

# RÈGLEMENTATION CSDGE

ÉDITION - SAISON 2021-2022

***PARTIE TECHNIQUE***

**COMMISSION SPÉCIALISÉE  
DES DAN/DUAN/DANG  
ET GRADES ÉQUIVALENTS**

KARATE JUTSU / TAI JITSU / NIHON TAI JITSU / AITO BATON SELF DEFENSE  
/ TAI DO / JUKU KARATE JUTSU

**ffkarate.fr**



# SOMMAIRE

KARATE JUTSU .....	2
TAI JITSU.....	10
NIHON TAI JITSU .....	23
AITO BATON SELF DEFENSE .....	38
TAÏ DO.....	49
JUKU KARATE JUTSU .....	62

# KARATE JUTSU

## Partie Technique

### **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE JUTSU (TOUS STYLES)**

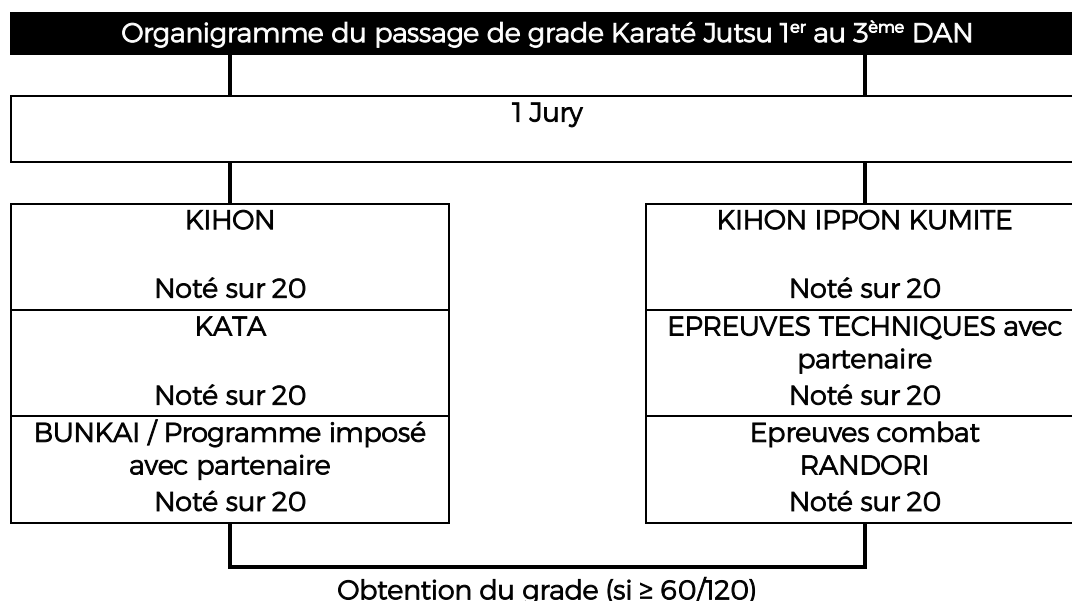
Article 502KJ - EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Article 503KJ - EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

Article 504KJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

Article 505KJ - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN

## Article 502KJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le karaté jutsu sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai / Programme imposé avec partenaire
- 4/ Kihon Ippon Kumité
- 5/ Epreuves techniques
- 6/ Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n’obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n’ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu’à obtention de la moyenne générale. Il n’y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par un jury composé de 3 juges. Le jury note les six épreuves réparties en deux modules, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai / Programme imposé avec partenaire
- Module 2 : Kihon Ippon Kumité, Epreuves techniques et épreuves combat (Randori)

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi parmi les candidats.

### **A. Module 1**

#### 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l’épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

## 2/ Kata

Pour le karaté-jutsu, le candidat exécute « seul ou avec partenaire choisi parmi les candidats » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

## 3/ Bunkaï ou programme imposé

Selon le style de karaté jutsu, les candidats doit effectuer des Bunkaï ou un programme imposé avec partenaire (dans la liste des Kata du grade auquel il se présente).

## **BUNKAÏ**

Le candidat sera interrogé avec un partenaire choisi parmi les candidats sur les différentes techniques ou séquences issues des kata de sa liste. Les techniques ou séquence seront déterminées par les membres du jury formant la table d'examen.

## **PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE**

Programme défini par chaque style/école de karaté jutsu et validé par la CSDGE.

## **B. Module 2**

### 1/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Yoko Kékomi Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.  
Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- Tori se met en garde en reculant la jambe droite,
- Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori,
- Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

En fonction de la spécificité de son style/école de karaté-jutsu, Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir ou bien, il pourra le cas échéant bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maaï (distance) dans le retrait de sa technique.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du coté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

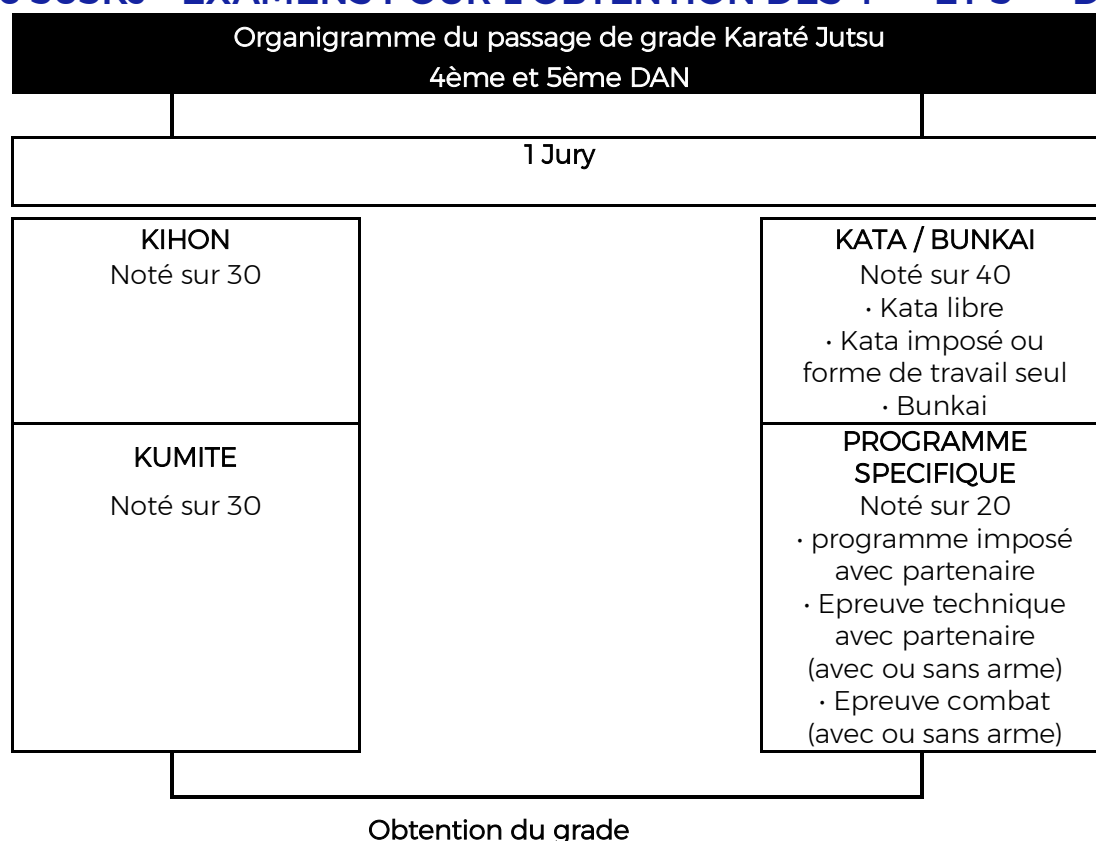
## 2/ Epreuves techniques avec partenaire

Pour cette épreuve, le candidat présente le programme défini par son école de karaté jutsu validé auparavant par la CSDGE.

## 3/ Epreuves combats (Randori)

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jutsu et validé par la CSDGE.

## Article 503KJ - EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata/bunkaï et le programme spécifique. Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné un jury composé de 3 juges. Le jury juge les 4 épreuves (Kihon, Kumité, Kata/Bunkaï et le programme spécifique).

Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.

### **A. Jury 1 : KIHON et KUMITE**

#### Epreuve 1 : Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-Jutsu, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes (choisies parmi les techniques fixées en annexe du présent règlement).

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;
- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### Epreuve 2 : Kumité

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats.  
Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Pour le 5ème Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4ème Dan sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.  
De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

## **B. Jury 2 : KATA/BUNKAÏ ET PROGRAMME SPECIFIQUE**

### Epreuve 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de 3 notes :

Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

- 2 Kata libres notés sur 10 points chacun. Le candidat peut les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente ;

- 1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

### Epreuve 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois notes.

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jutsu :

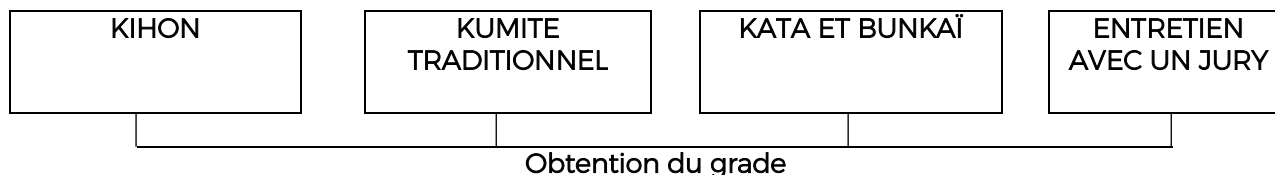
- Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.



## Article 504KJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de Karaté-Jutsu 6<sup>ème</sup> Dan



L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Jutsu.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points. Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

### Article 504-1KJ – Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

### Article 504-2KJ - Test Technique

#### **A. KIHON**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

#### **B. KUMITE TRADITIONNEL**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

#### **C. KATA ET BUNKAÏ**

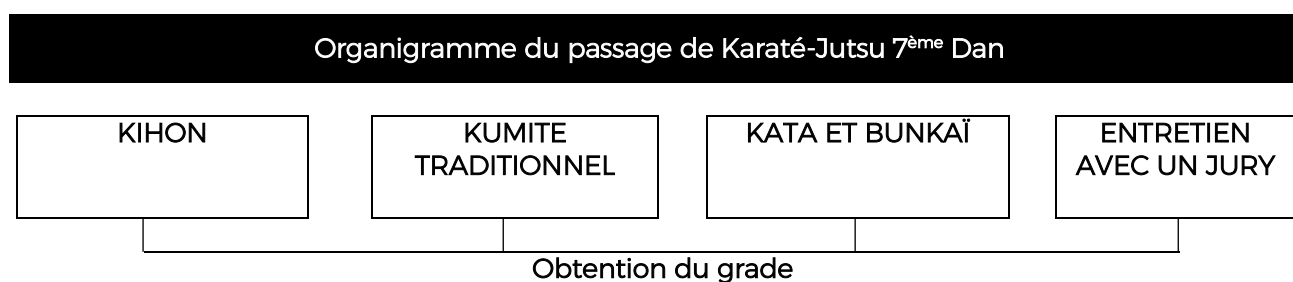
Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkaï) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

*Remarques* : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

## Article 505KJ – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 7<sup>ème</sup> DAN



L'examen comporte un entretien avec un jury ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Jutsu.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

### Article 505-1KJ – Entretien avec un jury

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

### Article 505-2KJ - Test Technique

#### **A. KIHON**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

#### **B. KUMITE TRADITIONNEL**

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

#### **C. KATA ET BUNKAÏ**

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkaï) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan minimum.

*Remarques :* Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

# TAI JITSU

## Partie Technique

Article 602.TJ- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 603.TJ – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> AU 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES TAI JITSU**

ANNEXE I – KATA

ANNEXE II – PROGRAMME IMPOSE

ANNEXE III – LISTE DES ARMES UTILISEES

ANNEXE IV – EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE ( Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)

ANNEXE V – EPREUVE COMBAT

## Article 602.TJ- EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le Tai Jitsu sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

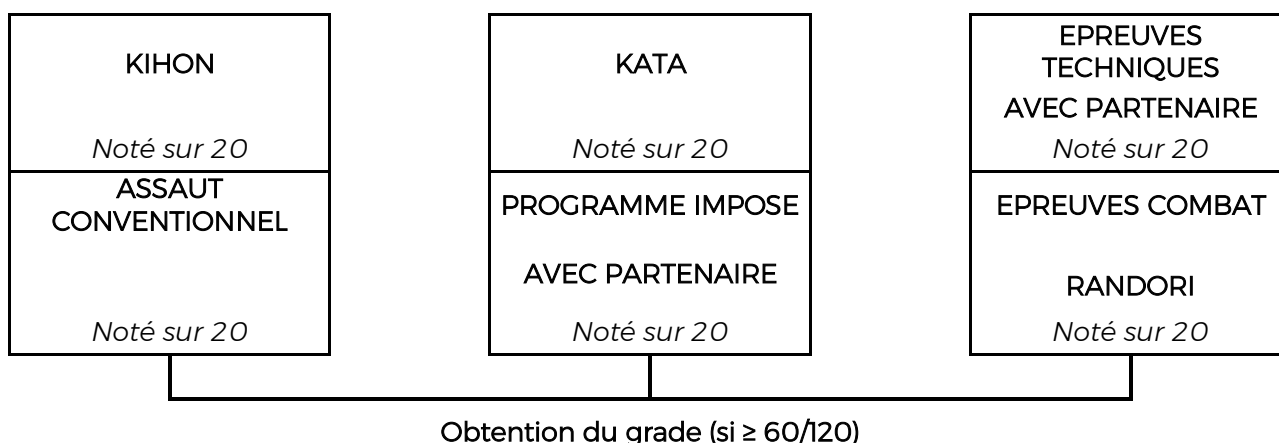
Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 6/ Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

- Soit le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves
- Soit le candidat est examiné par 3 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves.

### Organigramme du passage de grade Tai jitsu du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan



- Notons que la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

#### Epreuve n°1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

- 1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;
- 2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;
- 3/ un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

### Epreuve n° 2/ Assaut conventionnel

#### **(a) Kihon Ippon Kumité (1<sup>er</sup> dan)**

Il est composé des 5 attaques :

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Géri Jodan ou Chudan,
- Yoko Kékomi Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- Tori se met en garde en reculant la jambe droite,
- Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori,
- Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque de tori, uke peut dans le temps porter une attaque d'atemi et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.

En fonction de la spécificité de son style/école de karaté-jutsu, Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir ou bien, il pourra le cas échéant bien marquer la définition de son contre et récupérer le Maaï (distance) dans le retrait de sa technique.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du coté opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

### (b) Ippon Kumité (2ème et 3ème dan)

Les deux candidats sont en gardes. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 5 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- 1 fois Oi Zuki Jodan,
- 1 fois Oi Zuki Chudan,
- 1 fois Mae Geri Chudan,
- 1 fois Mawashi Geri de la jambe arrière,
- 1 fois Yoko Geri de la jambe arrière.

Le jury pourra demander des attaques supplémentaires dans la liste des techniques, fixée en annexe I du présent règlement.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1<sup>er</sup> Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

#### Epreuve n° 3/ Kata

Le candidat au 1<sup>er</sup> dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (tai jitsu kata shodan, nidan, sandan et soshun)

Bunkaï : Le candidat sera évalué avec un partenaire de son choix sur l'application de 2 séquences de son choix (par atemi, par clef ou par projection) issues d'un kata de sa liste, soit 2 défenses.

Le candidat au 2<sup>ème</sup> dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (tai jitsu kata nidan, sandan, godan et soshun)

Bunkaï : Le candidat sera évalué avec un partenaire de son choix sur l'application d'une séquence de son choix (par atemi, par clef et par projection) issues d'un kata de sa liste, soit 3 défenses.

Le candidat au 3<sup>ème</sup> dan devra exécuter deux katas de son choix, parmi les katas figurant dans la liste officielle (tai jitsu kata nidan, sandan, godan et soshun)

Bunkaï : Le candidat sera évalué avec un partenaire de son choix sur l'application d'une séquence choisie par le jury (par atemi, par clef et par projection) issues d'un kata de sa liste, soit 3 défenses.

#### Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

**Le candidat au 1<sup>er</sup> dan** devra exécuter 3 techniques de défense utilisant les applications de techniques de base (atemi, clef et projection). le candidat annoncera au jury la technique de base de référence, l'attaque se fera à droite.

**Le candidat au 2<sup>ème</sup> dan** devra exécuter 3 techniques de défense utilisant les applications de techniques de base (atemi, clef et projection). le candidat annoncera au jury la technique de base de référence, l'attaque se fera à gauche.

**Le candidat au 3<sup>ème</sup> dan** devra exécuter 3 enchainements de son choix reprenant successivement les principes techniques du tai jitsu (atemis, clefs et projections). L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire (Voir annexe pour les armes utilisées)

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter de 4 à 8 techniques maximum sur des attaques à droite imposées par le jury.

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 4 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1<sup>er</sup> Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter de 6 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury.

Une attaque de chaque famille sera demandée au minimum soit 6 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 2ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque au tanto (couteau)
- Attaque au tambo (bâton court)

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter de 7 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque famille sera demandée au minimum soit 7 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque famille d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque avec un tanto (couteau)
- Attaque avec un tambo (bâton court)
- Attaque avec un jo (bâton long - 1m20)

**Critères de notation :**

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maai)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

Epreuve n° 6/ RANDORI

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 **avec un partenaire de son choix.**

Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.  
Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec **un partenaire imposé** par le jury.

Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tambo.  
Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 au maximum avec **deux partenaires imposés** par le jury.

Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo.

Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.

Les armes seront imposé par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque.

Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

## Article 603.TJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

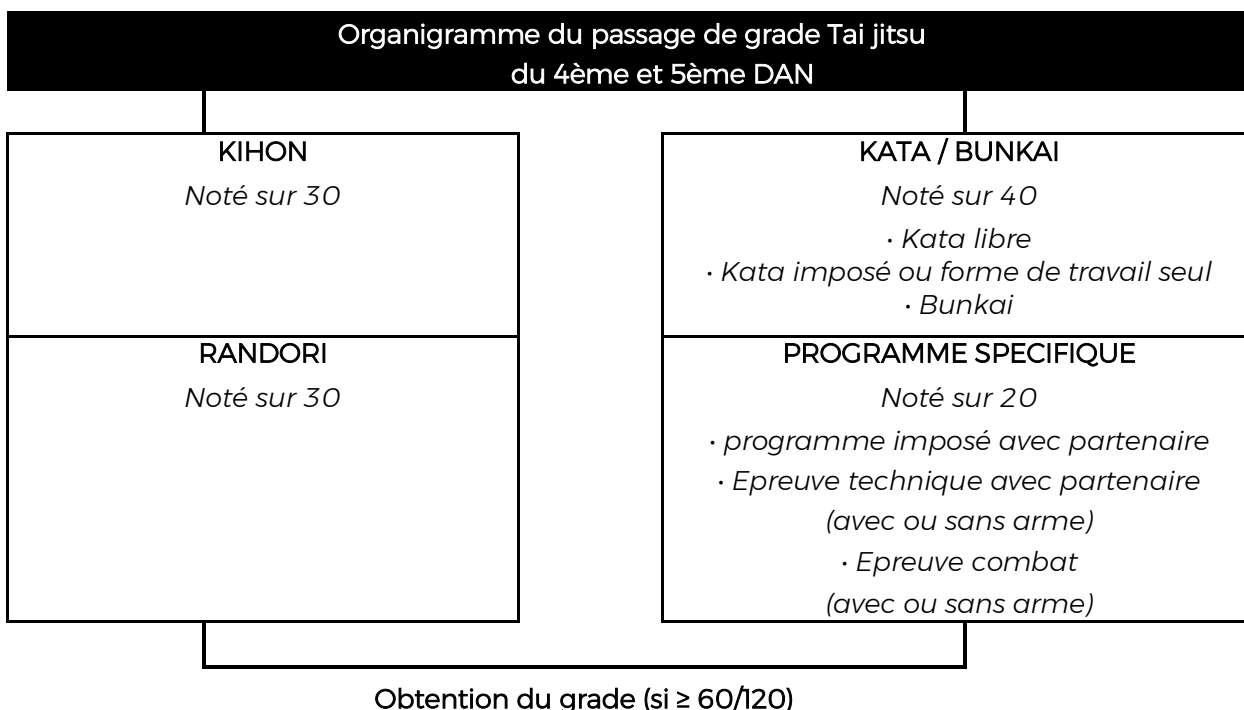
Les examens du 4ème et 5ème Dan pour le Tai Jitsu sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Epreuves combat (Randori)
- 3/ Kata / Bunkai
- 4/ Programme spécifique

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

- Soit le candidat est examiné par 1 jury composé uniquement de 3 juges qui note l'ensemble des épreuves
- Soit le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves.





- Notons la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

### Epreuve n° 1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit démontrer l'ensemble des techniques du Karaté-Jutsu, dont la prestation des 2 parties du Kihon ne doit pas dépasser 6 minutes.

Cette épreuve est composée de 2 parties distinctes :

- le candidat réalise un kihon libre composé de séries d'enchaînements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant ;

- le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire de son choix, différentes séries d'enchaînements de techniques de percussion sur cibles. Ces enchaînements de 2 à 3 techniques maximum sont effectuées en se déplaçant et de façon multidirectionnelle.

Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques de percussions sont les critères privilégiés.

### Epreuve n° 2/ Randori

Ce test en « JIYU IPPON KUMITE » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Les défenses par Atémi, balayage, fauchage, projection et clé sont possibles. Pour le 5<sup>ème</sup> Dan, les mêmes principes que pour l'examen du 4<sup>ème</sup> Dan sont appliqués à la différence qu'après chaque action et réaction, les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.

De plus l'attaque comme la défense est à chaque fois variée selon les opportunités offertes.

Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

### Epreuve n° 3/ Kata/Bunkai

Cette épreuve se compose de 3 notes chacune notée sur 10 (2 Kata et bunkai). Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

#### **Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du Taï-Jitsu.

b) Le candidat exécutera un kata de son choix parmi la liste officielle suivante (mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style) :

- Taï-Jitsu kata Yodan
- Taï-Jitsu kata Godan
- Taï-Jitsu kata Rokudan

c) Le Bunkai est noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata (soit le kata d'expression personnelle soit un kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente).

Le candidat effectuera 2 bunkaï devant contenir des applications par atémi, puis par clef puis par projection dans un ordre laissé au choix du candidat.

### **Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

a) Le candidat devra exécuter seul un kata d'expression personnelle d'une minute maximum reprenant les principes du Tai-Jitsu.

b) Le candidat exécutera un kata de son choix parmi la liste officielle suivante (mais aussi dans la liste des Katas de 5ème Dan qui relèvent de tout autre style) :

- Tai-Jitsu kata Yodan
- Tai-Jitsu kata Godan
- Tai-Jitsu kata Rokudan

c) Le Bunkaï est noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata (soit le kata d'expression personnelle soit un kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente).

Le candidat effectuera 2 bunkaï devant contenir des applications par atémi, puis par clef puis par projection dans un ordre laissé au choix du candidat.

### Epreuve n° 4/ Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois notes.

- 1° Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- 2° Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- 3° Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

### **Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

1° Programme imposé avec partenaire de son choix (Techniques d'enchaînement)

Le candidat devra exécuter à droite puis à gauche 1 enchaînements sur une attaque imposées par le jury, reprenant successivement les principes techniques du Tai-Jitsu (atémis, clefs et projections). Le candidat devra exécuter son enchaînement une fois au ralenti puis une fois en vitesse normale.

\* L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

2° Epreuves techniques avec partenaire de son choix (Démonstration Technique)

Le candidat devra exécuter 6 techniques de son choix sur des attaques avec armes. Les 2 premières attaques concerneront le couteau (tanto), les 2 suivantes la matraque (tambo) puis les 2 dernières le bâton (jo de 1m20).

3° Epreuves combat (Randori)

Le candidat devra exécuter un randori avec deux partenaires contre 3 attaques sur atémi puis 3 attaques avec armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20).

### **Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

1° Programme imposé avec partenaire de son choix (Techniques d'enchaînement)

## Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents

Le candidat devra exécuter 3 enchaînements sur des attaques armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20) imposées par le jury. Le candidat devra exécuter ses enchaînements à vitesse normale.

\* L'enchaînement se réalise sur une seule attaque, il permet d'allier des techniques différentes permettant de maîtriser l'attaque (pas de contre de la part du partenaire).

2° Epreuves techniques avec partenaire de son choix (Démonstration Technique)

Le candidat devra exécuter sur 1 attaque imposée par le jury, 1 technique de défense par atémi, 1 technique par clef et 1 technique par projection pour chaque attaque.

3° Epreuves combat (Randori)

Le candidat devra exécuter un randori de 1mn30 avec un partenaire de son choix uniquement basé sur des attaques avec armes (couteau : tanto, matraque : tambo et bâton : jo de 1 m20).

## ANNEXE I.TJ - KATA

Pour le Tai Jitsu, il existe 3 catégories de Kata : Le kata codifié (seul), Le kata codifié (à deux) et le kata d'expression personnelle (seul).

Liste officielle Des Katas		1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> Dan	4 <sup>ème</sup> Dan	5 <sup>ème</sup> Dan
CODIFIE	SEUL	Tai Jitsu Kata Shodan + bunkaï Tai Jitsu Kata Nidan + bunkaï Tai Jitsu Kata Sandan + bunkaï Soshun + bunkaï	Tai Jitsu Kata Nidan + bunkaï Tai Jitsu Kata Sandan + bunkaï Tai Jitsu Kata Godan + bunkaï Soshun + bunkaï	Tai Jitsu Kata Nidan + bunkaï Tai Jitsu Kata Sandan + bunkaï Tai Jitsu Kata Godan + bunkaï Soshun + bunkaï	Tai Jitsu Kata Godan	Tai Jitsu Kata Godan
	À deux	NON	NON	NON	Tai Jitsu Kata Yodan Tai Jitsu Kata Rokudan	Tai Jitsu Kata Yodan Tai Jitsu Kata Rokudan
EXPRESSION PERSONNELLE	SEUL	NON	NON	NON	1 mn maxi 5 à 8 séquences	1 mn maxi 5 à 8 séquences

## ANNEXE II.TJ - PROGRAMME IMPOSE

### A. Techniques de Base

Les deux candidats sont placés à une distance de 1mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe.

- › Tori se met en garde en reculant la jambe droite ;
- › Tori attaque avec le plus de conviction et de détermination possible ;
- › Uke pratique la défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachii et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé.

### B. Techniques d'enchaînement

Ce programme est réservé pour les candidats au 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> DAN.

Les techniques d'enchaînement consistent à vérifier la maîtrise d'exécution de plusieurs techniques sans perdre le contrôle de l'adversaire. Il n'y aura pas de contre de la part de Tori et Uke devra enchaîner au minimum trois techniques de son choix.

Les deux candidats sont placés à une distance de 1mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachii en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe.

- › Tori et Uke se mettent en garde en reculant la jambe droite ;
- › Tori attaque avec le plus de détermination possible ;
- › Uke pratique l'enchaînement appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachii

## ANNEXE III.TJ – LISTE DES ARMES UTILISEES

Les armes sont utilisées lors des épreuves suivantes :

n° 5 : épreuve technique avec partenaire pour 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dan

n° 6 : épreuve combat (Randori) pour 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dan

n° 4 : programme spécifique pour 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> dan

	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1m20)
1 <sup>er</sup> Dan			
2 <sup>ème</sup> Dan	COUTEAU	BATON COURT	
3 <sup>ème</sup> Dan	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)
4 <sup>ème</sup> Dan	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)
5 <sup>ème</sup> Dan	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1M20)

Dans les styles utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

## ANNEXE IV.TJ - EPREUVE N° 5

### EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE

#### DU 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Grade	Famille d'attaque	Gauche/Droite	Nombre de situations	Armes utilisées
1 <sup>er</sup> Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL	DROITE	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 4 AU MINIMUM ET 8 MAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE	
2 <sup>ème</sup> Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU(TANTO) BATON COURT (TAMBO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 6 AU MINIMUM ET 10 MAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NÉCESSAIRE	OUI
3 <sup>ème</sup> Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU (TANTO) BATON COURT (TAMBO) BATON LONG 1M20 (JO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 7 AU MINIMUM ET 10 MAXIMUM SI LE JURY LE JUGE NECESSAIRE	OUI

#### A. Epreuve technique

Les démonstrations techniques permettent de vérifier les connaissances techniques du candidat. La complexité technique alliée à la maîtrise permet de déterminer le niveau. Le panel d'attaques et de défenses évolue avec le DAN présenté.

Dans sa démonstration technique, le candidat devra s'appuyer sur le diagramme de défense suivant : esquive + atemi précurseur, technique d'application appropriée à l'attaque et atemi final ou mise à l'abandon.

Les attaques seront multidirectionnelles (face, latérale, arrière, sol) et à partir de 2<sup>ème</sup> DAN des démonstrations contre attaque armes seront demandés au candidat. Les armes utilisées (tanto, tambo et jo) devront présentées toutes les garanties pour préserver l'intégrité physique de Tori et Uke.

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe.

- › Tori se Uke se mettent en garde en reculant la jambe droite ;
  - › Tori attaque avec le plus de conviction et de détermination possible ;
  - › Uke pratique la défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.
- Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position de garde.

## ANNEXE V.TJ - EPREUVE COMBAT RANDORI

### A. Candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan

Grade	DUREE	ARMES	NOMBRE DE PARTENAIRE
1 <sup>er</sup> Dan	MAXIMUM 1'30	SANS ARME	1
2 <sup>ème</sup> Dan	MAXIMUM 1'30	SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET 1 FOIS UTILISATION DU BATON COURT	1
3 <sup>ème</sup> Dan	MAXIMUM 1'30	SANS ARME ET 1 FOIS UTILISATION DU COUTEAU ET / OU BATON COURT ET / OU BATON LONG	2

# NIHON TAI JITSU

## Partie Technique

Article 602.NTJ - EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 603.NTJ - EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES NIHON TAI JITSU**

ANNEXE I - KATA

ANNEXE II - PROGRAMME IMPOSE

ANNEXE III - LISTE DES ARMES UTILISEES

ANNEXE IV - EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE ( Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan)

ANNEXE V - EPREUVE SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE (Du 4<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan)

ANNEXE VI - EPREUVE COMBAT



## Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

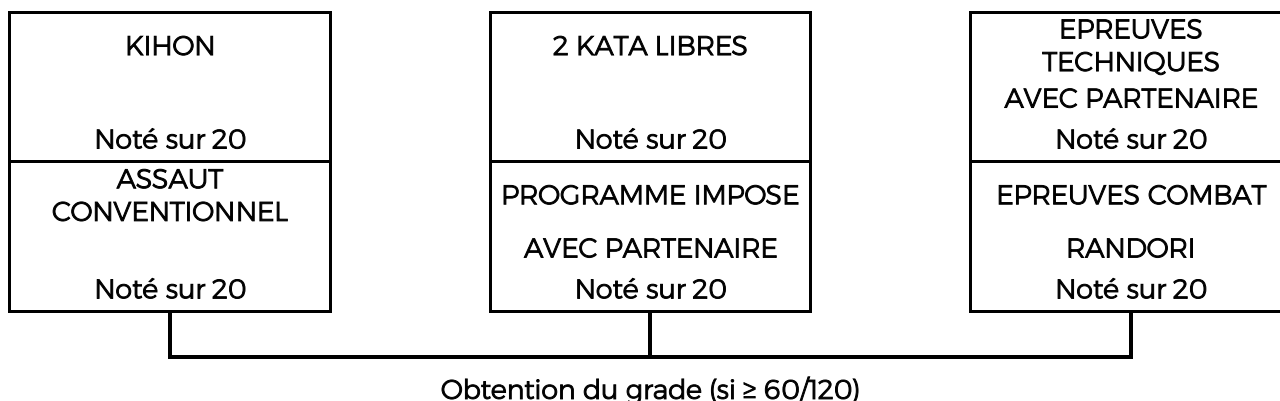
Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 6/ Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan



Notons que dans le style Nihon Tai Jitsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

#### Epreuve n° 1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Le candidat effectuera les 2 premières parties seul et la 3<sup>ème</sup> partie avec un partenaire de son choix.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2** – Les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques de chute.

