

# **FEKAMT**

**FEDERATION EUROPEENNE DE KARATE DO  
ET ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS**



## **REGLEMENT DES EVALUATIONS DE COMPETENCE *Spécifique KARATE-DO***

<http://fekamt.com>  
01.45.58.00.47

document de référence établi par le  
**Directoire Technique Européen**

Révision Oct 2024

## EVALUATION DU SHODAN (1er dan FEKAMT (Voir règles communes)

### 1: CONNAISSANCES. COMPOSANTES CULTURELLES -

Histoire générale du karaté et du Style pratiqué par le postulant.  
Le code du Bushido

### 2: KATA -

les 2 kata choisis dans liste (Shitei Kata) doivent être parfaitement connus

**2-1: TAÏ** : Présentation du kata dans la forme de l'école

**2-2: GI : Bunkaï** : Applications réalistes des différentes séquences composant les kata. Il sera demandé d'expliquer et de démontrer par des applications réalistes toutes les séquences tirées du Shitei kata, le postulant devra connaître **les principes contenus** dans le kata présenté. Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine ....) et savoir en démontrer diverses applications avec l'aide d'un partenaire.

**2-3 : SHIN** : Histoire du kata, composante interne Il devra en outre pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine ....)

### 3 : KIHON -

Techniques de base

**3-1: TAÏ** : Il sera demandé au candidat d'exécuter et d'expliquer sous forme simple ou d'enchaînement le contenu technique des Shitei Kata (kata dont la connaissance est obligatoire et parmi lesquels le jury choisit le kata imposé).

**3-2: GI** : Respect des principes techniques : dachi (posture), transfert de masse, kime esprit de décision, unsoku (déplacements), rensoku (enchaînements) et taï sabaki etc...

En plus de coups de pied contenu dans les kata, le candidat devra connaître et savoir enchaîner, de la jambe arrière et de la jambe avant, 3 coups de pied de base dans la liste suivante (plus que la hauteur ce sera l'exécution technique qui sera jugée):

- Yoko Geri ( Sokuto geri, kansetsu fumikomi geri)	- Coup de pied chassé latéral (avec le tranchant, écrasant une articulation avec le pied)
- Mawashi Géri	- Coup de pied circulaire
- Ura Mawashi Géri	- Coup de pied circulaire arrière
- Mikazuki geri (ou Tei soku Mawashi Geri)	- Coup de pied en croissant
- Ura Mikazuki geri (ou Sokuto Mawashi Géri).	- Coup du pied en croissant sens inverse
- Ushiro Géri	- Coup de pied arrière après rotation

**3-3: SHIN** : La commission pourra demander au candidat des développements et explications particulières sur des techniques exécutées et les enchaînements présentés.

#### 4 : KUMITE -

Chaque Ryu pourra demander ses Kumité spécifiques mais il devra y avoir un équilibre entre les différentes écoles quant à la quantité et la qualité de ces Kumité. Concernant les principes « Shin, Gi, Tai » voir les règles communes. D'autre part le postulant devra connaître et utiliser les différentes modalités d'applications des techniques de bases.

##### 4-1 KIHON IPPON KUMITE

**Tori celui qui attaque**

**Uke, celui qui se défend, devra effectuer une riposte ou un contre.**

- Il est composé, de 5 attaques, chacune étant exécutée avec un pas, une fois à droite et une fois à gauche et annoncée préalablement :

Oi Zuki Jodan,

Oi Zuki Chudan,

Maé Géri Chudan (ou gedan),

Mawashi Géri (hauteur annoncée : Jodan ou Chudan), Yoko Kékomi Chudan.

##### 4.2 YAKUSOKU JIYU IPPON KUMITE

Le travail se fait en garde et en déplacement (déplacements de base pas de sautilllements). Tori doit chercher la bonne distance pour placer son attaque, Uke doit adapter sa défense et sa riposte ou sa contre-attaque. Les 2 partenaires se saluent et se mettent en garde à droite ou à gauche :

- composé de 3 attaques, chaque attaque sera annoncée :

Maé Géri chudan,

Mawashi Géri Chudan (ou Jodan) et

Oï Zuki (hauteur annoncé jodan ou chudan).

Après chaque attaque : Zanshin puis retour au point de départ.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori.  
Des questions pourront être posées au candidat sur les types de déplacements qu'il a utilisé ainsi que sur les autres techniques utilisées

### 4.3 JU KUMITE

Assaut souple (durée 2 mn)

Ce n'est pas un combat ni un assaut sportif mais un randori très souple où la notion d'échange est essentielle.

Les deux partenaires sont jugés sur leur faculté d'adaptation aux techniques de l'adversaire, de défense et d'anticipation, de déplacement et d'esquive, d'utilisation judicieuse des différents waza (techniques) d'attaque et de défense du Karaté Do, etc.

La notion de « vainqueur » ou « vaincu » n'existe pas ici, seules les capacités, les qualités et les opportunités d'attaques et de défenses sont appréciées par le jury.

