

Règlement passage de grade

12 ans et plus

Obtention de la ceinture :

Objectifs :

- L'objectif est de mettre en valeur les apprentissages de l'année. Source de stress, il forge le pratiquant dans la confiance en ses capacités à franchir une étape grâce à son travail.
- La note générale est le fruit de la moyenne de l'ensemble des unités de valeurs. 6 épreuves sont demandées aux candidats.

Philosophie :

- Les passages de grade forment la confiance du pratiquant dans sa progression. Cela est une valorisation de son travail et non une sanction.
- Sauf rares cas, ils seront tous en capacités d'obtenir leur ceinture.
- Les passages du club sont organisés pour permettre dans le futur l'obtention de la ceinture noire. Pour cela les unités de valeurs sont proches de l'examen du 1^{er} dan (premier niveau de ceinture noire).

Critère d'attribution :

- **La note est comprise entre 0 et 11**
 - Nous estimons que les bases ne sont pas assez bonnes pour obtenir une nouvelle ceinture. Et surtout cela ne serait pas juste pour les autres élèves. Le candidat pourra obtenir sa nouvelle ceinture au prochain passage de grade.
- **La note est comprise entre 12 et 20**
 - Le pratiquant progresse à rythme régulier et logique. Une ceinture entière lui sera accordée.

Les épreuves :

1. Kihon (exécution des techniques de base) :

Objectifs :

- Vérifier que le pratiquant connaît quelques noms de techniques
- Vérifier la bonne forme des techniques
- Une intensité physique sera demandée.

Exercices :

- Techniques exécutées sur place.
- Techniques exécutées en déplacement.

Système de notation :

Une note sur 20 sera attribuée selon les critères suivants.

- Bonne forme
- Concentration
- Bonne position
- Précision
- Équilibre.

Kihon sur cible (exécution des techniques de base en visant une cible) :

Objectifs :

- Savoir si le pratiquant est capable de viser, avec une exécution technique correcte.
- Vérifier que le pratiquant maîtrise ses gestes et sa force.

Exercices :

- Techniques effectuées sur cible.
- Il faut toucher sans heurter violemment l'objectif.

Système de notation :

Une note sur 20 sera attribuée selon les critères suivants.

- Bonne forme
- Concentration
- Bonne position
- Précision
- Maîtrise de la force appliquée.

Programme par ceinture :

- Blanche / Blanche jaune :
 - Les techniques et positions du kata heian shodan, ainsi que mae geri, mawashi géri.
- Jaune /Jaune orange :
 - Les techniques et positions du kata heian nidan, ainsi que soto uke, tate tsuki, ura tsuki. Et les techniques du niveau inférieur
- Orange / Orange verte :
 - Les techniques et positions du kata heian sandan. Et les techniques du niveau inférieur
- Verte / Verte bleu et bleu / bleu marron :
 - L'ensemble des techniques et positions. Cf feuille vocabulaire.

2. Ippon kumité (travail 2 par 2 fixes) :

Objectifs :

- Savoir attaquer et se défendre avec un partenaire.
- Montrer les techniques acquises pendant les entraînements.
- Bonne forme et vitesse

Exercices :

- Un des partenaires attaque en distance avec des techniques prédéfinies et annoncées.
- L'autre partenaire doit bloquer la technique et répliquer avec la technique de son choix.

Système de notation :

Une note sur 20 sera attribuée selon les critères suivants.

- Gestion de la distance
- Bonne forme
- Variété du travail.
- Respect du protocole.

Programme par ceinture :

- Blanche / Blanche jaune : défense sur :
 - oi zuki jodan/ oi zuki shudan/ mae geri shudan 2 cotés.
- Jaune /Jaune orange : défense sur :
 - oi zuki jodan/ oi zuki shudan/ mae geri shudan 2 cotés.
- Orange / Orange verte : Défense sur
 - Oi zuki jodan/ oi zuki shudan/ mae geri shudan /mawash geri 2 cotés.
- Verte / Verte bleu et bleu / bleu marron : Défense sur
 - Oi zuki jodan/ oi zuki shudan/ mae geri shudan /mawash geri/yoko geri 2 cotés.

3. Kata (enchaînement de techniques prédéfinies) :

Objectifs :

- Si le pratiquant arrive à se repérer dans l'espace.
- La bonne forme des techniques
- Amplitude technique
- Synchronisation correcte des techniques

Exercices :

- Les katas sont en fonction des couleurs préparées.

Système de notation :

Une note sur 20 sera attribuée selon les critères suivants.

- Bonne forme
- Concentration
- Bonne position
- Chemin du kata (embusen)
- Tenue du corps.

Programme par ceinture :

- Blanche / Blanche jaune :
 - Heian shodan. (Tuto youtube karaté luçon)
 - ½ kata pour les -8 ans
- Jaune /Jaune orange :
 - Heian Nidan. (Tuto youtube karaté luçon)
- Orange / Orange verte :
 - Heian sandan.
- Verte / Verte bleu :
 - Heian yodan.
- Bleu / Bleu marron :
 - Heian godan. (Tuto youtube karaté luçon)

4. Bunkai (mise en application des techniques du kata) :

Objectifs :

- Reconnaître et mettre 2 par 2 les techniques du kata.
- Bonne forme et vitesse

Exercices :

- Le jury demandera de mettre en application 2 ou 3 parties des mouvements du kata

Système de notation :

Une note sur 20 sera attribuée selon les critères suivants.

- Bonne utilisation des techniques
- Bonne forme
- Interprétation de l'enchaînement.

5. Self Défense

Objectifs :

- Connaitre les bases de l'auto-défense.
- Savoir maîtriser ses gestes et la distance face au partenaire.
- Avoir la capacité de faire un enchaînement logique.

Exercices :

- Le jury demandera 2 ou 3 attaques, parmi les 4 possible (coup de poing direct ; crochet ; attaque verticale ; coupe de pied face.)

Système de notation :

Une note sur 20 sera attribuée selon les critères suivants.

- Bonne utilisation des techniques
- Respect des 3 étapes (protection, déstabilisation, immobilisation)
- Interprétation de l'enchaînement.

6. Kunité (combat) :

Objectifs :

- Voir la capacité à se déplacer face à un partenaire.
- Travailler et s'exprimer en combat
- Bonne forme et vitesse
- Maîtrise de sa force.

Exercices :

- Échange libre

Système de notation :

Une note sur 20 sera attribuée selon les critères suivants.

- Gestion de la distance
- Bonne forme
- Déplacement.
- Organisation du travail.