Les chutes se feront à droite et gauche pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN.

Le candidat au 1<sup>er</sup> DAN effectuera des chutes latérales et arrière plaquées simples et des chutes avant et arrière roulées simples.

Le candidat au 2<sup>ème</sup> DAN effectuera les chutes demandées pour le 1<sup>er</sup> dan, mais devra marquer les postures de défense au sol et se relevé en se mettant en garde de son choix.

Le candidat au 3<sup>ème</sup> DAN effectuera les chutes demandées pour le 2<sup>ème</sup> dan, mais devra suivre sa mise en garde par une riposte par atémi de son choix.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible. A tour de rôle, chaque candidat sert de partenaire en présentant la cible.

Les deux candidats se font face. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. L'attaquant adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

## Epreuve n° 2/ Assaut conventionnel

### **(a) Le Kihon Ippon Kumité (candidat au 1<sup>er</sup> Dan)**

Il est composé des 5 attaques :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri
- Mawashi geri chudan
- Yoko geri chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche.

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

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées si les deux sont candidats.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et ou contre attaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche.

Tori reste en position yoi.

Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.

Tori effectue une technique de défense simple par atemi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

### **(b) Ippon Kumité (2ème et 3ème dan)**

Les deux candidats sont en gardes. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Geri de la jambe avant,
- Mawashi Geri de la jambe arrière,
- Yoko Geri de la jambe arrière.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

### **Epreuve n° 3/ Kata**

Le candidat (du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan) exécute deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul ou avec partenaire dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

### **Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire**

Pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan, Tori exécutera les défenses codifiées sur les saisies de poignet (Techniques de base).

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

**Le candidat au 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> DAN** tirera 8 techniques au sort maximum parmi les trois séries atemi, clé et projection.

**Le candidat au 3<sup>ème</sup> DAN** tirera 12 techniques au sort maximum parmi les trois séries atemi, clé et projection.

### **Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire**

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter de 4 à 8 techniques maximum sur des attaques à droite imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 4 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1er Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter de 6 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 6 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 2ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque au tanto (couteau)
- Attaque au tambo (bâton court)

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter de 7 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 7 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 3ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque avec un tanto (couteau)
- Attaque avec un tambo (bâton court)
- Attaque avec un jo (bâton long - 1m20)

Nota :

Ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque.

Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atemi, clé ou étranglement.

Critères de notation

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maaï)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

### Epreuve n° 6/ Randori

**Le candidat au 1er Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec un **partenaire de son choix**.

Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 2ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec un **partenaire imposé** par le jury.

Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tambo. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

**Le candidat au 3ème Dan** devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 au maximum avec **deux partenaires imposés** par le jury.

Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo.

Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.

Les armes seront imposé par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque. Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

## Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

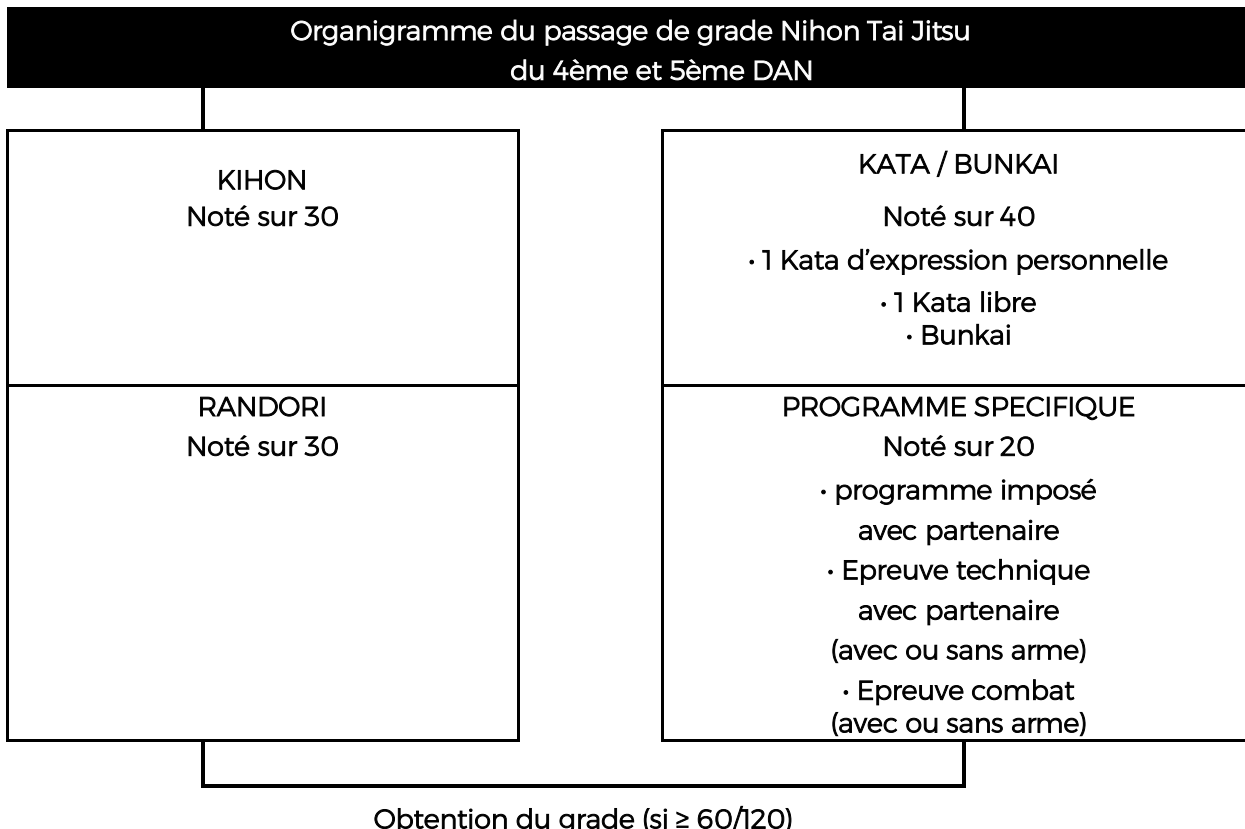
Les examens du 4ème et 5ème Dan sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Epreuves combat (Randori)
- 3/ Kata / Bunkai
- 4/ Programme spécifiques

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.



Dans le style Nihon Tai Jitsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

### Epreuve n° 1 /Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

#### **(a) Kihon sur Cibles**

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

#### **(b) Kihon libre**

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 5 minutes, dont les techniques comporteront des exercices de maîtrise des quatre tai sabaki fondamentaux avec riposte par atemi sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

### Epreuve n° 2 /Randori

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

**Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan exécutera les deux épreuves suivantes :**

#### **(a) Kihon ippon kumité**

Il est composé des 5 attaques :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri
- Mawashi geri chudan
- Yoko geri chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.  
 Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche.  
 L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière.  
 Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et / ou contre attaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.
- Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche.
- Tori reste en position yoi.
- Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.
- Tori effectue une technique de défense simple par atémi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

### **(b) San Jyu Kumite**

Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.  
 Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).  
 Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.  
 Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan exécutera les deux épreuves suivantes :

#### **(a) San Jyu Kumite**

Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.  
 Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).  
 Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.  
 Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

#### **(b) Randori en cercle**

Le candidat exécutera un randori en cercle avec au maximum 6 attaquants (partenaires de l'école) choisis par le jury.  
 Le candidat devra se défendre sur 12 attaques minimum soit deux par attaquant.  
 Le randori devra comporter au minimum une attaque avec couteau, une attaque avec bâton court et une attaque avec bâton long.

#### **Critère de notation :**

- Variété dans les défenses
- Efficacité
- Contrôle absolu
- Attitude - réalisme
- Appréciation des distances
- Détermination
- Concentration

### Epreuve n° 3 /Kata

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Cette épreuve se compose de 3 notes chacune notée sur 10. Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

#### **(a) Kata d'expression personnelle.**

Le candidat exécutera un kata d'inspiration personnelle avec partenaire d'un maximum de 10 mouvements, en suivant un thème qu'il aura au préalable défini.

#### **(b) Kata**

Le candidat exécutera 1 Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des kata de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente mais aussi dans la liste des kata de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relève de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente.

1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

### Epreuve n° 4 /Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

#### **(a) Epreuve imposée.**

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur les saisies de poignet (Techniques de base). Tori exécute sa technique sur une attaque par saisie de poignet de la part d'Uke, Uke effectue un contre, Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

**Le candidat au 4ème Dan** devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection.

**Le candidat au 5ème Dan** devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection et 4 techniques imposées par le jury.

#### **(b) Epreuve technique.**

**Le candidat au 4ème Dan** devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo). Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo et 3 avec le tanto et/ou tanbo.

**Le candidat au 5ème Dan** devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo). Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo, 2 avec le tanto et 2 avec le tanbo. Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atémi, clé ou étranglement.



## ANNEXE I.NTJ - KATA :

GRADE	NIHON TAI JITSU
1 <sup>er</sup> Dan	Kata (avec partenaire) KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires)
2 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN
3 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN JU NI NO KATA
4 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA YODAN JU NI NO KATA DAI NI NO KATA Kata expression personnelle (avec partenaire)
5 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA GODAN (1 série parmi clé, projection ou sutémi) DAI NI NO KATA HYORI NO KATA Kata expression personnelle (avec partenaire)

## ANNEXE II.NTJ - PROGRAMME IMPOSE

### **C/ Techniques de base**

Les techniques de base comportent des saisies de poignet sur lesquelles nous effectuons 3 séries de défense différentes, une série par atémi, une série par clés et une série par projections. Uke attaquera Tori toujours avec la main droite ou en commençant par la main droite pour les saisies à deux mains.

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, le défenseur à gauche du jury.

Après s'être salués, Tori prend la position yoi (En écartant successivement le pied gauche et le pied droit) et Uke se met en garde à gauche (Uke recule la jambe droite).

Uke attaque la saisie annoncée en avançant de façon à avoir les deux pieds parallèles.

Tori effectue la défense codifiée correspondante.

Après chaque technique les candidats reprennent leur emplacement de départ.

#### Les saisies sont les suivantes :

Saisie d'un poignet directe (Uke saisit le poignet gauche de Tori)

Saisie d'un poignet en diagonale (Uke saisit le poignet droit de Tori)

Saisie d'un poignet à deux mains (Uke saisit le poignet droit de Tori)

1<sup>ère</sup> forme pouce de Tori vers le haut (série atémi)

2<sup>ème</sup> forme paume de la main de Tori vers le bas (série atémi, clé et projection)

Saisie des deux poignets (Deux formes pour la série atémi)

Saisie d'un poignet haut directe (Tori lève sa main gauche - Uke saisit le poignet gauche de Tori.)

A noter que pour la projection Uke saisit les deux poignets de Tori.

Saisie d'un poignet haut en diagonale (Tori lève sa main droite - Uke saisit le poignet droit de Tori.)

A noter que pour la projection, Uke saisit le poignet droit de Tori à deux mains.

Saisie d'un poignet latérale (Tori se met face au jury et Uke se positionne à gauche de Tori)

Saisie des poignets arrière. (Deux formes pour les séries atémi et projection)

**Les candidats au 1er dan** effectueront 4 à 8 techniques (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

**Les candidats au 2ème Dan** effectueront 6 à 10 techniques (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

**Les candidats au 3ème DAN** effectueront 7 à 12 techniques (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

## ANNEXE III.NTJ - ARMES UTILISEES

Pour le Nihon Tai Jitsu, les armes utilisées lors de certaines épreuves sont les suivantes :

	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1m20)
1 <sup>er</sup> Dan			
2 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	
3 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée
4 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée
5 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée

Dans les disciplines utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

## ANNEXE IV.NTJ - EPREUVE N° 5 EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Grade	Série d'attaque	Gauche/Droite	Nombre de situations	Armes utilisées
1 <sup>er</sup> Dan	Face LATERALE ARRIERE SOL	Droite	1 attaque de chaque, 4 au minimum et 8 smaximum si le jury le juge nécessaire	
2 <sup>ème</sup> Dan	Face LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU(TANTO) BATON COURT (TAMBO)	DROITE OU GAUCHE (Imposé par le jury)	1 attaque de chaque, 6 au minimum et 10 smaximum si le jury le juge nécessaire	oui
3 <sup>ème</sup> Dan	face laterale arriere sol couteau (TANTO) BATON COURT (TAMBO) BATON LONG 1m20 (jo)	DROITE OU GAUCHE (Imposé par le jury)	1 attaque de chaque, 7 au minimum et 10 smaximum si le jury le juge nécessaire	oui

### B/ Démonstration technique

Les démonstrations techniques permettent de vérifier les connaissances techniques du candidat. La complexité technique alliée à la maîtrise permet de déterminer le niveau. Le panel d'attaques et de défenses évolue en fonction du grade présenté.

Dans sa démonstration technique, le candidat devra s'appuyer sur le diagramme de défense suivant : Esquive, Atémi préparatoire, Technique d'application appropriée à l'attaque et atémi final ou mise à l'abandon.

Une attention particulière sera portée par Tori pour effectuer des esquives et des parades dans l'esprit du Nihon Tai Jitsu et non des blocages ou des techniques en opposition de force.

Se référer au tableau ci dessus qui détermine selon le grade le nombre d'attaque ainsi que la famille d'attaque (Attaques de face, latérale, arrière, sol, couteau (tanto), bâton court tambo) et bâton long 1m20 (jo).

Les armes utilisées (tanto, tanbo et jo) devront présenter toutes les garanties pour préserver l'intégrité physique de Tori et Uke.

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, le défenseur à la droite du jury.

Après s'être salués, les deux candidats prennent la position yoi (En écartant successivement le pied gauche et le pied droit).

Tori et Uke se mettent en garde à gauche (Uke recule la jambe droite) pour les candidats au 1<sup>er</sup> dan.

Pour les candidats au 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN, Tori et Uke se mettent dans la garde adéquat en fonction de la demande du jury (Attaque à gauche ou à droite)

Uke attaque avec le plus de conviction et de détermination possible.

Tori effectue une défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent à leur place en position de garde.

## ANNEXE V.NTJ - EPREUVE N° 4 PROGRAMME SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN

TECHNIQUES D'ENCHAÎNEMENT A PARTIR DES TECHNIQUES DE BASE :

Ce programme concerne les candidats au passage de 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN. Tori effectuera une technique de base qui sera contrée par Uke.

Tori devra enchaîner à partir du contre avec une technique simple et directe.

Les candidats au 4<sup>ème</sup> DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies, parmi les trois séries atémi, clé et projection

Les candidats au 5<sup>ème</sup> DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies puis 4 techniques choisies par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

## ANNEXE VI.NTJ - EPREUVE COMBAT (Candidat au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan)

Grade	DUREE	ARMES	NOMBRE DE PARTENAIRE
4 <sup>ème</sup> Dan	Kihon ippon kumité 10 TECHNIQUES 5 à Droite 5 à Gauche	SANS ARME	1
	SAN JYU KUMITE Total de 9 techniques	AVEC OU SANS ARMES - ATTAQUE IMPOSEE PAR LE JURY	3
5 <sup>ème</sup> Dan	SAN JYU KUMITE Total de 9 techniques	AVEC OU SANS ARMES - ATTAQUE IMPOSEE PAR LE JURY	3
	Randori en cercle 12 TECHNIQUES MAXIMUM	SANS ARME ET AVEC UNE ATTAQUE COUTEAU, UNE ATTAQUE BATON COURT ET UNE ATTAQUE BATON LONG.	6 Maximum

# **AITO BATON SELF**

## **DEFENSE**

### Partie Technique

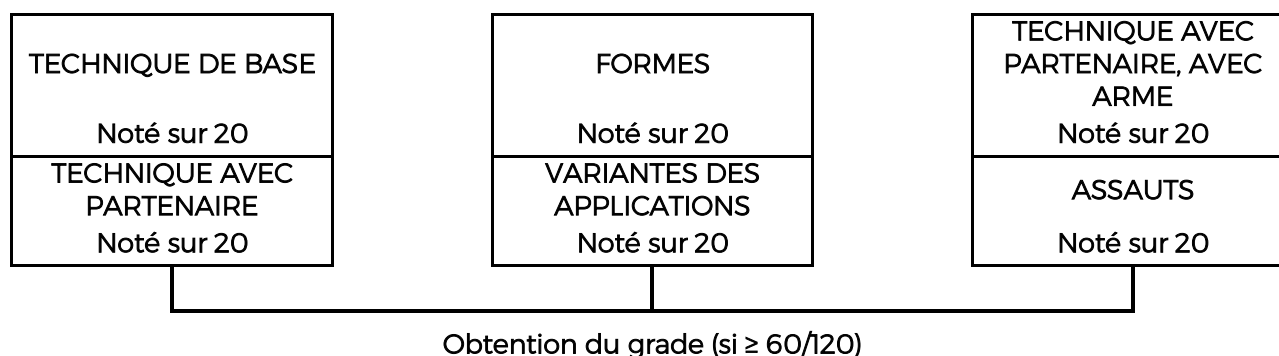
Article 602.A- EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 603.A - EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

## Article 602.A- EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

Organigramme du passage de grade du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN

Pour le style AITO BATON SELF DEFENSE



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan pour le style Aito bâton self défense sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Technique de base
- 2/ Technique avec partenaire
- 3/ Formes
- 4/ Variantes des applications des formes
- 5/ Technique avec partenaire, avec arme
- 6/ Assauts

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE N°1/ TECHNIQUE DE BASE

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve technique de base.