**Ici les principes de Shin (l'esprit), Gi (la technique) et Taï (le corps) doivent être omniprésentes dans chaque forme d'assaut.**

**Ainsi la notion de Taï et de Gi se retrouveront dans l'efficacité des attaques et des défenses (vitesse, stabilité, enracinement, etc.) la notion de Shin dans l'esprit de décision (Kime), la vigilance (Zanshin) sont importantes.**

## EVALUATION DU NIDAN (2<sup>ème</sup> Dan FEKAMT)

**Le principe des composantes Shin, Gi, Taï de chaque module sera conforme aux règles communes et identique à celui du Shodan**

### 1 : CONNAISSANCES - Composantes culturelles :

Histoire du karaté et du style pratiqué par le postulant.

Le contexte de développement du Karaté japonais et du Karaté occidental.

Le code du Bushido

### 2 : KATA - Même principe que pour le Shodan (Shin, Gi, Taï)

- Shitei kata : 2 Kata choisis dans la Liste

**Analyse et applications (Bunkai Kumite) :** Il sera demandé d'expliquer et de démontrer toutes les séquences tirées des Shitei kata. Le postulant devra connaître **les principes contenus de** ces kata. Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine ...) et savoir en démontrer diverses applications avec l'aide d'un partenaire, tant sur des attaques type " atemi" que sur des saisies des poignets.

### 3 : KIHON Même principe que pour le Shodan (Shin, Gi, Taï)

Il sera demandé au candidat d'exécuter et d'expliquer sous forme simple ou d'enchaînement le contenu technique des Shitei Kata (kata dont la connaissance est obligatoire et parmi lesquels le jury choisit les katas imposés).

En plus de coups de pied contenu dans les kata, le candidat devra connaître et savoir exécuter et enchaîner, de la jambe arrière et de la jambe avant, 4 coups de pied de base dans la liste suivante (plus que la hauteur ce sera l'exécution technique qui sera jugée):

- **Yoko geri ( Sokuto Géri, Kansetsu Fumikomi Géri)**
- **Mawashi Géri**
- **Ushiro Géri**
- **Ura Mawashi Géri (revers vec le talon)**
- **Mikazuki Géri**
- **Ura Mikazuki Geri**
- **Kakato Geri**
- **Hitsui geri ( Hiza Géri et**
- **les techniques de pieds ou de jambes assimilables à des balayages: De Ashi Barai, O Soto Gari etc...**

La commission pourra demander au candidat des développements et explications particulières sur des techniques composant les enchaînements présentés.

On insistera tout particulièrement sur les types de déplacements, avec des positions variées adaptées aux techniques démontrées.

#### **4 : KUMITE : Même principe que pour le Shodan (Shin, Gi, Tai)**

##### **4.1: KIHON IPPON KUMITE**

**Tori celui qui attaque**

**Uke, celui qui se défend, devra effectuer une riposte ou un contre.**

- Il est composé sur place, de 5 attaques, chacune étant exécutée une fois à droite et une fois à gauche et annoncée préalablement :

Jodan Oi Zuki,	Coup de poing niveau haut en avançant d'un pas
Chudan Oi Zuki,	Coup de poing niveau moyen en avançant d'un pas
Chudan (ou Gedan) Maé Géri,	Coup de pied de face (niveau Moyen ou bas)
Jodan (ou Chudan) Mawashi Geri,	Coup de pied circulaire niveau haut ou moyen
Chudan Yoko Kékomi.	Coup de pied chassé latéral pénétrant niveau moyen

Dans cet exercice UKE démontrera sa faculté à utiliser des directions différentes

##### **4.2: OKURI IPPON KUMITE**

Il est dérivé du Kihon Ippon Kumite, est composé des 5 attaques ci-dessus décrites, chacune étant exécutée une fois à droite et une fois à gauche, mais après le blocage- riposte de UKE ( ou le contre), TORI devra attaquer une seconde fois de façon déterminante, en avançant avec une des techniques de base "précitée".

##### **4.3: YAKUSOKU JIYU IPPON KUMITE**

Le travail se fait en garde et en déplacement (déplacements de base pas de sautilllements). Tori doit chercher la bonne distance pour placer son attaque, Uke doit adapter sa défense et sa riposte ou sa contre-attaque. Trois attaques de hauteur et forme annoncée et imposée par la commission. Ces attaques seront choisies parmi les suivantes:

Maé Géri,  
Mawashi,  
Yoko Géri,  
Ushiro Géri,  
Oï Zuki, Gyaku  
Zuki,  
Kizami Zuki.

Après chaque attaque : Zanshin puis retour au point de départ.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori. Des questions pourront être posées au candidat sur les types de déplacements variés (la commission sera très attentive aux déplacements variés tant d'UKE que de TORI) qu'il a utilisés ainsi que sur les autres techniques utilisées.

