaku Zuki Chudan
  6. Maete Zuki Jodan Gyaku Zuki Chudan
  7. Oi Zuki Jodan
- Exécutées sur cibles
- Exécutées à droite ou à gauche
- Avec 3 répétitions au minimum par technique.
- Avec le protocole suivant
  - Tori et Uke se font face.
  - Tori annonce sa technique et le niveau.
  - Uke, tenant la cible, se positionne en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté.
  - Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique.
  - Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

En fonction du grade présenté, vous aurez à réaliser tout ou partie de ces 4 sous-épreuves.

## ÉPREUVES PAR CEINTURE

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Kihon en ligne	X En avançant 2 techniques max	X 2 techniques max	X	X	X
Kihon multidirectionnel			X	X	X
Kihon à 2			X	X	X



Voici la liste, par ceinture, des positions, techniques et déplacements qui peuvent être demandées.

		Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Positions	Musubi Dachi, Hachiji Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi, Kokutsu Dachi	X	X	X	X	X
	Heisoku Dachi, Heiko Dachi, Uchi Hachiji Dachi, Sanchin Dachi, Hangetsu Dachi, Moto Dachi, Shiko Dachi, Reinoji Dachi, Teiji Dachi, Neko Ashi Dachi, Tsuru Ashi Dachi, Kake Dachi		X	X	X	X
Techniques	Gedan Barai, Jodan Age (Ude) Uke, Soto Ude Uke, Uchi Ude Uke, Shuto Uke, Oi Zuki, Gyaku Zuki, Maete Zuki, Tate Zuki, Mae Geri, Mawashi Geri	X	X	X	X	X
	Teisho Uke, Haishu Uke, Morote Uke, Kizami Zuki, Nukité, Yoko geri, Ura Mawashi Geri		X	X	X	X
	Uraken Uchi, Shuto Uchi, Tetsui Uchi, Empi Uchi, Mikazuki Geri, Ura Mikazuki Geri, Fumikomi			X	X	X
	Juji Uke, Haito Uchi, Teisho Uchi, Koken Uchi, Haishu Uchi, Ushiro Geri, Hiza Geri, Kakato Geri, Ashi Barai				X	X
	Kakiwake Uke, Heiko Uke, Osae Uke, Sukui Uke, Nagashi Uke, Otoshi Uke, Koken Uke, Nagashi Zuki, Ura Zuki, Kagi Zuki, Mawashi Zuki, Yama Zuki, Morote Zuki, Age Zuki, Tobi Geri, Fumikiri, Ushiro mawashi Barai, Nami Gaeshi					X
Déplacements	Ayumi ashi, Yori ashi	X	X	X	X	X
	Hiki Ashi, Okuri Ashi, Tsugi Ashi		X	X	X	X
	Mawari Ashi, Ushiro Mawari Ashi			X	X	X

#### CRITERES DE REUSSITE PAR CEINTURE

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Respect de la convention	X	X	X	X	X
Maitrise des positions	X	X	X	X	X
Maitrise des techniques	X	X	X	X	X
Maitrise des déplacements	X	X	X	X	X
Stabilité		X	X	X	X
Zanchin			X	X	X
Vitesse				X	X
Puissance				X	X
Contrôle*				X	X
Distance correcte*				X	X

\* Critères concernant uniquement les Kihons à 2.



# UV2 - KATAS : ENCHAINEMENTS CODIFIES SIMULANT UN COMBAT

## CONVENTION

Le protocole à respecter est le suivant : Salut, Annonce du Kata, Yoi, Réalisation du Kata, Salut.

## ÉPREUVES PAR CEINTURE

Les épreuves à réaliser sont les suivantes :

- 2 katas choisis, par le candidat, parmi la liste
- 1 kata imposé choisi, par le jury, parmi la liste

Voici la liste des katas par ceinture.

	Jaune 1 seul kata libre 1 kata imposé	Orange	Verte	Bleue	Marron
Taikyoku Shodan	X	X			
Taikyoku Nidan	X	X			
Heian Shodan	X	X	X	X	X
Heian Nidan		X	X	X	X
Heian Sandan			X	X	X
Heian Yodan				X	X
Heian Godan					X
Tekki Shodan					X

## CRITERES DE REUSSITE PAR CEINTURE

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Respect de la convention	X	X	X	X	X
Respect de l'Embusen	X	X	X	X	X
Respect des Kiaï	X	X	X	X	X
Maitrise des positions	X	X	X	X	X
Maitrise des techniques	X	X	X	X	X
Regard avant le déplacement		X	X	X	X
Stabilité		X	X	X	X
Respect des Groupe d'attaques			X	X	X
Zanchin			X	X	X
Vitesse				X	X
Puissance				X	X



## UV3 - BUNKAÏ : EXPLICATION DES SEQUENCES D'UN KATA

### CONVENTION

Le candidat présente le Bunkaï avec un partenaire choisi parmi les autres candidats sur au moins 3 passages de son choix. Les conventions à respecter sont les suivantes :

- Réalisation du passage du kata à expliquer.
- Explication au ralenti du passage du kata en indiquant à l'oral ce que Tori doit faire et ce qu'Uke fait.
- Explication vitesse réelle du passage du kata.
- Et ainsi de suite pour tous les passages du kata à expliquer.