Cette épreuve est composée de 3 parties sous une seule même note :

**Partie 1** - Cette épreuve est composée au maximum de 3 enchaînements techniques (4 techniques maximum) choisis par le jury, parmi les techniques possibles, exécutées sur cible. Au 1<sup>er</sup> dan, seront demandées les techniques de percussions avec une arme au choix du candidat.

Au 2<sup>ème</sup> dan seront demandées les techniques de percussions avec le bâton court.

Au 3<sup>ème</sup> dan seront demandées les techniques de percussions avec le tonfa, qui pourront être combinées avec des techniques de poings et de pied.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant, et un défenseur, qui sert de partenaire en présentant la cible.

L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant un mouvement technique ou un enchaînement technique simple. Les mouvements seront réalisés avec vitesse et puissance.



Les techniques de pied/poing sont :

- Coup de poing direct du poing avant ou arrière
- Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
- Coup de poing remontant du poing avant ou arrière
- Coup de coude circulaire du bras avant ou arrière
- Coup de coude latéral du bras avant ou arrière
- Coup de pied direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied circulaire de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied latéral de la jambe avant ou arrière
- Coup de genou direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied retourné de la jambe arrière

Les techniques de percussion au tonfa sont :

- Frappe talon (petit côté)
- Frappe avec la tête de poignée
- Poussée (tonfa tenu à deux mains)
- Frappe avec la pointe (grand côté)
- Frappe fouettée
- frappe avec la ligne de coupe du tonfa (tonfa tenue grand côté)

Les techniques de percussion au bâton sont :

- Frappe avec le capuchon
- Frappe côté armé
- Frappe côté réactif
- Frappe directe (tenu à 2 mains)
- Frappe avec la pointe

**Partie 2** – Les candidats seront examinés sur des techniques d'enchaînements simples effectuées avec arme (arme libre pour le 1er dan, bâton court pour le 2ème dan, tonfa pour le 3ème dan), portant, au choix du jury sur le bouclier de défense avec le bâton, le maintien à distance d'un individu armé d'un couteau ou la défense au sol et les techniques de relevage.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée au maximum de 4 techniques ou enchaînements techniques (5 techniques maximum) choisis par le jury, parmi les techniques possibles, exécutées sur cible. Au 1er dan, seront demandées uniquement les techniques de pied/poing et de projection. Au 2ème dan se rajouteront les techniques de contrôle, et au 3ème dan celles de finalisation.

Les deux candidats se font face. Il y a un attaquant, et un défenseur, qui sert de partenaire en présentant la cible. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant un mouvement technique ou un enchaînement technique simple. Les mouvements seront réalisés avec vitesse et puissance.

Les techniques de pied/poing sont :

- Coup de poing direct du poing avant ou arrière
- Coup de poing circulaire du poing avant ou arrière
- Coup de poing remontant du poing avant ou arrière
- Coup de coude circulaire du bras avant ou arrière
- Coup de coude latéral du bras avant ou arrière
- Coup de pied direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied circulaire de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied latéral de la jambe avant ou arrière
- Coup de genou direct de la jambe avant ou arrière
- Coup de pied retourné de la jambe arrière

Les techniques de projection sont :

- Single leg
- Crochetage
- Double leg (avec ou sans arrachage)
- Barrage sur l'arrière avec la jambe
- Barrage sur l'arrière avec le corps

Les techniques de contrôle sont :

- Contrôle en croix
- Contrôle par le travers
- Contrôle en Nord/Sud
- Contrôle par position montée
- Contrôle par le travers inversé

Les techniques de finalisation sont :

- Clé de bras tendu
- Clé de bras par enroulement (omoplata, kimura, ...)
- Clé de bras par torsion (americana)
- Clé de bras par écrasement musculaire
- Clé de jambe tendue
- Clé de jambe par écrasement musculaire
- Etranglements

### EPREUVE N° 2/ Technique avec partenaire

L'épreuve est composée des 5 attaques :

Coup de poing direct bras arrière  
Attaque revers au bâton court  
Attaque circulaire médiane au bâton long  
Attaque en pique au ventre au couteau  
Double saisie d'épaule et amorce de coup de tête

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par l'attaquant.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par un enchaînement de parades et de ripostes.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury,
- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,
- L'attaquant se met en garde en reculant la jambe droite,
- Le défenseur devra trouver la distance par rapport à l'attaque,
- L'attaquant annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible,
- Suite à l'attaque, le défenseur peut dans le temps porter une attaque de percussion et dans une certaine logique prolonger celle-ci par une technique de mise à l'abandon.
- Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position d'attente et le défenseur se met en position inverse pour répéter la même attaque du côté opposé.

**EPREUVE N° 3/ FORMES**

L'épreuve de Formes s'exécute avec partenaire. Les candidats exécutent la série de leur choix, ainsi qu'une série tirée au sort par le jury parmi les séries restantes, dans les séries correspondant au grade passé.

**Formes 1er dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Coup de poing direct bras avant	Esquive Blocage extérieur/intérieur bras droit Frappe génitale bras gauche Coup de pied circulaire bas écrasant jambe droite
Coup de poing circulaire bras arrière avec sursaut jambe avantt	Blocage et riposte à la carotide simultanée avec les 2 bras Contrôle des bras et coup de genou génital Reprise de distance par coup de pied circulaire bas jambe avant
Coup de pied circulaire bas jambe arrière	Blocage jambe avant et riposte simultanée bras arrière au visage Reprise de distance par coup de poing direct du bras avant et direct du bras arrière
Coup de pied latéral jambe arrière	Blocage de la jambe vers le bas avec les 2 mains Frappe génitale (par l'arrière) jambe avant Contrôle du bras avec le bras avant et frappe simultanée avec la paume sur l'oreille, bras arrière

**Formes 2<sup>ème</sup> Dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Saisie bras avant et frappe au visage bras arrière	Montée des coudes en protection Contrôle de la main qui saisit Percussion dans la saignée du coude gauche avec le coude droit Amenée au sol par torsion extérieure du coude
Etranglement à 2 mains	Passage de profil Contrôle du poignet avec le bras arrière Frappe génitale avec le bras avant Coup de coude remontant bras avant Enroulement des bras avec le bras avant Amenée au sol par torsion extérieure du poignet
Etranglement par le travers	Mouvement de la tête vers le buste de l'adversaire Frappe génitale avec la main arrière Pression sur les yeux avec la main avant et projection par bascule vers l'arrière
Saisie arrière bras pris	Stabilisation des appuis et contrôle simultané du bras Mouvement de hanche pour permettre une frappe génitale du bras arrière Contrôle du bras et amenée au sol par clé de coude en extension

**Formes 3<sup>ème</sup> Dan**

ATTAQUE	RIPOSTE
Adversaire qui pousse au sol, qui chasse les jambes pour frapper au visage avec le pied	Blocage de l'attaque en ciseau Projection Contrôle au sol

Adversaire dans la garde et qui frappe au visage	Percussions au visage (mains et coudes) Retournement par sweep Contrôle genou sur l'estomac Retournement par clé de coude en extension
Adversaire au niveau de la tête, qui frappe au visage	Contrôle des jambes par l'intérieur Passage dans la garde Montée des genoux dans les creux poplités Bascule Percussion sur les oreilles Contrôle du bras Retournement par sweep Contrôle par clé de coude en extension
Adversaire en position montée et qui frappe au visage	Protection Renversement par pontage Ouverture de la garde et frappes génitales avec le genou et le pied en se relevant

#### EPREUVE N° 4/ VARIANTE DES APPLICATIONS

Le candidat en sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur des variantes des applications des attaques issues de la série « self-défense » de l'UV « Formes » du grade présenté. Le candidat propose une variante pour chaque technique de l'UV « Formes ».

#### EPREUVE N° 5/ TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE, AVEC ARME

Le candidat devra démontrer, avec arme des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter, suivant le grade, des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

Certaines attaques et défenses sont imposées par le jury, d'autres sont libres.

#### **1er DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

L'arme est au choix du candidat.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages et des ripostes (respectant le code déontologique) le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

#### **2eme DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Le candidat démontre ses défenses avec un bâton court.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

#### **3eme DAN (Epreuve technique avec partenaire, avec arme)**

Le candidat démontre ses défenses avec un tonfa.

Défense sur 4 attaques (2 imposées, 2 libres), pouvant porter sur tous les thèmes (mains nues, bâton court, bâton long, couteau, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des

désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

### EPREUVE N° 6/ ASSAULTS

Les candidats effectuent une série d'assauts, avec ou sans armes, dans toutes les dimensions de l'assaut (debout, préhension, sol).

Le candidat devra démontrer, avec arme des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter, suivant le grade, des blocages, des ripostes, des désarmements, des amenées au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité.

#### **1er DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec une arme au choix (tonfa ou bâton) contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30

- 1 assaut au sol, durée 1 min 30

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec les armes sont strictement interdites.

#### **2eme DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec bâton contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30

- 1 assaut au sol, durée 1 min 30

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec les armes sont strictement interdites.

#### **3eme DAN (Epreuve assauts)**

- 1 assaut avec tonfa contre attaques pieds/poings, durée 1 min 30

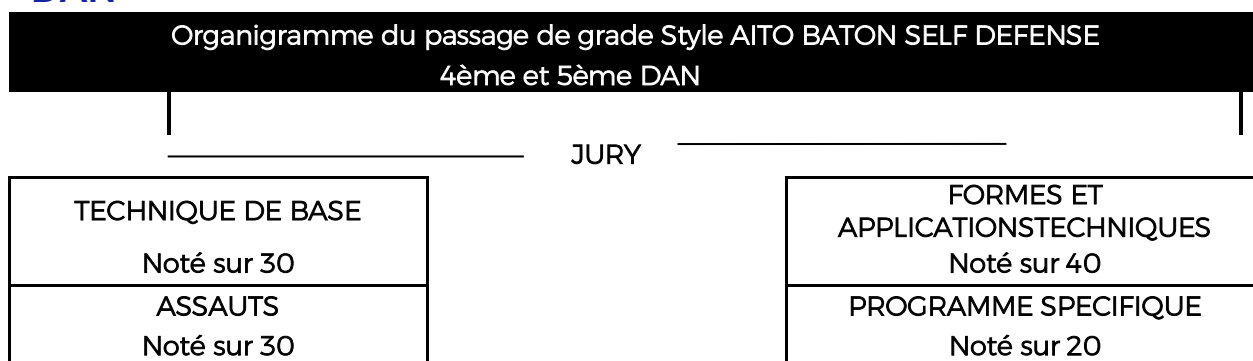
- 1 assaut au sol, durée 1 min 30

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge (Tête, cou et triangle génital) avec les armes sont strictement interdites.

## Article 603.A – EXAMENS POUR L’OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN



**Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )**

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves : le kihon ou technique dans le vide, le kumité ou les assauts, le kata/bunkaï ou techniques imposées et les applications et le programme spécifique.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Les techniques de base, les assauts, les formes et variantes d'application des formes et le programme spécifique.

### Epreuve 1 / Technique de base

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le candidat doit réaliser un enchaînement technique libre, d'une durée maximale de 10 minutes.

Le candidat propose ensuite une démonstration de l'application de son enchaînement technique avec un partenaire de son choix (qu'il peut choisir parmi les candidats de son tableau).

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de l'Aito bâton self défense.

### EPREUVE N° 2 / Assauts

Ce test en « Assauts » est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le candidat se présente, avec un partenaire de son choix (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

#### 4ème Dan (Epreuve assauts)

- 1 assaut « libre » (pieds/poings, projections, sol), durée 1 min 30
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire à mains nues, durée 1 min 30
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire avec un bâton court, durée 1 min 30

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec les armes sont strictement interdites.

#### 5ème Dan (Epreuve assauts)

- 1 assaut « libre » pieds/poings, projections, sol, (durée 1 min 30)
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire à mains nues, (durée 1 min 30)
- 1 assaut, arme au choix du candidat, face à un adversaire avec un bâton court, (durée 1 min 30)

30 secondes de repos entre chaque assaut.

Un contrôle absolu est obligatoire durant les assauts. Les candidats devront disposer de protège-tibias/pieds, protège dents, coquille et gants permettant les saisies. Les protèges-poitrine seront autorisés pour les femmes. Les ripostes en zone rouge avec le tonfa sont strictement interdites.

#### Epreuve N° 3 / Formes et variantes des applications des formes

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30. Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription. Cette épreuve se compose de 2 notes :

- La forme du grade proposé notée sur 15 points.
- Une application, sans arme, pour chaque technique de la forme du grade proposé, notée sur 15 points.

Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

#### Forme du 4<sup>ème</sup> dan

ATTAQUE	DEFENSE
Attaque de haut en bas (bâton court)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Attaque revers haut (bâton court)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Attaque circulaire haut (bâton long)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Attaque en pique au visage (bâton long)	Blocage Riposte

	Désarmement Projection Contrôle au sol
--	--

Forme du 5<sup>ème</sup> dan

ATTAQUE	DEFENSE
Saisie et couteau sous la gorge (côté revers)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Pique au ventre (couteau)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Circulaire haut (couteau)	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol
Menace couteau dans le dos	Blocage Riposte Désarmement Projection Contrôle au sol

**Epreuve 4 / Programme spécifique**

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Cette épreuve se compose de trois notes.

- Programme imposé avec partenaire noté sur 10 ;
- Epreuve technique avec partenaire, avec ou sans armes, noté sur 10 ;
- Epreuve combat avec ou sans armes noté sur 10.

La durée maximale de cette épreuve ne peut être supérieure à 15 minutes.

**4<sup>ème</sup> DAN Programme spécifique (Programme avec arme)**

Programme imposé avec partenaire, avec arme :

Le candidat devra démontrer, au tonfa ou au bâton (au choix du jury), des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire sans arme :

Le candidat devra démontrer, à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique),



des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques au choix du candidat.

Epreuve combat (avec arme) :

Bouclier de défense au tonfa ou au bâton court (au choix du jury) sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

### **5ème DAN Programme spécifique (Programme avec arme)**

Programme imposé avec partenaire (avec arme) :

Le candidat devra démontrer, au bâton, tonfa ou au couteau (au choix du jury), des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve avec partenaire, avec arme :

Le candidat devra démontrer, à mains nues des techniques de self-défense face à différents types d'attaques (pieds/poings, couteau, bâton long, bâton court, saisie). Les enchaînements proposés devront comporter des blocages, des ripostes (respectant le code déontologique), des désarmements, des amenées au sol et des contrôles au sol, le tout dans le plus strict respect des consignes de sécurité. L'épreuve portera sur 3 attaques imposées par le jury.