#### **4.4 JU KUMITE : Assaut souple (durée 2 mn)**

Ce n'est pas un combat ni un assaut sportif mais un randori très souple où la notion d'échange est essentielle.

Les deux partenaires sont jugés sur leur faculté d'adaptation aux techniques de l'adversaire, de défense et d'anticipation, de déplacement et d'esquive, d'utilisation judicieuse des différents Waza (techniques) d'attaque et de défense du Karaté Do, etc.

La notion de « vainqueur » ou « vaincu » n'existe pas ici, seules les capacités, les qualités et les opportunités d'attaques et de défenses sont appréciés par le jury.

#### **4.5: GOSHIN KUMITE : Assaut pour l'autodéfense (A voir)**

Les techniques de self défense utilisées peuvent être des atémis, des projections, des clés et des étranglements. UKE, le défenseur attend debout dans une position naturelle (de la vie quotidienne) Trois situations de self défense choisies parmi les suivantes :

##### **CEINTURAGE :**

Ceinture arrière : bras pris ou bras libres.

Ceinture avant-bras libre ou bras pris

##### **SAISIE DE POIGNET:**

Saisie d'un poignet (prise directe ou croisée)

Saisie de deux poignets

##### **SAISIE DE KARATEGI :**

Saisie d'un revers à une main.

Saisie de 2 revers à deux mains.



Saisie d'un revers et coup de poing.  
Saisie de manche.  
Saisie d'épaule par l'arrière.

### **ETRANGLEMENT:**

Saisie par le cou (bras enroulé autour du cou)

**Ici les principes de Shin (l'esprit), Gi (la technique) et Taiï (le corps) devront comparativement au Shodan être plus affinés dans chaque forme d'assaut :**

**Ainsi la notion de Taiï et de Gi se retrouvera dans l'efficacité des attaques et des défenses (vitesse, stabilité, enracinement, etc. la notion de Shin dans l'esprit de décision (Kime), la vigilance (Zanshin), dans les différentes formes de riposte Sen no Sen , Go no Sen, Irimi**

## **EVALUATION DU SANDAN (3<sup>ème</sup> Dan FEKAMT)**

**Le principe des composantes Shin, Gi, Taiï de chaque module sera conforme aux règles communes et identique à celui du Shodan**

### **1: CONNAISSANCES. Composantes culturelles:**

Histoire du karaté et du Style pratiqué par le postulant.  
Le contexte de développement du Karate japonais et du Karate occidental. Les maîtres déterminants.  
Le TODE (TOTE, KARATE d'OKINAWA). Notions sur SHURITE, TOMARITE, NAHATE Le code du Bushido

### **2: KATA.**

**2.1 - TAÏ:** Présentation des Shiteï kata : Kata imposés de la liste (Taiï)

#### **2.2 - GI : Analyse et applications (Bunkaï Kumite)**

Il sera demandé d'expliquer et de démontrer différentes séquences (Gi) tirées des Shitei kata Le postulant devra connaître **les principes contenus** des kata.

**2.3 - SHIN:** Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine, éventuellement Maître fondateur ou Maître l'ayant codifié ....) Il devra au travers des différentes démonstrations avec partenaire mettre en évidence les caractéristiques du Style (Ecole) présenté, correspondant à des distances et des types d'attaques diverses ( atemis, saisies etc...)

### **3 : KIHON**

**3.1 -TAÏ:** Il sera demandé au candidat d'exécuter et d'expliquer sous forme simple ou d'enchaînement le contenu technique des Shiteï de la liste

En plus de coups de pied contenus dans les kata, le candidat devra connaître et savoir exécuter et enchaîner, de la jambe arrière et de la jambe avant, 4 coups de pied de base dans la liste suivante (plus que la hauteur ce sera l'exécution technique qui sera jugée):

- Yoko geri (Sokuto geri, kansetsu fumikomi geri)	- Coup de pied chassé latéral (avec le tranchant, écrasant une articulation avec le pied)
- Mawashi Géri - Ushiro géri	- Coup de pied circulaire, coup de pied arrière
- Ura Mawashi Géri	- Coup de pied circulaire arrière
- Mikazuki geri	- Coup de pied croissant vers l'avant (extérieur vers l'intérieur)
- Ura Mikazuki geri.	- Coup de pied croissant inversé.
- Kakato Geri	- Coup de pied avec le talon.
- Hitsui geri ( Hiza geri), Ura geri et	- Coup de genou, coup de pied arrière et
-les coups de pieds assimilables à des balayages: De Ashi Barai, O Soto Gari etc...	Les techniques de pied assimilées à des balayages : balayage, grand fauchage extérieur etc...

**3.2 GI** - La commission pourra demander au candidat des développements et explications particulières sur des techniques composant les enchaînements présentés

On insistera tout particulièrement sur les types de déplacements, avec des positions variées adaptées aux techniques démontrées.