### ÉPREUVES PAR CEINTURE

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Bunkaï d'un des Katas choisis par le candidat	X Sur <u>2 passages</u> choisis seulement	X	X	X	X
Bunkaï du Kata imposé par le Jury				X	X

### CRITERES DE REUSSITE PAR CEINTURE

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Respect de la convention	X	X	X	X	X
Explication réaliste	X	X	X	X	X
Maitrise des positions	X	X	X	X	X
Maitrise des techniques	X	X	X	X	X
Contrôle	X	X	X	X	X
Distance correcte		X	X	X	X
Stabilité		X	X	X	X
Zanchin			X	X	X
Vitesse				X	X
Puissance				X	X



# UV4 - KIHON IPPON KUMITE : ASSAUT CONVENTIONNEL A COURTE DISTANCE

## CONVENTION

Les conventions à respecter sont les suivantes :

- Sur 5 attaques : Oi Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan, Mae Geri Chudan, Mawashi Geri Jodan ou Chudan, Yoko Geri Chudan
- Protocole
  - Tori et Uke sont face à face, à une distance de 1 mètre, en Hachi Ji Dachi
  - Tori se met en garde en reculant la jambe droite.
  - Tori annonce son attaque et son niveau.
  - Tori déclenche l'attaque en poussant le Kiai.
  - Uke défend et contre-attaque, avec le Kiai, librement.
  - Uke reste un instant sur sa technique.
  - Uke et Tori reprennent leur distance.
  - Uke et Tori reviennent en Hachi Ji Dashi.
  - Le cycle précédent recommence avec Tori qui change de garde.
  - Le cycle précédent recommence avec toutes les autres attaques.
  - Le cycle précédent recommence avec inversion des rôles : Tori devient Uke et Uke devient Tori.

## ÉPREUVES PAR CEINTURE

En fonction du grade ciblé, l'exercice portera sur tout ou partie des 5 attaques.

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Oi Zuki Jodan	X	X	X	X	X
Oi Zuki Chudan	X	X	X	X	X
Mae Geri Chudan			X	X	X
Mawashi Geri			X	X	X
Yoko Geri Chudan			X	X	X

## CRITERES DE REUSSITE PAR CEINTURE

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Respect de la convention	X	X	X	X	X
Maitrise des positions	X	X	X	X	X
Maitrise des techniques	X	X	X	X	X
Maitrise des déplacements	X	X	X	X	X
Contrôle	X	X	X	X	X
Distance correcte		X	X	X	X
Stabilité		X	X	X	X
Zanchin			X	X	X
Vitesse				X	X
Puissance				X	X
Variété des techniques					X
Variété des tempos					X



# UV5 - JIYU IPPON KUMITE : ASSAUT CONVENTIONNEL A LONGUE DISTANCE

## CONVENTION

Les conventions à respecter sont les suivantes :

- Sur un nombre d'attaques, fixées par le jury, variant de 3 à 6.
- Attaques parmi : Oi Zuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Gyaku Zuki, Maete Zuki
- Protocole
  - Tori et Uke sont face à face, à une distance de 3 mètre, en Hachi Ji Dachi
  - Tori annonce son attaque et son niveau.
  - Tori et uke se mettent en garde.
  - Tori recherche une opportunité pour attaquer et attaque en poussant le Kiai.
  - Uke défend et contre-attaque, avec le Kiai, librement.
  - Uke reste un instant sur sa technique.
  - Uke et Tori reprennent leur distance.
  - Uke et Tori reviennent en Hachi Ji Dashi.
  - Le cycle précédent recommence avec les autres attaques.
  - Le cycle précédent recommence avec inversion des rôles : Tori devient Uke et Uke devient Tori.

## ÉPREUVES PAR CEINTURE

En fonction du grade ciblé, l'exercice portera sur 1 à 6 attaques sur tout ou partie des 6 attaques.

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
	1 attaque	1 attaque	2 attaques	3 attaques	3 à 6 attaques
Oi Zuki	X	X	X	X	X
Gyaku Zuki	X	X	X	X	X
Maete Zuki	X	X	X	X	X
Mae Geri			X	X	X
Mawashi Geri			X	X	X
Yoko Geri			X	X	X

## CRITERES DE REUSSITE PAR CEINTURE

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Respect de la convention	X	X	X	X	X
Maitrise des positions	X	X	X	X	X
Maitrise des techniques	X	X	X	X	X
Maitrise des déplacements	X	X	X	X	X
Contrôle	X	X	X	X	X
Distance correcte		X	X	X	X
Stabilité		X	X	X	X
Zanchin			X	X	X
Vitesse				X	X
Puissance				X	X
Variété des techniques					X
Variété des tempos					X





# UV6 - JU KUMITE : ASSAUT LIBRE

## CONVENTION

Il s'agit d'un assaut libre et souple.

## ÉPREUVES PAR CEINTURE

Chaque candidat doit réaliser un assaut souple

- Jusqu'à 2 minutes pour le Karaté Adultes.
- Jusqu'à 1 minute pour le Karaté Enfants et le Karaté Santé.

## CRITERES DE REUSSITE PAR CEINTURE

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Respect de la convention	X	X	X	X	X
Maitrise des positions	X	X	X	X	X
Maitrise des techniques	X	X	X	X	X
Maitrise des déplacements	X	X	X	X	X
Contrôle	X	X	X	X	X
Travail en souplesse	X	X	X	X	X
Distance correcte		X	X	X	X
Stabilité		X	X	X	X
Zanchin			X	X	X
Vitesse				X	X
Variété des techniques					X
Variété des tempos					X
Recherche d'opportunité					X



# UV7 - CULTURE

## CONVENTION

Le jury pose des questions orales aux candidats.

## ÉPREUVES PAR CEINTURE

Les questions posées porteront sur les sujets suivants.

	Jaune	Orange	Verte	Bleue	Marron
Les saluts	X	X	X	X	X
Le pays origine du Karaté Shotokan	X	X	X	X	X
Le maître du Karaté Shotokan	X	X	X	X	X
La terminologie japonaise		X	X	X	X
L'histoire du Karaté				X	X

## CRITERES DE REUSSITE PAR CEINTURE

Les réponses fournies doivent être correctes.