Epreuve combat (avec ou sans arme) :

Bouclier de défense au bâton, tonfa ou au couteau (au choix du jury) sur des attaques au bâton long (blocage, riposte, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Maintien à distance d'un individu armé d'un couteau (maintien à distance, riposte, désarmement, amenée au sol et contrôle au sol quand cela est possible).

Défense au sol (et amenée au sol de l'agresseur par crochetages de jambes quand cela est possible).

# TAÏ DO

## PARTIE TECHNIQUE

Article 502. TDO - EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN

ARTICLE 503.TDO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN

### **ANNEXES TAI DO**

ANNEXE I - TECHNIQUE DE BASE

ANNEXE II - DEFENSE CODIFIEE

ANNEXE III - KATA

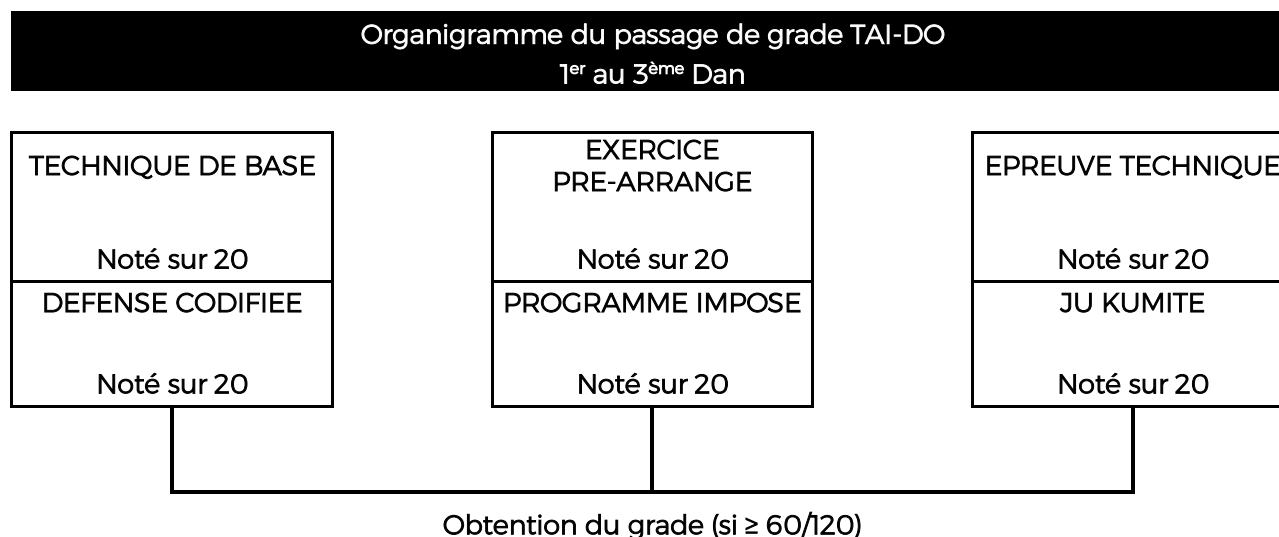
ANNEXE IV - PROGRAMME IMPOSE

ANNEXE V - EPREUVE TECHNIQUE

ANNEXE VI - EPREUVE COMBAT

ANNEXE VII - REPERTOIRE TECHNIQUE

## Article 502. TDO – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> AU 3<sup>ème</sup> DAN



Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.  
Les épreuves sont :

1. Technique de base
2. Défense codifiée
3. Exercice pré-arrangé
4. Programme imposé
5. Epreuve technique
6. Epreuve de combat

Pour l’obtention de l’examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).  
Si le candidat n’obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n’ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu’à obtention de la moyenne générale.  
Il n’y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### EPREUVE 1/ TECHNIQUE DE BASE (noté sur 20)

On ne pourra évaluer que deux candidats à la fois à cette épreuve.  
Les techniques de base sont composées de 3 épreuves

### Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, les principales techniques de base du Tai-Do, sur 6 pas. Ces techniques se présentent à droite et à gauche, le kiaï est obligatoire.  
Esquive simple en diagonale avec protection\* à droite, esquive simple en diagonale avec protection à gauche, esquive en diagonale avec protection à droite suivie d’un coup de pied latéral gauche au genou\*, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d’un coup de pied latéral droit au genou, esquive en diagonale avec protection à droite suivie d’un coup de genou\* gauche dans le bas ventre, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d’un coup de genou droit dans le bas ventre. La série terminée, après avoir posé son pied droit, le

taï-doka avance la jambe gauche et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et montre l'exercice expliqué ci-dessus mais dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat montre l'exercice ci-dessus ; puis direction est ; ensuite direction sud ; enfin direction ouest.

C / Face à un attaquant qui tente de saisir à deux mains le revers de la veste de kimono du candidat, 1 fois en avançant la jambe droite, puis gauche., le candidat doit réagir par 5 défenses différentes, soit à droite, soit à gauche, selon son choix. Les défenses du candidat se font dans l'ordre qu'il souhaite, l'obligation étant de finir son travail par la technique d'immobilisation au sol. Le kiaï est obligatoire.

Attention, l'attaquant doit systématiquement mettre un genou à terre lorsque le coup simulé est donné et doit tomber en projection sur la patte de lion\*

Les défenses sont : le coup de pied au genou de face\*, le coup de pied au genou latéral, le coup de genou dans le bas ventre, la patte de lion\*, la prise du poignet en sortant de l'axe suivie d'une rotation du corps et d'une torsion du poignet de l'attaquant, conclure par une immobilisation au sol, choisie par le candidat.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, les principales techniques de base du Taï-Do, sur 8 pas.

Ces techniques se présentent à droite et à gauche ; le kiaï est obligatoire.

Esquive en diagonale avec protection\* à droite suivie d'un coup de pied latéral\* gauche au genou, esquive en diagonale avec protection à gauche suivie d'un coup de pied latéral droit au genou. Esquive en diagonale avec protection à droite suivie d'un coup de genou\* gauche dans le bas ventre, esquive en diagonale en protection à gauche suivie d'un coup de genou droit dans le bas ventre. Esquive en cavalier\* à droite, suivie d'un coup de coude simulé gauche niveau visage (position des jambes en fente avant droit, la jambe gauche tendue, talon décollé, le bras droit a le poing fermé, niveau ceinture, le regard est droit), esquive en cavalier à gauche suivie d'un coup de coude droit niveau visage. Esquive en cavalier à droite, suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce, niveau gorge (position du corps idem que précédemment), esquive en cavalier à gauche, suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce, niveau gorge. La série terminée, le candidat ramène sa jambe droite et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et montre l'exercice expliqué ci-dessus mais dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat montre l'exercice ci-dessus ; puis direction est ; ensuite direction sud ; enfin direction ouest.

C / Face à un attaquant qui tente de saisir à deux mains le revers de la veste du candidat, celui-ci doit réagir par 5 défenses différentes, à droite et à gauche ; le kiaï est obligatoire et le candidat doit obligatoirement terminer son travail par les immobilisations.

Attention, l'attaquant doit systématiquement mettre un genou à terre lorsque le coup simulé est donné et doit tomber en projection sur la patte de lion\*

Les défenses sont : coup de pied au genou de face, coup de pied au genou latéral, coup de genou dans le bas ventre, patte de lion, prise du poignet en sortant de l'axe suivie d'une rotation du corps, et torsion du poignet de l'attaquant pour conclure par une immobilisation au sol, au choix du candidat. La symétrie au niveau de la défense est demandée.

### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

A / Sur 1 aller-retour, le candidat devra présenter, seul, des techniques de base sous forme d'enchaînements, droite et gauche.

Esquive en diagonale\* à droite, suivie d'une esquive en cavalier\* à gauche accompagnée d'un coup de coude droit, niveau visage, les jambes se positionnant en fente avant gauche, jambe droite tendue et talon décollé puis le candidat ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche, suivie d'une esquive en cavalier à droite suivie d'un coup de coude gauche, niveau visage. Le candidat ramène sa jambe arrière puis sa jambe avant et repart en faisant une esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce niveau gorge (les positions de jambe sont décrites précédemment), puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche suivie d'une esquive en cavalier à droite suivie d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce niveau gorge. La série terminée, le candidat ramène sa jambe gauche et fait son demi-tour afin de se retrouver jambe droite en avant.

B / Le candidat se place face au jury, seul, et présente l'exercice expliqué ci-dessous dans des directions différentes.

Un principe de départ : le jury est considéré comme se situant au nord du candidat direction nord, le candidat esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche accompagnée d'un coup de coude droit, niveau visage, puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche, suivie d'une esquive en cavalier à droite accompagnée d'un coup de coude gauche, niveau visage. Le candidat ramène sa jambe arrière.

Direction Est, le candidat repart en faisant une esquive en diagonale à droite, suivie d'une esquive en cavalier à gauche accompagnée d'un coup simulé avec le tranchant de la main droite, côté pouce niveau gorge, puis il ramène sa jambe arrière pour repartir en montrant une esquive en diagonale à gauche suivie d'une esquive en cavalier à droite accompagnée d'un coup simulé avec le tranchant de la main gauche, côté pouce niveau gorge. Le tai-doka ramène sa jambe arrière.

Direction sud correspond au même travail que la direction nord.

Direction ouest correspond au même travail que la direction est.

C / Face à un attaquant armé d'un bâton court en mousse, qui tente de pénétrer dans la zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre) du candidat 1 fois en avançant la jambe droite, puis la gauche, et enfin la droite :

Sur les 3 premières tentatives d'attaque, le bâton court est à la ceinture et l'attaquant n'a pas le temps de dégainer. Le candidat anticipe le danger et avant que l'agresseur ne sorte son bâton court, soit à droite, soit à gauche, il se défend par :

Le coup de pied au genou de face\*, son partenaire met alors son genou à terre ;

Le coup de pied latéral niveau genou\*, son partenaire met alors un genou à terre ;

Une patte de lion\* précédée ou non d'une perturbation contrôlée niveau visage de l'attaquant (celui-ci doit tomber) ;

- Sur les 2 attaques suivantes, l'attaquant a sorti le bâton court et s'avance, en zone verte (plus d'1 mètre) pour attaquer en piqué\* le « hara » du candidat une fois avec le bâton court dans la main droite et une fois dans la main gauche :

A droite, le candidat esquive et chasse le bras armé de sa main gauche, puis frappe par un coup de coude simulé niveau visage et l'amène au sol par projection de son choix ;

A gauche, le candidat esquive en cavalier et frappe le bras armé de sa main gauche, puis frappe, toujours de la main gauche, à la gorge par un coup simulé avec le tranchant de la main, côté auriculaire ; cette même main serre la gorge du partenaire tandis que l'autre main contrôle le bras armé du partenaire et sans le lâcher, le candidat l'amène au sol et fait une technique d'immobilisation de son choix.

## **EPREUVE 2/ DEFENSE CODIFIEE (noté sur 20)**

- Cette épreuve est composée d'attaques codifiées face à un partenaire sans arme. En fonction du grade présenté, dans un but de progressivité. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.
  - Les deux candidats sont placés en zone verte\* ou zone rouge\* en fonction de l'attaque, l'un et l'autre de profil par rapport au jury.
  - Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente, soit le pied droit devant ou le pied gauche, au choix du candidat.
  - Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt.
  - Pour le 2<sup>ème</sup> Dan, lors de chaque attaque, c'est l'attaquant qui prend l'initiative du déclenchement de l'attaque.
  - Pour les autres Dan, aucun signe ne sera donné.
- Après l'épreuve les candidats reviennent en position de départ.

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt. Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire droit et gauche, et sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat :

Doit projeter son partenaire sur toutes les attaques à droite

Doit immobiliser (debout et/ou au sol) son partenaire sur toutes les attaques à gauche.

Les projections comme les immobilisations doivent être variées, soit :

4 projections et 4 immobilisations différentes.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire, droit et gauche, puis sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat esquive et :

Doit immobiliser debout son partenaire pour les attaques des membres supérieurs.

Doit immobiliser au sol son partenaire pour les attaques des membres inférieurs

(La symétrie au niveau de la défense est demandée).

### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct et circulaire droit et gauche, et sur coups de pied direct et circulaire droit et gauche, le candidat :

- Doit, pour toutes les attaques à droite, se défendre par des techniques simples d'immobilisation debout et/ou au sol. Total : 4 techniques différentes
- Doit, pour toutes les attaques à gauche, se défendre par des techniques de combinaisons\*. Total : 4 combinaisons différentes.

## **EPREUVE 3/ PRE ARRANGE (noté sur 20)**

Pour cette épreuve, le candidat doit réaliser deux exercices de son choix parmi la liste des exercices du grade auquel il se présente.

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :**

Exercice à genoux : Présentation, liaison (attaque, défense), regard, nombre de figure, forme de corps, souple fluide. L'exercice se présente avec un partenaire

Respiratoire n°1 : Liaison respiration - déplacement. Synchronisation des mouvements et de la respiration.

Exercice avec armes : Schéma (ordre des figures), stabilité, équilibre, kiaï. Signification du placement des pieds. Densité maîtrise (explosion). L'exercice se présente avec un partenaire.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Coups simulés n°1 : Efficacité des coups, kiaï obligatoire, stabilité/équilibre, densité, signification des pieds.

Respiratoire n°2 : Synchronisation des mouvements et de la respiration. La forme de corps.

Exercices d'immobilisation n°1

Le candidat doit respecter le nombre de figures identique à l'exercice à genoux mais les 12 figures de face se font à genoux et les 6 figures arrière se font debout.

### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Exercices d'immobilisation n°2

Le candidat doit respecter le nombre de figures identique à l'exercice à genoux mais celui-ci se fait totalement debout.

Respiratoire n°3 : La notion d'équilibre est fondamentale. Synchronisation des mouvements et de la respiration.

Bâton N°1 : Chaque figure est identifiable, adresse et contrôle du bâton, combat contre plusieurs adversaires imaginaires.

## **EPREUVE 4/ PROGRAMME IMPOSE (noté sur 20)**

### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un bâton court en mousse, attaque à droite et à gauche, en visant le visage du candidat :

-De haut en bas : le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies de projections.

-Latéralement (l'attaquant vise le côté du visage, son bras armé part de l'extérieur de son corps pour frapper la tempe) : le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies d'immobilisations debout.

-Latéralement (l'attaquant vise le côté du visage mais son bras armé est en position revers), le candidat réagit par deux techniques d'esquive suivies d'immobilisations au sol.

### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un bâton court en mousse, attaque de trois façons différentes, à droite et à gauche : Attaque directe en visant le hara, attaque latérale (le bras armé part de l'extérieur du corps de l'attaquant pour viser le visage), attaque en visant le haut du crâne. Le candidat doit réagir par des défenses variées, à savoir des esquives et :

Des projections, des immobilisations debout et/ou au sol au choix du candidat (symétrie est demandée pour le candidat).

3 défenses différentes doivent être exécutées.

### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> DAN :**

Le partenaire, armé d'un bâton court, attaque de 2 manières différentes, à droite et à gauche : Il vise le visage de haut en bas, puis le côté du visage, son bras armé en revers. Le candidat se défend par esquive suivie d'immobilisation debout et/ou au sol. La symétrie est demandée pour les défenses du candidat.

Ensuite, le partenaire armé d'un bâton court attaque de 2 manières différentes, à droite et à gauche :

Il vise le hara, puis il attaque le visage en latéral (son bras armé se lève de l'extérieur de son corps pour viser le côté du visage) : face à ces attaques, le candidat doit se défendre par esquive suivie d'immobilisations debout et/ou au sol, les techniques de défense devant être différentes de celles exécutées à la matraque.

La symétrie est demandée.

### EPREUVE 5/ EPREUVE TECHNIQUE (noté sur 20)

#### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

Le candidat tourne le dos à son partenaire qui doit obligatoirement le saisir sans le prévenir. Le candidat se dégage, et soit le projette, soit l'immobilise. Des projections comme des immobilisations doivent être montrées. L'attaquant se relève à chaque fois et contre attaque, toujours en saisies arrière. Au bout d'1 mn, le juge central signale la fin.

#### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat tourne le dos à deux partenaires non armés. Le candidat se déplace et les attaquants le saisissent tous les deux en même temps. Le candidat se dégage et projette ses assaillants qui se relèvent et continuent d'attaquer. Les attaques se font obligatoirement par derrière et/ou de côté. Au bout de 35 secondes, le juge central signale la fin.

#### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat tourne le dos à deux partenaires non armés. Ceux-ci tentent en permanence de saisir en toute liberté le candidat, de face, de côté et de dos. Le candidat doit se dégager, projeter, et selon la position des attaquants anticiper en utilisant à bon escient les techniques et les zones de distance. Durée de l'épreuve : 35 secondes.

### EPREUVE 6/ EPREUVE COMBAT (noté sur 20)

#### **Pour le candidat au 1<sup>er</sup> DAN :**

2 attaquants se trouvent face au candidat :

En situation de zone rouge (distance d'un mètre ou moins d'1 mètre), les assaillants se positionnent et tentent de saisir le défenseur qui doit réagir et les neutraliser en 10 secondes ou moins. Le candidat doit obligatoirement réagir par un coup de pied au genou latéral\* (le pied doit se trouver à côté et derrière le genou de l'attaquant) ou/et se défend par une patte de lion\*. Dès que les attaquants ont chacun un genou à terre, ils se relèvent et attaquent en situation de zone verte (plus d'un mètre), pendant 30 secondes. Le candidat esquive en permanence, doit utiliser au mieux son espace et peut les projeter si cela lui est possible. Si tel est le cas, les assaillants se relèvent et continuent d'attaquer. Durée de l'épreuve : 30 secondes. L'objectif de ce combat pour le candidat est : l'utilisation de l'espace, les esquives et d'éviter les coups. Les projections sont un « plus » et ne constituent pas un objectif dans ce combat ni un bonus.

#### **Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

3 attaquants face au candidat.

En situation de zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre) les attaquants se positionnent et tentent de saisir le candidat qui doit réagir et les neutraliser en moins de 20 secondes. Les défenses du candidat sont les mêmes que pour le 1<sup>er</sup> dan, à savoir le coup de pied latéral au genou et/ou la patte du lion.

Dès que les attaquants ont un genou à terre, ils se relèvent et attaquent en situation de zone verte (plus d'1 mètre). Le candidat doit non seulement esquiver mais obligatoirement les projeter. Quand un assaillant est au sol, il ne se relève pas. Pour le dernier attaquant en lice, le candidat peut soit le projeter, soit l'immobiliser et dans ce cas, l'attaquant signale son abandon par une frappe de la main sur le tatami. Le regard du candidat doit être tourné vers l'extérieur. Lorsque les 3 attaquants sont neutralisés, le juge central signale la fin du combat qui ne doit pas dépasser les 30 secondes.



### **Pour le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

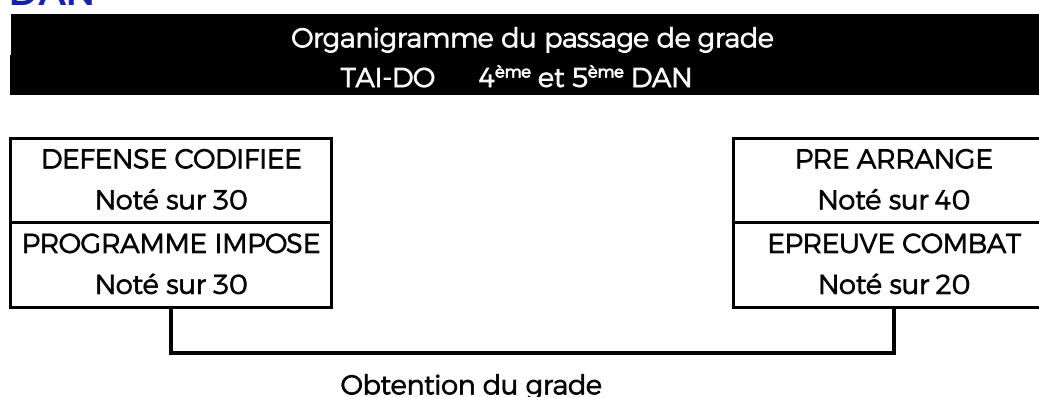
3 attaquants sont face au candidat, dont l'un est armé d'un bâton court.

En situation de zone rouge (1 mètre ou moins d'1 mètre), les assaillants se positionnent et tentent de saisir le candidat qui doit réagir et les neutraliser en 20 secondes maximum, par une défense au coup de pied latéral au genou\* et/ou une patte de lion\*.

Dès qu'ils ont un genou à terre, les attaquants se relèvent et attaquent en zone verte (plus d'1 mètre), le candidat doit esquiver et les projeter obligatoirement. Le dernier attaquant en lice peut être immobilisé mais s'il correspond à celui qui a un bâton court, il doit alors être obligatoirement désarmé par le candidat dès le signal de l'abandon de l'attaquant. (On ne peut désarmer suite à une projection puisque l'assaillant ne peut pas se relever).

Le juge central signale alors la fin du combat qui ne doit pas excéder les 30 secondes.

## **ARTICLE 503.TDO - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> et du 5<sup>ème</sup> DAN**



L'examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

1. Défense codifiée
2. Programme imposé
3. Exercice pré-arrangé (kata)
4. Epreuve combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum). Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

### **EPREUVE 1/ DEFENSE CODIFIEE (noté sur 30)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct, circulaire, désordonné, et coups de pied direct et circulaire, le candidat devra montrer, une fois à droite, puis une fois à gauche : Sur toutes les attaques à droite des techniques de combinaisons\* avant d'amener à l'immobilisation finale.

Sur toutes les attaques à gauche, des techniques simples de défense avec pour finalité : des projections, des immobilisations debout, des immobilisations au sol.  
Le candidat devra montrer la variété de ses techniques de défense.

### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

Face à un partenaire qui attaque sur coups de poing direct, circulaire, désordonné, et coup de pied direct et circulaire, le candidat devra montrer uniquement des techniques de combinaisons\*, avec pour finalité soit la projection, soit l'immobilisation. L'attaquant doit se trouver en permanence en déséquilibre jusqu'à la projection ou l'immobilisation finale.

## **EPREUVE 2/ PROGRAMME IMPOSE (noté sur 30)**

### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Le partenaire est en situation de contact face au candidat, il attaque de 5 manières différentes, en saisies de face :

Prise du revers de la veste de kimono avec les deux mains pour tenter de donner un coup de tête ; prise du revers avec la main gauche pour tenter de donner un coup de poing au visage avec la main droite ; prise du revers avec la main droite pour tenter de donner un coup de poing au visage avec la main gauche ; étranglement des deux mains ; prise des poignets pour entraîner le candidat ;

Face à ces attaques de saisies, le candidat doit se dégager, en perturbant l'attaquant par un coup simulé, tout en poursuivant par des techniques de défense différentes pour chaque attaque.

La finalité est soit la projection, soit l'immobilisation au sol.

### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

Le partenaire est en situation de contact face au candidat. Il attaque de 5 manières différentes, dont 2 en saisies de face, 1 avec bâton court (à l'intérieur de sa veste de kimono) et 2 avec un bâton court, qui se trouve à l'intérieur de sa ceinture :

Prise du revers de la veste de kimono avec les deux mains pour tenter de donner un coup de tête ; prise du revers avec une main (droite ou gauche, au choix de l'attaquant) pour tenter de donner un coup de poing au visage avec l'autre main ; tentative de donner un coup de bâton court tout en essayant de saisir avec l'autre main le revers de la veste ; tentative de donner un coup de bâton court dans le ventre tout en s'approchant du candidat ; tentative de donner un coup de bâton court dans la gorge tout en s'approchant du candidat.

Face à ces attaques, le défenseur doit sortir de l'axe, perturber l'agresseur par un coup simulé et montrer des techniques de défense différentes pour chaque attaque. La finalité est soit la projection, soit l'immobilisation.

## **EPREUVE 3/ PRE ARRANGE (noté sur 40)**

Pour cette épreuve, le candidat doit réaliser deux exercices de son choix parmi la liste des exercices du grade auquel il se présente. Chaque exercice est noté sur 20.

### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

-Coups simulés n°2 : Doit montrer clairement l'évolution du candidat. Il doit être raide au début et on doit se rendre compte de la transformation du candidat à la fin de l'exercice. Pas de kiaï. Progression (1/3 2/3 3/3). Stabilité/équilibre

-Bâton N°2 : Positionnement des pieds. Précision : kiaï, distance, détermination, forme de corps.

L'exercice se présente avec un partenaire.

-Exercice d'esquives (avec partenaire)

### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

-Coups simulés n°3 : Dissuasion, rapidité, fermeté. Mobilité et respect des directions. Dans cet exercice, on ne revient pas à son point de départ, on ne ferme pas le cercle, contrairement aux coups simulés 1 et 2.

-Exercices au bâton n°3

Le candidat doit présenter un exercice seul, qu'il aura lui même créé.

Cette création est du domaine symbolique et personnel à chacun. Il s'agit de présenter sa propre création et de montrer les résultats de cette recherche personnelle.

-Exercice d'esquives (seul)

### **EPREUVE 4 / EPREUVE COMBAT (noté sur 20)**

#### **Pour le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan**

Positionnement des attaquants : 3 attaquants sont face au candidat le 1<sup>er</sup> n'a pas d'arme, le 2<sup>ème</sup> a un bâton court, le 3<sup>ème</sup> a un bâton court.

L'arbitre se trouve sur le tatami et donne les directives. Dès le signal de l'arbitre, le 1<sup>er</sup> attaque et le candidat doit le projeter puis ensuite l'immobiliser (cet ordre de défense peut être inversé), lorsque ces deux consignes ont été respectées, l'arbitre central donne le signal au 2<sup>ème</sup>...etc

Il est possible de ne faire qu'une simple esquive si le défenseur ne sent pas le contact. Dans ce cas, l'assaillant continue d'attaquer.

Durée du combat : 35 secondes. L'arbitre central signale la fin du combat dès le temps écoulé.

#### **Pour le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan**

##### Epreuve de combat (sur 20)

Positionnement des attaquants : 3 attaquants sont face au candidat, avec un bâton court. Un arbitre se trouve sur le tatami et donne les directives. Dès le signal de l'arbitre, le 1<sup>er</sup> attaque et le candidat doit le projeter puis face à une autre attaque, il l'immobilise (cet ordre de défense peut être inversé), lorsque ces deux consignes ont été respectées, l'arbitre central donne le signal au 2<sup>ème</sup>...etc. Il est possible de ne faire qu'une simple esquive si le défenseur ne sent pas le contact. Dans ce cas, l'assaillant continue d'attaquer.

Durée du combat : 35 secondes. L'arbitre central signale la fin dès le temps écoulé.

## ANNEXE I – TECHNIQUE DE BASE

### CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION \*

\* Suivant le grade présenté

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique Tai-Do. Néanmoins les critères exprimés ci-dessous doivent être respectés.

Les candidats (défenseur) sont jugés d'après les critères suivants :

- Équilibre (stabilité, aisance des déplacements).
- Vitesse d'exécution (détermination, coordination, efficacité des kiaï).
- Bonne attitude corporelle.
- Les points cardinaux (symétrie).
- Contrôle de la défense (respect des distances, précision, regard, combinaison).

## ANNEXE II – DEFENSE CODIFIEE

- Cette épreuve est composée d'attaques codifiées en fonction du grade présenté, dans un but de progressivité. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

- Les deux candidats sont placés en zone verte\* ou zone rouge\* en fonction de l'attaque, l'un et l'autre de profil par rapport au jury.

- Après s'être salués, les deux candidats se mettent en position d'attente, soit le pied droit devant ou le pied gauche, au choix du candidat.

- Pour le 1<sup>er</sup> Dan, lors de chaque attaque, le défenseur fait signe à son partenaire lorsqu'il est prêt.

- Pour le 2<sup>ème</sup> Dan, lors de chaque attaque, c'est l'attaquant qui prend l'initiative du déclenchement de l'attaque.

- Pour les autres Dan, aucun signe ne sera donné (motricité involontaire).

Après l'épreuve les candidats reviennent en position de départ.

## ANNEXE III – KATA

### CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION \*

\* Suivant le grade présenté

Les exercices respiratoires sont présentés de manière apaisée avec une respiration plus tranquille.

La respiration est le support de l'énergie (la force de notre organisme)

Aucun exercice n'est chronométré, chacun le présente à son rythme dans les limites du raisonnable.

Les critères de jugement général :

Présentation

Coordination générale (regard, énergie et concentration, figures, l'écriture du corps, nombre de figures)

- Vie de l'exercice (Dégager une impression d'unité du corps et de l'esprit, surtout à partir du 2<sup>ème</sup> dan)

## ANNEXE IV – PROGRAMME IMPOSE

Epreuves de saisies :

Vitesse d'exécution (capacité au temps de réaction, rapidité du dégagement).

Précision des coups (le coup simulé est quasiment obligatoire lorsque l'on est réellement saisi).

Utilisation de l'espace (aisance des déplacements).

- Excitation thermique (réaction immédiate) et mémoire thermique (réaction dans le bon sens).
- Variété de défense (système de défense, maîtrise).
- La sortie de l'axe

## ANNEXE V – EPREUVE TECHNIQUE

CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION \*

\* Suivant le grade présenté

Epreuves techniques :

- Clarté de la technique (efficacité, précisions, variété).
- Les points cardinaux doivent être respectés (la vitesse doit être exécutée aux environs de 60 %).
- Travail du corps (déplacement, centre de gravité bas, protection, ne pas oublier de désarmer le bâton).

## ANNEXE VI – EPREUVE COMBAT

CRITERES D 'EVALUATION ET DE NOTATION

Epreuves combat:

Vitesse d'exécution (détermination, énergie explosive au bon moment)

Aisance dans les déplacements (appréciation des distances et ses utilisations, calme et vigilance avant l'attaque)

ZONE ROUGE :

- Extension du corps (la chaîne se tend).
- Précision du mouvement (frappe à côté et au de la du genou).
- Pour la patte du lion (la main étreint la gorge entraînant le déséquilibre et la projection de l'attaquant).

Contre plusieurs attaquants :

Utilisation des espaces libres (pas de temps mort, capacité d'anticipation, déplacements et centre de gravité).

Respect des partenaires (technique en souplesse dans le mouvement, contrôle absolu à tous les niveaux, projections stabilité, maîtrise, précision, efficacité).

Variétés et efficacité des techniques.

Pour le 3<sup>e</sup> dan et plus : disponibilité mentale et concentration

Il est demandé au candidat de ne projeter qu'une seule fois les attaquants lors de leurs épreuves libres. Toutefois, il ne sera pas pénalisé s'il effectue plusieurs projections.

## ANNEXE VII – REPERTOIRE TECHNIQUE

Attaque en piqué : l'attaquant, armé d'un bâton court, tend le bras afin d'enfoncer le bâton dans le hara, la jambe qui avance correspond au bras armé. L'attaquant se positionne donc en fente avant (jambe avant fléchie, jambe arrière tendue). Le talon n'est pas décollé car il ne s'agit pas de frapper mais d'enfoncer.

Combinaison : une suite de 3 ou 4 mouvements différents obligeant le partenaire attaquant à être en permanence en déséquilibre.

Coup de genou : le genou droit ou gauche se lève, afin de viser le bas ventre de l'attaquant. La jambe qui reste posée sur le tatami est légèrement fléchie, le corps est de côté (s'explique par le fait que le candidat : sort de l'axe de l'attaque en frappant) et légèrement penché.

Coup de pied au genou de face : la jambe droite ou gauche se lève, et explose en s'étirant afin que le talon ou le côté du pied frappe à côté mais au niveau du genou de l'attaquant. Afin de vérifier l'efficacité de ce coup, le pied doit se trouver derrière le genou de l'attaquant. Le corps du candidat accompagne le mouvement et doit se tendre sur le côté. En cas de travail seul, le candidat part du principe que l'attaquant fictif est de la même taille que lui.

Coup de pied au genou latéral : Même principe que le coup de pied de genou de face mais il est précédé d'une esquive en diagonale\*.