**3.3 SHIN** - Des questions théoriques seront posées sur les principes fondamentaux du Karate:

- notion d'adaptation aux distances d'affrontements, aux hauteurs. Principes de défense (frappes, absorption, déviation, esquive, irimi ...) de leur opportunité et des effets souhaités...
- des explications seront demandées sur le sens et l'utilisation des techniques simultanées et des techniques à 2 mains en général (et de la notion de préparation) contenues dans les katas présentés.

#### **4 : KUMITE**

C'est ici, dans les différentes formes d'assauts traditionnels présentées, que les 3 notions Shin, Gi, Tai prennent toute leur importance et valeur et à ce niveau le postulant devra parfaitement maîtriser et associer judicieusement les 3 façons dans chaque forme d'assaut

**1 - SHIN** : Les Notions de lecture : Yomi (deviner, prévoir); de rythme: Hiyoshi (cadences); de vigilance : Zanshin et de vacuité: Mushin devront commencer à transparaître dans les assauts.

La perception et l'application du Maaï (rencontre des distances ou intervalles = gestion de la distance) seront ici primordiales.

**2 – GI**: perfection technique. Dans ces exercices, pour ce niveau, on sera attentif à la notion de longueurs d'attaques et de défenses, aux principes Sen no Sen, Go no Sen.

**3 – TAI** : Vitesse, enracinement, équilibre, transfert,...etc.  
Seront l'un des éléments essentiels de l'évaluation

#### **4.1.:KAESHI IPPON KUMITE :**

Exécuté 2 fois à gauche et 2 fois à droite



TORI fait la première attaque, puis surpasse la technique de " contre-attaque" ou de blocage-riposte d'UKE, en la bloquant et réattaquant à nouveau de façon déterminante. Il renverse ainsi la situation. Cette " passe d'armes", courte séquence de combat, doit mettre en évidence l'harmonie entre les 2 partenaires. Pour ce faire ici l'attaque et la contre-attaque sont déterminées d'avance et Uke travail en Go no sen (Blocage puis contre-attaque et non Sen no Sen ou blocage et contre simultané).

Exemple de KAESHI IPPON KUMITE :

Tori annonce Jodan Oi Zuki

Uke annonce son blocage et sa contre-attaque : Jodan Age Uke - Gyaku Zuki.

Tori va bloquer cette contre-attaque et placer un nouveau contre libre cette fois .

Nota : Les attaques, les blocages, et les contres attaques doivent être franches. Elles ne doivent pas être retenues ou exécutées au ¾ pour pouvoir passer plus vite à la technique suivante.

#### **4.2: YAKUSOKU JIYU IPPON KUMITE :**

Le travail se fait en garde et en déplacement (déplacements de base pas de sautilllements). Tori doit chercher la bonne distance pour placer son attaque, Uke doit adapter sa défense et sa riposte ou sa contre-attaque. Trois attaques de hauteur imposée par la commission mais dont la forme choisie parmi les suivantes: Maé Géri, Mawashi Géri, Yoko Géri, Ushiro géri, Oi Zuki, Gyaku Zuki, Kizami Zuki. est libre Après chaque attaque : Zanshin puis retour au point de départ.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées par Tori. Des questions pourront être posées au candidat sur les types de déplacements variés ( la commission sera très attentive aux déplacements variés tant de UKE que de TORI) qu'il a utilisés ainsi que sur les autres techniques utilisées et sur les principes de défenses mis en évidence dans l'exercice (Rakka, absorption, déviation, esquive, sen no sen ...) **4.3 JU KUMITE :**

Assaut souple (durée 2 mn)

Ce n'est pas un combat ni un assaut sportif mais un Randori très souple ou le la notion d'échange est essentielle.

Les deux partenaires sont jugés sur leur faculté d'adaptation aux techniques de l'adversaire, de défense et d'anticipation, de déplacement et d'esquive, d'utilisation judicieuse des différents Wazza (techniques) d'attaque et de défense du Karaté Do, etc.

La notion de vainqueur et vaincue n'existe pas ici, seules les capacités, les qualités et les opportunités d'attaques et de défenses sont appréciés par le jury.

#### **4.4 : GOSHIN JUTSU :**

##### **Assaut pour l'autodéfense**

Les techniques de self défense utilisées peuvent être des atémis, des projections, des clés et des étranglements. UKE, l'attaquant et le défenseur sont debout dans une position naturelle (de la vie quotidienne) ils peuvent se déplacer mais toujours dans une position naturelle Quatre situations de self défense choisies parmi les suivantes :

##### **ATTAQUES DIRECTES DU POING:**

Maete Zuki (ou Kizami Zuki ou Jun Zuki) : Directe du poing avant en position migi ou hidare shizentai (pied droit ou gauche en avant) Gyaku Zuki : Direct du poing inverse

Mawashi Zuki : Coup de poing circulaire

Maete Zuki – Gyaku Zuki Enchaînement 2 coups de poings

### **ATTAQUES DIRECTES DU PIED:**

Maé Géri : Coup de pied de face

Kinteki Géri : Coup de pied dans le bas ventre

Mawashi Géri : Coup de pied circulaire (hauteur basse et moyenne)

### **CEINTURAGE :**

Ceinture arrière (bras pris ou bras libre)

Ceinture avant-bras libre

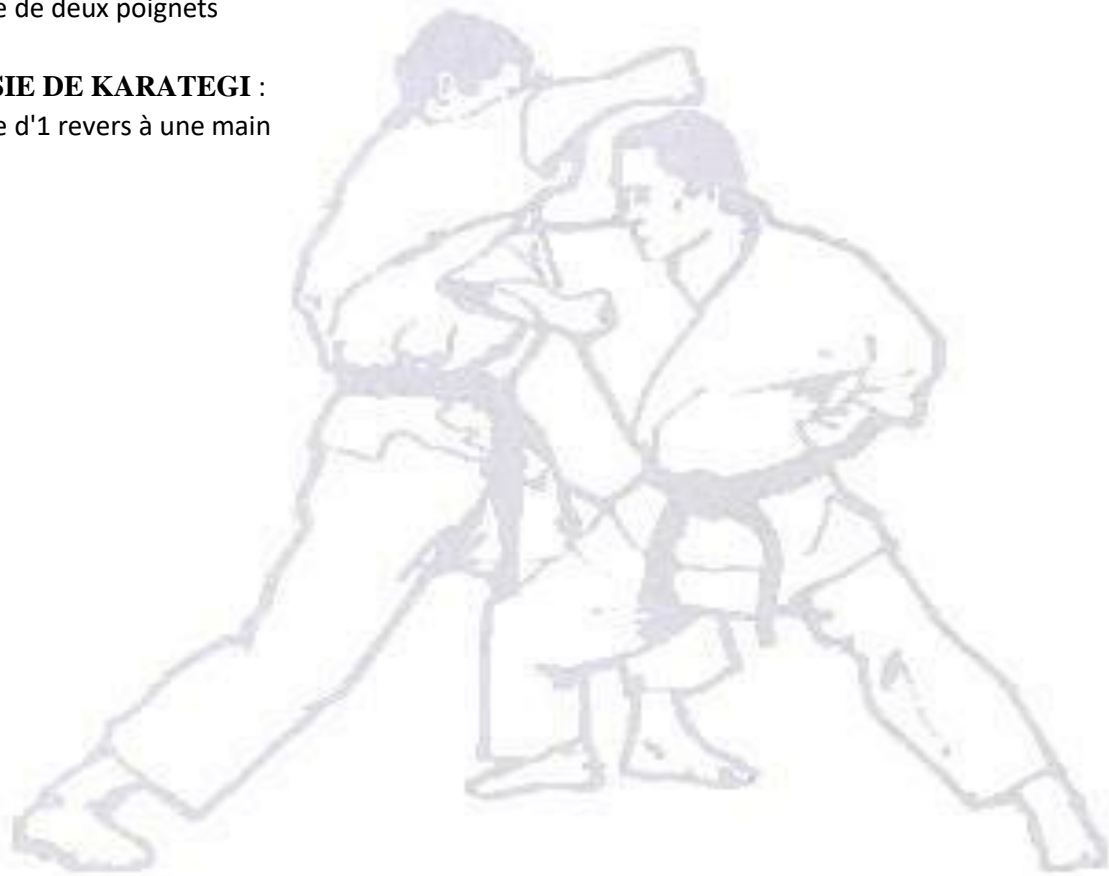
### **SAISIE DE POIGNET:**

Saisie d'un poignet (prise directe ou croisée),

Saisie de deux poignets

### **SAISIE DE KARATEGI :**

Saisie d'1 revers à une main



Saisie de 2 revers à deux mains, Saisie d'un revers et coup de poing.  
Saisie de manche  
Saisie d'épaule par l'arrière.

#### **ETRANGLEMENT:**

Saisie par le de cou (bras enroulé autour du cou)

#### **ATTAQUE AVEC TANBO** (matraque, petit bâton)

Attaque de haut en bas, latérale ou en revers.

### **EVALUATION DU YONDAN (4<sup>ème</sup> DAN FEKAMT)**

#### **1: CONNAISSANCES - Composantes culturelles:**

Histoire du karaté : origines chinoises, le Tode d'OKINAWA (Notions du SHURITE, TOMARITE, NAHA TE, mais aussi SHORIN et SHOREI) le développement du Karate japonais, et du Karate occidental. Les maîtres déterminants.

Histoire et caractéristiques de l'Ecole pratiquée par le " Postulant" et connaissance d'éléments comparatifs avec d'autres écoles.

#### **Eléments de développement personnel:**

Le code du Bushido

Les principes énergétiques : la respiration et le Hara (ou Kikāi)

Principes de transmission des connaissances. La progression des connaissances techniques.

Coordination entre corps et l'esprit.