Esquive en cavalier : le candidat avance soit la jambe droite, soit la gauche suivie immédiatement de la jambe arrière qui se positionne en parallèle. L'écart des deux jambes dépend de la morphologie des attaquants, mais Il doit être suffisamment ample. Les pieds sont parallèles et selon la direction du déplacement, la main droite ou gauche chasse ou frappe le bras qui attaque du partenaire

Esquive en diagonale avec protection : le candidat avance soit la jambe droite, soit la gauche suivie immédiatement de la jambe arrière qui se positionne juste derrière celle de devant, orteils accrochés, tout en protégeant son visage d'une main et le bas de son corps de l'autre main (les doigts des mains sont tendus et serrés).

Patte de lion : le candidat élance son corps en avançant rapidement soit la jambe droite, soit la jambe gauche. Le bras droit ou gauche s'élance vers la gorge du partenaire et la paume de la main serre la gorge. La jambe arrière suit la jambe avant sur un ou deux pas et le partenaire, déséquilibré, doit tomber. Selon la situation, le candidat est libre de sortir ou non de l'axe de l'attaque du partenaire.

Zone rouge : distance entre l'attaquant et le défenseur de moins d'un mètre.

Zone verte : distance entre l'attaquant et le défenseur d'un mètre ou plus.

# JUKU KARATE JUTSU

## Partie Technique

### **PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS ET GRADES EQUIVALENTS DE JUKU KARATE JUTSU**

Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

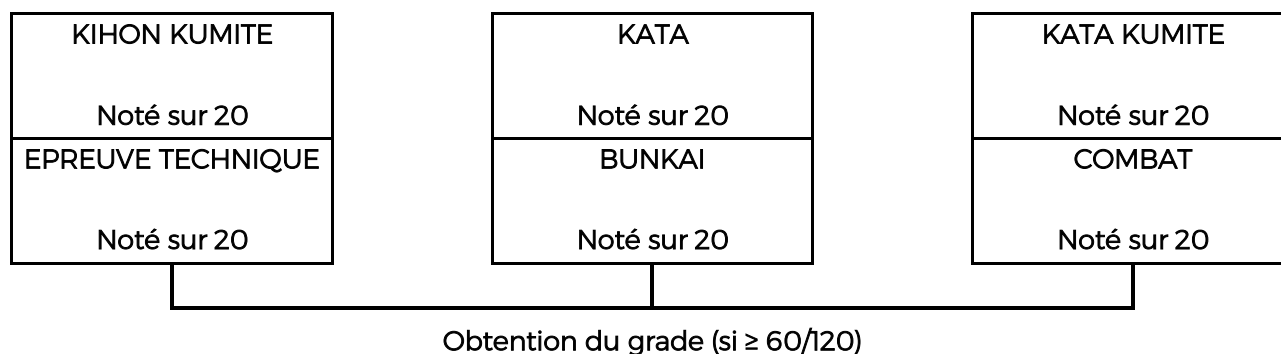
Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN

Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

## Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade JUKU KARATE JUTSU 1<sup>er</sup> DAN



Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen du 1<sup>er</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon kumite
- 2/ Epreuve technique
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Kata kumité
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seuls les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassés jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### 1/ Kihon kumité (à 2)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

UKE prendra une garde de type TATE SEIHAN de son choix, à droite ou à gauche, il gardera la même garde pendant tout l'exercice

- 1/ Défense contre une attaque courte rectiligne du bras droit au niveau de la tête.
- 2/ Défense contre une attaque courte rectiligne du bras gauche au niveau de la tête
- 3 / Défense contre une attaque courte rectiligne du bras droit au niveau du corps.
- 4 / Défense contre une attaque courte rectiligne bras gauche au niveau du corps
- 5 / Défense contre une attaque longue rectiligne jambe avant
- 6 / Défense contre une attaque longue rectiligne jambe arrière
- 7 / Défense contre une attaque circulaire droite
- 8 / Défense contre une attaque circulaire gauche

#### 2/ Epreuve technique BO DORI BO NO TSUKAI (12 mouvements)

Seul le défenseur est évalué. L'attaquant se présente avec un BO (Bâton long), le défenseur est à mains nues.



Il doit démontrer les défenses conventionnelles (kata) contre :

- 1/ pique à 2 mains niveau médian, main et pied gauche en avant.
- 2/ pique à 2 mains niveau médian, main et pied gauche en avant.
- 3/ pique à 2 mains niveau médian, main gauche et pied droit en avant.
- 4/ pique à 2 mains niveau bas, main gauche et pied gauche en avant.
- 5/ pique à 2 mains, main et pied gauche devant en mettant le coude droit par dessous le BO.
- 6/ pique à 2 mains niveau haut, main et pied gauche devant.
- 7/ pique à 2 mains niveau médian, main et pied gauche devant.
- 8/ pique à 2 mains niveau médian, main et pied gauche devant.
- 9/ pique à 2 mains, main et pied gauche devant.
- 10/ Frappe main droite en avant sur le coté droit niveau haut, de haut en bas.
- 11/ frappe main droite en avant niveau haut du revers du bras droit
- 12/ Frappe main droite en avant sur le coté droit niveau haut, de haut en bas.

### 3/ Kata

Le candidat exécute « seul ou avec partenaire » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

### 4/ Bunkai

Le candidat doit effectuer des Bunkai ou un programme imposé avec partenaire (dans la liste des Kata du grade auquel il se présente).

### 5/ KATA KUMITE 1<sup>ère</sup> série (12 mouvements)

L'attaquant et le défenseur sont en Karategi, avec coquille casque, gants et protège dents.

L'attaquant est en garde et le défenseur en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, le défenseur provoque l'attaquant par sa prise de garde, qui attaque :

- 1 / Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing gauche en tournant par la gauche.
- 2/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup du tranchant du pied droit dans le genou.
- 3/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de pied de face gauche dans les paries génitales.
- 4/ Coup de poing gauche « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing droit haut de face.
- 5 / Coup de poing gauche « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing droit médiant de
- 6/ Coup de poing gauche « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de tranchant du pied gauche en pas chassé et d'un coup de poing droit haut.
- 7/ Coup de poing gauche « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de pied circulaire haut.
- 8/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing gauche haut de face.
- 9/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing gauche médiant de face.
- 10/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un double coup de poing droit et gauche en même temps haut et médiant.
- 11/ feinte d'attaque en coup de poing gauche jambe droite en avant et enchainement d'un coup de poing droit « fente avant ».
- 12/ Coup de poing droit « fente avant » en pas chassé enchainé d'un coup de poing gauche haut de face.

### 6/ Epreuve combat (JISSEN KUMITE)

Seul le défenseur est évalué.

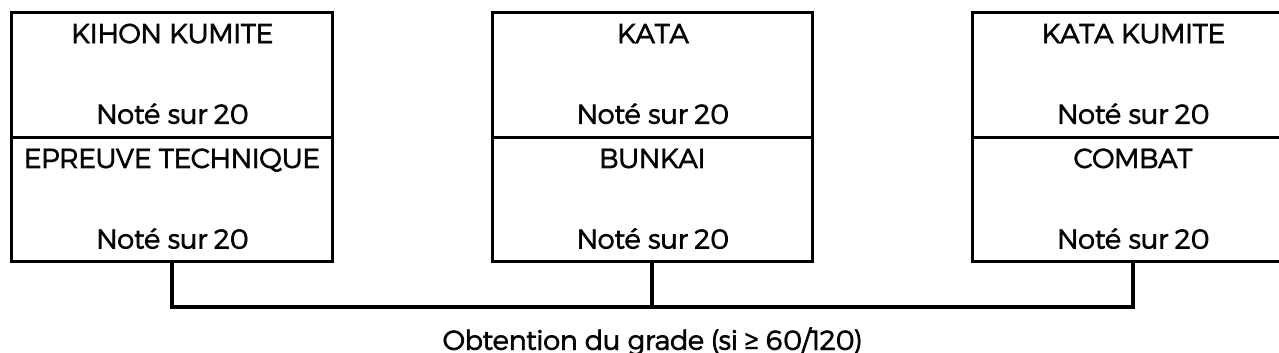
Le JISSEN KUMITE est un combat où l'attaquant et le défenseur sont désignés.

Le choix des attaques et des enchaînements est librement choisi par l'attaquant. Le JISSEN KUMITE, d'une durée de deux minutes maximum, est composé de 5 assauts avec frappes soutenues autorisant (si possible) les enchaînements, ayant eu pour finition un amené au sol et une finition.

Au 1<sup>er</sup> Dan, seul l'attitude du défenseur dans la tentative d'application de technique est évaluée.

## Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade JUKU KARATE JUTSU 2<sup>ème</sup> DAN



Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen du 2<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon kumite
- 2/ Epreuve technique
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Kata kumité
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seuls les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassés jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### 1/ Kihon kumité (à 2)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

L'attaquant comme le défenseur sont évalués.

L'attaquant prendra une garde de type TATE SEISHAN, à droite, il gardera la même garde pendant tout l'exercice

Les deux candidats auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat et un casque intégral.

Toutes les finitions seront effectuées à la suite d'une projection de type, projection de hanche, d'épaule, de bras puis finition au sol.

1/attaque : frappe du poing avant droit en sursaut.

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

2/ attaque : frappe crochet de la main gauche à la gorge

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

3 / attaque : coup de poing droit court au corps.

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

4 / attaque : coup de poing gauche court au corps.

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

5 / attaque : coup de pied arrière après rotation demi tour.

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

6 / attaque : coup de pied latéral après rotation un quart de tour

Défense : sortir de l'axe et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

7 / attaque : Frappe circulaire du poing droit

Défense : assurer sa position et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

8 / attaque : Frappe circulaire du membre supérieur gauche

Défense : Assurer sa position et contrôler, optimiser sa position pour contrôler, frapper projeter et finir au sol.

## 2/ Epreuve technique BO DORI BO NO TSUKAI (12 mouvements)

Seul le défenseur est évalué .l'attaquant se présente avec un BO (Bâton long), le défenseur est à mains nues.

Il doit démontrer les défenses conventionnelles (kata) contre :

1 / frappe de horizontal, de face, les deux pouces en dessous

2/ frappe de haut en bas, de face sur le haut de la tête, les deux pouces en dessous

3/ frappe gauche sur la tête enchaîne frappe droite sur la tête.

4/ frappe gauche sur la tête enchaîne frappe droite sur la tête.

5/ frappe horizontale du genou le bâton tenu au bout, de gauche à droite.

Le défenseur tient le Bâton, l'attaquant est à mains nues et :

6/ Avec la main droite, saisit le BO à quelques centimètres du bout.

7/ Avec la main gauche, saisit le BO à quelques centimètres du bout.

8/ Avec les 2 mains, main droite devant, UKE saisit le BO à quelques centimètres de la main droite d'UKE.

9/ Avec les 2 mains, main gauche devant saisit le BO à quelques centimètres de la main droite d'UKE.

10/ saisie le BO de sa main gauche puis tente de la saisir de sa main droite entre les mains du défenseur

11/ saisie le BO de sa main gauche puis de sa main droite, la main droite entre les mains du défenseur.

12/ saisie le BO vertical, d'une main et le tire à lui pour l'arracher à TORI.

### 3/ Kata

Le candidat exécute « seul ou avec partenaire » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

### 4/ Bunkaï

Le candidat doit effectuer des Bunkaï ou un programme imposé avec partenaire (dans la liste des Kata du grade auquel il se présente).

### 5/ KATA KUMITE 2<sup>ème</sup> série (12 mouvements).

L'attaquant est en garde et le défenseur est en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, le défenseur provoque l'attaquant qui exécute KETTE « enchaînement pied/poing », débordant » ainsi de défenseur qui se défend contre :

1 / attaque coup de pied droit de face niveau median / coup de poing droit de face niveau haut

2/ attaque coup de pied droit de face niveau median / coup de poing gauche de face niveau haut,

3/ attaque du tranchant du pied droit niveau médian enchaîne du revers de la main droite fermée.

4/ attaque coup de pied circulaire gauche niveau haut, enchaîne coup de poing droit niveau haut.

5 / attaque coup de pied droit de face niveau median, enchaîne coup de poing droit niveau haut

6/ attaque coup de pied gauche de face niveau médian enchaîne coup de poing droit niveau haut.

7/ attaque du tranchant du pied droit niveau médian enchaîne du revers de la main gauche fermée.

8/ attaque coup de pied circulaire droit niveau médian enchaîne coup de poing du revers droit niveau haut

9/ attaque coup de pied arrière retourné enchaîne coup de poing droit niveau haut

10/ attaque coup de poing droit inversé à la jambe avant haut enchaîné coup de poing gauche

11/ attaque coup de pied droit de face niveau médian enchaîné coup de poing droit niveau haut.

12/ attaque coup de pied gauche niveau médian enchaîné coup de poing gauche niveau haut

### 6/ Combat (JISSEN KUMITE)

L'attaquant comme le défenseur porte une coquille, un protège dents, des gants de combat libre et un casque intégral.

Les deux candidats sont évalués.

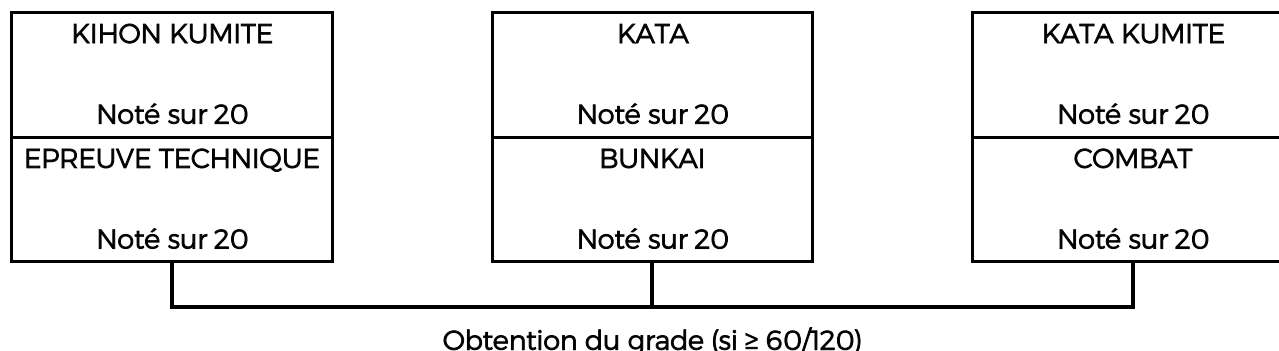
Le JISSEN KUMITE est un combat où l'attaquant et le défenseur sont désignés. Le choix des attaques et des enchaînements est librement choisi. Le JISSEN KUMITE ne peut durer plus de deux minutes.

Il est composé de 5 assauts avec frappe soutenues ayant eu pour finition un amené au sol et une finition.

La notion d'attitude et le taux de réussite sont les critères principaux pour la notation.

## Article 502JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN

### Organigramme du passage de grade JUKU KARATE JUTSU 3<sup>ème</sup> DAN



Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen du 3<sup>ème</sup> Dan est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon Kumité
- 2/ Epreuve technique
- 3/ Kata
- 4/ Bunkai
- 5/ Kata kumité
- 6/ Combat

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement.

Dans ce cas, seuls les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassés jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

#### 1/ Kihon kumité (à 2)

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

L'attaquant comme le défenseur sont évalués.

L'attaquant prendra une garde de type TATE SEIHAN, à droite, il gardera la même garde pendant tout l'exercice

Les deux candidats auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat et un casque intégral.

Toutes les finitions seront effectuées à la suite d'un amené au sol par étranglement.

1 / attaque courte du poing droit en remontant. Défense : contrôle/saisie du bras droit, frappe du bras gauche en avançant.

2 / attaque courte du poing gauche niveau médian et en remontant en fin de course sous le menton bras tendu. Défense : Contrôle/saisie du bras gauche, frappe du bras droit en avançant.

3/ attaque du tranchant interne de la main droite au niveau des parties génitales. Défense : contrôle/saisie du bras droit, frappe du bras gauche en avançant.

4/ attaque d'un coup de poing gauche avec mis en avant de la phalange du majeur niveau médian. Défense : Contrôle/saisie du bras gauche, frappe du bras droit en avançant.