Objectif du Karaté Do

#### **1. KATA : Shitei kata : 2 Kata choisis de la liste**

**1.1 - TAÏ:** Présentation des Shitei kata : Kata imposés

**1.2 - GI : Analyse et applications (Bunkai Kumite)**

**1.3** Il sera demandé d'expliquer et de démontrer différentes séquences tirées des Shitei kata Le postulant devra connaître **les principes contenus** dans ces kata.

**1.4 - SHIN :** Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine, éventuellement Maître fondateur ou Maître l'ayant codifié ...) Il devra au travers des différentes démonstrations avec partenaire mettre en évidence les caractéristiques du Style (Ecole) présenté, correspondant à des distances et des types d'attaques diverses ( atemis, saisies etc...). Il devra aussi connaître et démontrer les variantes possibles et pratiquées au sein du style ou du Ryu

#### **3: KIHON**

#### **Même application du principe de Shin Gi Tai que Shodan**

Il sera demandé au candidat d'exécuter et d'expliquer sous forme simple ou d'enchaînement le contenu technique des Shitei Kata (kata dont la connaissance est obligatoire et parmi lesquels le jury choisit le kata imposé).

En plus de coups de pied contenu dans les kata, le candidat devra connaître et savoir exécuter et enchaîner, de la jambe arrière et de la jambe avant, tous les coups de pied de base dans la liste suivante (plus que la hauteur ce sera l'exécution technique qui sera jugée):

- Yoko Géri (Sokuto Géri , Kansetsu Fumikomi Géri)	- Coup de pied de côté (avec le tranchant, écraser une articulation avec le pied)
- Mawashi Géri - Ushiro géri	- Coup de pied circulaire, coup de pied arrière
- Ura Mawashi Géri	- Coup de pied circulaire arrière
- Mikazuki geri	- Coup de pied croissant vers l'avant
- Ura Mikazuki geri. Kakato Geri	- Coup de pied croissant en revers, coup de pied avec le talon
- Hitsui geri ( Hiza geri), Ura geri	- Coup de genou, coup de pied arrière
-les coups de pieds assimilables à des balayages: De Ashi Barai, O Soto Gari etc...	Les techniques de pied assimilées à des balayages : balayage, grand fauchage extérieur etc...

La commission pourra en outre demander au candidat :

-des développements et explications particulières sur des techniques composants les enchaînements présentés.

-des séries couplant plusieurs coups de pieds

-de composer plusieurs séries originales comportant au moins une attaque de main (poing) une attaque de jambe, deux défenses de nature différente.

On insistera tout particulièrement sur les types de déplacements, avec des positions variées adaptées aux techniques démontrées.

Des questions théoriques de même nature que pour le niveau sandan pourront être posées.

#### 4 : KUMITE :

Dans ces exercices, pour ce niveau, on sera attentif à la notion de longueur, hauteur et précision des attaques et à l'opportunité des défenses proposées :

-principe de la défense: frappe, absorption, déviation, esquive.

adéquations des positions avec les techniques de défense, directions utilisées (Tenshin happo).

Le candidat à l'évaluation devra aussi montrer qu'il connaît les notions de: Sen no Sen, Go no Sen , et les notions de maï.

Il devra également exprimer sa connaissance de la notion simple de "IPPON":

« Uke n'a besoin que d'un seul coup pour se défaire de son partenaire, en veillant à ce que durant le contre, ou la riposte, toute<sup>2</sup> technique du partenaire soit contrôlable ».

**C'est ici, dans les différentes formes d'assauts traditionnels présentées et encore plus que pour le Sandan que les 3 notions Shin, Gi, Tai prennent toutes leur importance et valeur. Ils seront un des éléments essentiels et incontournables de l'évaluation**

**1 - SHIN : Les Notions de lecture : Yomi (deviner, prévoir); de rythme: Hiyoshi (cadences); de vigilance : Zanshin; de vacuité: Mushin devront être assimilés et intégré dans la pratique. La perception et l'application du Maaï (rencontre des distances ou intervalles = gestion de la distance) seront ici primordiales.**

**2 – GI: perfection technique. Dans ces exercices, pour ce niveau, on sera attentif à la notion de longueurs d'attaques et de défenses, aux principes Sen no sen , Gon no Sen , Tai no Sen**

**3 – TAÏ : Vitesse, enracinement, équilibre, transfert,...etc.**

**Sera l'élément essentiel de l'évaluation**

#### **4.1.: KUMITE TRADITIONNEL :**

Il sera demandé au candidat, de pratiquer et d'expliquer l'un ou l'autre des Kumité traditionnels qui font partie du programme des Dan précédents.

#### **4.2.: NIHON KUMITE :**

Sur 2 hauteurs fixées par la commission TORI en enchaînera successivement 2 attaques annoncées sur un seul pas (et éventuellement un sursaut). UKE devra bloquer la 1° attaque de façon à pouvoir bloquer et riposter immédiatement et simultanément sur la 2° attaque.

#### **4.3.: JIYU IPPON KUMITE :**

- Tori: Une attaque libre franche et sans feinte exécutée en déplacement (sur un pas, sans saut), de préférence sans temps d'appel (ne pas téléphoner la technique) et suivi de zanshin (vigilance)

- Uke : une défense libre (blocage, esquive) avec un contre net, précis et efficace mais contrôlé suivi de zanshin.

#### **4.4 : GOSHIN KUMITE : Assaut pour l'autodéfense**

Les techniques de self défense utilisées peuvent être des atémis, des projections, des clés et des étranglements. UKE, le défenseur attend debout dans une position naturelle (de la vie quotidienne). Toutefois toute réaction de défense se terminera par un atémi déterminant.

A ce niveau tous les exercices des niveaux précédents seront exigibles.

Il sera ajouté les réponses à des attaques de couteau variées comme suit:

Attaque de haut en bas

Pique de face

Attaques en revers (ou circulaires)

### **EVALUATION DU GODAN (5<sup>ème</sup> DAN FEKAMT)**

**A ce niveau de prétention les trois principes Shin, Gi et Tai ne peuvent plus être dissociés dans la présentation, ils doivent former une unité (Shin Gi Tai Ichi) ou Shin (l'esprit) est le grand ordonnateur qui régulent Tai et Gi.**

#### **1:CONNAISSANCES.**

##### **Composantes culturelles:**

Histoire du karaté : origines chinoises, le Tode d'OKINAWA ( Notions du SHURITE, TOMARITE, NAHATE , mais aussi SHORIN et SHOREI) le développement du Karate japonais, et du Karate occidental. Les maîtres déterminants, les évènements déterminants.

Histoire et caractéristiques de l'Ecole pratiquée par le "Postulant" et connaissance de l'histoire succincte des autres Ecoles et de leurs Maîtres et caractéristiques.

### **Eléments de développement personnel:**

Le code du Bushido

Les principes énergétiques : la respiration et le Hara (ou Kikai) Principes de transmission des connaissances.

La progressivité des connaissances techniques.

Coordination entre corps et esprit

Connaissance du corps humain

Connaissance des " principaux points vitaux" Objectif du Karaté Do.

### **2. KATA :**

- Shitei kata : 2 Kata imposés de la liste

#### **Analyse et applications (Bunkai Kumite) :**

Le postulant devra connaître tous **les principes contenus** dans les kata présentés. Il devra pouvoir en décrire des éléments caractéristiques (nom, esprit, origine, le Maître fondateur ou Maître l'ayant codifié, et l'évolution de ces kata dans le temps...) et savoir en démontrer diverses applications avec l'aide d'un partenaire, en mettant en évidence les caractéristiques du Style (Ecole) présenté, correspondant à des distances et des types d'attaques diverses (atemis, saisies etc...). Il devra expliquer comment le Kata est à la fois outil pédagogique mais aussi école de stratégie.

Pour l'un des Kata, il devra donner des éléments de comparaison de techniques, de schéma, ou des principes avec la façon dont ce kata est exécuté dans une autre école ( style), ou tel que l'aura codifié - modifié- un autre maître ( au sein de l'école présentée par le candidat).

### **3:KIHON**

La commission demandera au candidat à l'évaluation :

-de composer plusieurs séries originales comportant au moins une attaque de main (poing) une attaque de jambe, deux défenses de nature différente.

On insistera tout particulièrement sur les types de déplacements, avec des positions variées adaptées aux techniques démontrées.

-de présenter des séries mettant en évidence les différentes façons (extraites de katas de son école) d'exécuter une technique (par exemple Shuto).

- il devra également démontrer l'utilisation de différentes positions de base dans les déplacements et les transferts de masse

- il explicitera les différents types de déplacements linéaires ou en rotation et leur utilité.

- il illustrera avec l'aide d'un partenaire l'utilisation, pour 3 techniques (2 de mains et 1 de jambe) le fait que chaque technique, sous la même forme peut être à la fois attaque, défense, dégagement sur saisie ...

### **4 : KUMITE :** avec les mêmes attentions que pour le niveau YONDAN



**4.1 : JIYU IPPON KUMITE :** Travail en déplacement (pas de sautillerment) Une attaque libre sur un pas qui sera obligatoirement une des suivantes : Oi Zuki (Jodan ou Chudan), Uraken Uchi, Maé Géri, Mawashi géri, Yoko Géri, Ushiro géri. Zanchin puis retour en Yoï. Exercice répété 4 fois.

**4.2 : JIYU NIHON KUMITE:**

Les 2 niveaux visés par les attaques sont fixés par la commission, TORI enchaînera successivement 2 attaques libres sur un pas (et éventuellement un sursaut). UKE devra bloquer la 1° attaque de façon à pouvoir bloquer et riposter immédiatement et simultanément sur la 2° attaque. **Exercice répété 3 fois**

**4.3 : IPPON KUMITE :**

On reviendra à cet exercice basique mais à travers un exercice spécifique **Ippon Kumite traditionnel (attaque annoncée)**: en jouant sur les positions, sans jamais reculer le pied arrière.