5/ attaque du coup de pied de face droit jambe avant. Défense : contrôle a deux mains et frappe dans un mouvement rotatif du bras droit

6 / attaque du tranchant du pied gauche ou du coup de pied arrière gauche après rotation de la gauche vers la droite. Défense : contrôle a deux mains et frappe dans un mouvement rotatif du bras droit

7 / attaque d'un coup de poing circulaire droit à la tête. Défense : esquive rotative et frappe

8 / attaque d'un coup de poing circulaire gauche à la tête. Défense : esquive rotative et frappe

## 2/ Epreuve technique ) TONFA NO TSUKAI

Le candidat choisira de démontrer soit le prime, soit le bis soit le ter lorsque trois formes sont proposées. Le défenseur est armé avec un ou deux Tonfa, l'attaquant est à mains nues. Seul le défenseur est évalué

### TONFA NO TSUKAI

L'attaquant d'initiative exécute :

1 - Poussée poitrine de la main gauche (tentative de TEISHO).

1 bis - Poussée poitrine de la main droite (tentative de TEISHO).

2 - Saisie du revers droit de la main droite tirade et tentative d'ATEMI du gauche.

2 bis Saisie du revers gauche de la main gauche, tirade et menace du droit...

3 - Saisie du revers gauche de la main droite tirade et ATEMI du gauche.

4 - Saisie à deux mains des deux revers.

5 - Tentative d'étranglement à deux mains de face avec ou sans coup de pied ou de genou.

5 bis - une tentative d'étranglement à deux mains par derrière

6 - une ceinture avant sous les bras

7 - une ceinture avant par-dessus les bras

8 - une saisie à bras le corps par derrière par-dessus les bras.

8 bis - une saisie à bras le corps par derrière sous les bras.

9 - Tentative de SUTEMI (projection par mouvement suicidaire) avant

10 - Saisie de sa main droite le poignet droit armé, TONFA tenu par le corps

10 bis - Saisie de sa main gauche le poignet droit armé de TORI, TONFA tenu par le corps

11 - Saisie des deux poignets avec ses deux mains, TONFA tenu par le corps

12 - Saisie de TONFA d'une main au milieu du corps.

12 bis - une saisie de TONFA au milieu du corps des deux mains.

13 - une saisie de TONFA de face à deux mains par le grand bout

14 - une saisie de TONFA par derrière à deux mains par le grand bout

15 - Tirage de cheveux à une main par derrière (ou d'un épaule) et tirade

15 bis - Tirage de cheveux à deux mains par derrière et tirade...

15 ter - Tirage de cheveux par devant

16 - Défense au sol :

## 3/ Kata

Le candidat exécute « seul ou avec partenaire » deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

#### 4/ Bunkaï

Le candidat doit effectuer des Bunkaï ou un programme imposé avec partenaire (dans la liste des Kata du grade auquel il se présente).

#### 5/ Kumité

KATA KUMITE 3<sup>ème</sup> série (12 mouvements).

L'attaquant est en garde et le défenseur est en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, le défenseur exécute une série d'attaque comme défense préventive pour:

- 1/ fixer la jambe avant, ici la droite, pour la faucher.
- 2/ fixer la jambe arrière, ici la gauche, pour balayer ou crocheter
- 3/ fixer une jambe et se faire contrer à l'intérieur
- 4/ fixer une jambe et se faire contrer à l'extérieur
- 5/fixer de la main avant pour masquer
- 6/grande pénétration et reprise de fauchage ou comment amener un crochetage)
- 7/Piège sur un contre de pied
- 8/action sur la jambe avant, ou comment se rapprocher de UKE pour passer une clef à la volée
- 9/ pénétration par retournement
- 10/ comment déborder
- 11/ fixer l'adversaire
- 12/ recentrer l'adversaire

#### 6/ Combat (JISSEN KUMITE)

L'attaquant comme le défenseur porte une coquille, un protège dents, des gants de combat libre et un casque intégral.

Les deux candidats son évalués.

Le JISSEN KUMITE est un combat où l'attaquant et le défenseur sont désignés. Le choix des attaques et des enchainements est librement choisi. Le JISSEN KUMITE ne peut durer plus de deux minutes.

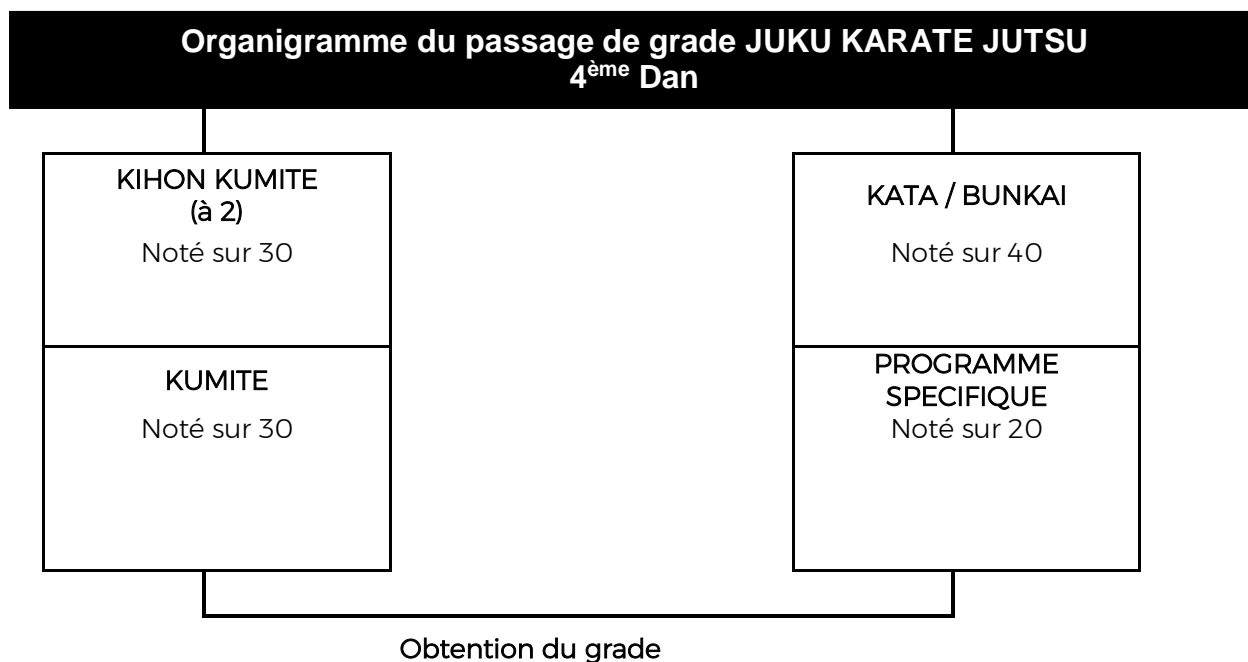
Il est composé de 5 assauts avec frappe soutenues ayant eu pour finition un amené au sol et une finition.

La notion d'attitude et le taux de réussite sont les critères principaux pour la notation.

Pour le 3eme Dan l'efficacité doit être quasi systématique.



## Article 503JKJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4ème DAN



Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen pour l'obtention du 4ème Dan est constitué de 4 épreuves :

le kihon kumité, le kumité, le kata/bunkai et le programme spécifique.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### Epreuve 1 : Kihon Kumité

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

L'attaquant comme le défenseur sont évalués.

L'attaquant prendra une garde de type TATE SEIHAN, à droite ou à gauche indifféremment.

Les deux candidats auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat et un casque intégral.

Toutes les finitions seront effectuées par clés.

Le jury pourra demander le nom japonais de chaque position, frappe, déplacement, contrôle, finition.

1/attaque : coup de poing avant ; Défense : contrôle/coup circulaire du bras droit

2 / attaque coup de paume avant Défense : contrôle/coup circulaire du bras gauche inversé à la jambe avant

3/ attaque : au choix de l'attaquant, directe d'un membre supérieur niveau médian ou bas.  
Défense : contrôle/coup de la main droite en avançant

- 4/ attaque : au choix de l'attaquant, directe d'un membre supérieur niveau médian ou bas. Défense : contrôle/coup de la main gauche inversée à la jambe avant
- 5/ attaque : rectiligne du membre inférieur avant niveau bas ; Défense : contrôle dans l'armé de son coup de pied gauche et frappe de la même jambe niveau bas
- 6 / rectiligne du membre inférieur arrière niveau bas ; Défense : frappe en avançant, en esquivant d'un coup de poing « fente avant ».
- 7 / attaque : coup circulaire droit de son choix ; Défense : pendant le contrôle de l'attaque frappe, concomitamment par un coup de pied latéral les parties basses.
- 8 / attaque : frappe circulaire basse du membre inférieur arrière ; Défense : contrôle la frappe d'une jambe et frappe de l'autre au niveau bas

#### Epreuve 2 : KATA KUMITE 4<sup>ème</sup> série (12 mouvements).

Ce test en « KUMITE » est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Il s'agit des « contres » de la première série. Les rôles d'attaquant et de défenseurs sont donc inversés. L'attaquant et le défenseur sont en Karategi, avec coquille, casque, gants et protège dents. Le défenseur est en garde et l'attaquant en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, l'attaquant provoque le défenseur par sa prise de garde. Les 12 mouvements de la première série se mettent en place mais le défenseur ayant entamé le combat va « contrer » l'attaquant pendant le développement des techniques.

#### Epreuve 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

- 2 Kata libres notés sur 10 points chacun. Le candidat peut les choisir dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente, mais aussi dans la liste des Katas de 4<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente ;
- 1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

#### Epreuve 4 : Programme spécifique

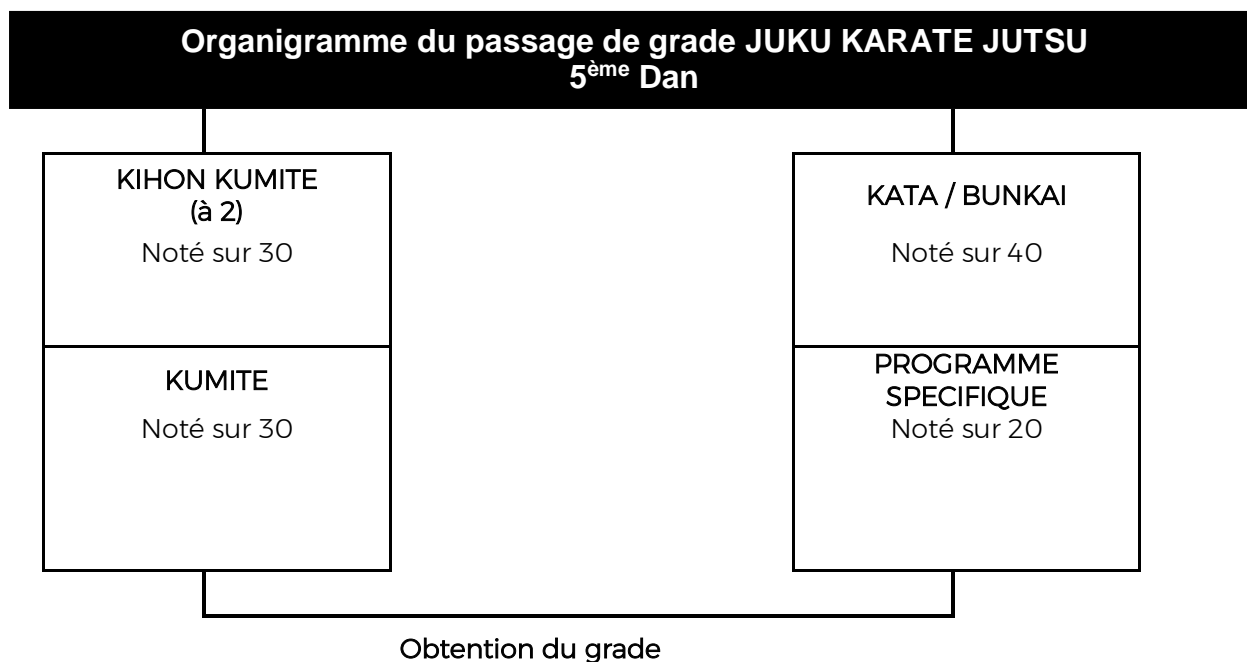
Ce test est noté sur 30 points.  
Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.  
Seul le défenseur est évalué.

RANDORI : C'est à la fois une épreuve technique et une épreuve de combat. Lors de l'épreuve « RANDORI » (combat « souple ») les attaquants au nombre de trois, seront munis de la coquille, de leur gants, casques et protèges dents. Le défenseur ne sera muni que de la coquille et du protège dents.

- 1/ Le premier RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur à mains nues face à des attaquants à mains nues ou avec BO.
- 2/ Le second RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur muni d'un BO face à des attaquants à mains nues ou avec BO.
- 3/ Le troisième RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur muni de TONFA face à des attaquants à mains nues ou avec BO.

Shiai : combat libre de 1 minute 30 face à un adversaire à mains nues.

## Article 503JKJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DES 5<sup>ème</sup> DAN



Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

L'examen pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan est constitué de 4 épreuves :

Le kihon kumité, le kumité, le kata/bunkai et le programme spécifique.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

### Epreuve 1 : Kihon Kumité

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 8 attaques/défenses.

L'attaquant comme le défenseur sont évalués.

L'attaquant prendra une garde de type TATE SEIHAN, à droite ou à gauche indifféremment.

Les deux candidats auront pris soin de porter une coquille, un protège dents, des gants de combat et un casque intégral.

Toutes les finitions seront effectuées par sutémis.

Le jury pourra demander le nom japonais de chaque position, frappe, déplacement, contrôle, finition.

1/attaque : coup de poing avant vertical haut. Défense : contrôle en avançant de la main gauche et frappe concomitamment de la main droite

2 / attaque direct de membre supérieur haute. Défense : contrôle en avançant de la main gauche et frappe concomitamment de la main droite

3/ attaque : frappe basse du genou. Défense : avance et frappe du tranchant de la main droite niveau bas en remontant

4/ attaque : au choix de l'attaquant, directe d'un membre supérieur niveau médian ou bas. Défense : se déplace pour frapper simultanément de sa jambe avant la jambe avant de l'attaquant

5/ attaque : rectiligne du membre inférieur avant niveau bas. Défense : contrôle de son bras droit en avançant et frappe simultanément de la main gauche

6 / rectiligne du membre inférieur. Défense : contrôle du genou avant en avançant et frappe du poing en « fente avant »

7 / attaque : coup circulaire membre avant. Défense : frappe de la jambe d'appui par un coup de pied circulaire en se jetant au sol.

8 / attaque : frappe circulaire membre arrière. Défense : avance pour frapper directement un coup de poing en « fente avant »

#### Epreuve 2 : KATA KUMITE 5<sup>ème</sup> série (12 mouvements).

Ce test en « KUMITE » est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

Il s'agit des « contres » de la deuxième série.

Les rôles d'attaquant et de défenseurs sont donc inversés.

L'attaquant et le défenseur sont en Karategi, avec coquille, casque, gants et protège dents.

Le défenseur est en garde et l'attaquant en SHIZENTAÏ, hors de portée. Après quelques déplacements, l'attaquant provoque le défenseur par sa prise de garde.

Les 12 mouvements de la seconde série se mettent en place mais le défenseur ayant entamé le combat va « contrer » l'attaquant pendant le développement des techniques.

#### Epreuve 3 : Kata/Bunkai

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30.

- 2 Kata libres notés sur 10 points chacun. Le candidat peut les choisir dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente, mais aussi dans la liste des Katas de 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente ;

- 1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

#### Epreuve 4 : Programme spécifique

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test il faut obtenir la note minimum de 15/30. Seul le défenseur est évalué.

RANDORI : C'est à la fois une épreuve technique et une épreuve de combat. Lors de l'épreuve « RANDORI » (combat « souple ») les attaquants au nombre de trois, seront munis de la coquille, de leur gants, casques et protèges dents.

Le défenseur ne sera muni que de la coquille, des gants de combat et du protège dents.

1/ Le premier RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur avec un nunchaku face à des attaquants avec avec BO et Boken.

2/ Le second RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur muni d'un Saï face à des attaquants avec BO et Boken.

3/ Le troisième RANDORI d'une durée de 1 minute 30 verra le défenseur muni d'un Boken face à des attaquants avec BO et Boken.

Shiaï : combat libre de 1 minute 30 face à un adversaire à mains nues.