**4.4 : GOSHIN KUMITE :**

#### **Assaut pour l'autodéfense**

A ce niveau tous les exercices des niveaux précédents seront exigibles.

Les techniques de self défense utilisées peuvent être des atémis, des projections, des clés et des étranglements. UKE, le défenseur, attend debout dans une position naturelle (de la vie quotidienne). Toutefois toute réaction de défense se terminera par une clé, une immobilisation, un étranglement, une amenée au sol, offrant une gradation de réponse possible allant du seuil de la douleur jusqu'à l'atemi irrémédiable.

### **EVALUATION DU ROKUDAN (6<sup>ème</sup> DAN FEKAMT)**

#### **1:CONNAISSANCES.**

Le POSTULANT à ce niveau devra avoir les connaissances suffisantes pour expliciter devant la commission les aspects du KARATE DO tels que:

Karate méthode d'éducation sociale, porteuse de paix et d'amitié

Karate, découverte de soi, corporelle et mentale

Karate, découverte d'autrui

Karate martial et self défense (Goshin Jutsu)

Karate santé, karate énergétique

Karate spirituel, recherche d'équilibre et d'harmonie ....

Karate représentatif de l'histoire, de la philosophie et de l'Art des Pays d'origines

#### **2: KATA ;**

Le "POSTULANT" à ce niveau devra pouvoir expliquer le contenu, l'histoire, les variantes du Kata de son choix. Il devra également savoir le comparer avec le même kata d'une autre école

#### **3:TECHNIQUE.**

Le "POSTULANT" à ce niveau devra, à travers une séance d'évaluation, mettre en évidence sa connaissance des niveaux précédents et exprimer sa conception du Karaté DO.

#### **4: KUMITE.**

Le "POSTULANT" à ce niveau devra avec l'aide d'un partenaire montrer comment en s'appuyant sur les principes et techniques de son ECOLE, le KUMITE (mélange des mains) procède d'un jeu de stratégie annihilant successivement les possibilités d'action de TORI, jusqu'à le conduire à l'inévitable défaite.

Il devra en outre fournir un mémoire montrant son investissement dans un des aspects du KARATE DO (exprimé en 1).

Dans un but de différenciation avec les autres fédérations, la Commission Technique a décidé de ne plus octroyer de haut grade sans que les postulants se soient présentés devant les hauts gradés de cette commission

Le candidat devra en outre présenter son CV retraçant son parcours, sa formation, les stages qu'il a suivis et toutes ses actions pour la progression et la notoriété de notre fédération (Fekamt)

### **EVALUATION DU SICHIDAN (7<sup>ème</sup> DAN FEKAMT)**

Le postulant devra:

- pouvoir attester qu'il a suivi les stages FEKAMT exigés par le règlement général.
- présenter un mémoire traitant d'un sujet général mais relatif à la technique ..
- proposer une démonstration avec un partenaires de son choix exposant de façon claire à la commission d'évaluation, durant sa prestation, l'évolution qu'il a effectué par rapport à son école . - expliciter et démontrer techniquement comment il s'est approprié son Ryu, sa manière de l'interpréter et de le traduire en pratique sans ni le dénaturer ni le trahir tant dans ses principes fondamentaux que dans l'esprit ...
- se soumettre à un entretien avec la commission dévaluation, lequel portera sur tous les aspects de la discipline et du Ryu pratiqués y compris les composantes historiques, les éléments socio-culturels spécifiques à cette pratique , les valeurs morales y relatives et les rapports humains en découlant. - Développer ce que représente pour lui un 7° DAN FEKAMT à la fois du point de vue niveau de compétence mais aussi dans l'optique de notre fédération.

Enfin il devra avoir également une parfaite connaissance des différentes pratiques de défense de son école et présenter (voire justifier) à la commission d'évaluation, composée de ses pairs , le bienfondé de ses choix tant dans le fond que dans la forme et ce en regard des 2 principes fondateurs :

- la notion de SHIN GI TAI
- le triptyque: "Défense personnelle ( Goshin) - Santé ( Kenko ) - Composantes socio culturelles ( *originelles, traditionnelles et transposables dans le monde d'aujourd'hui* ) "

### **EVALUATION DU HACHIDAN (8<sup>ème</sup> DAN FEKAMT)**

*Les HACHI DAN et plus sont nommés par le Bureau Directeur et présentés au CTE pour approbation.*

<b>Liste officielle des katas Shitei = imposé</b>		
	<b>SHOTOKAN RYU - SHOTO KAÏ</b>	<b>WADORYU - WADOKAÏ</b>
<b>1er Dan Juniors</b>	5 Heian Le candidat doit connaître les 5 Jury en impose 3	5 Pinan Connaissance des 5 Le jury en impose 3
<b>Shitei Kata: 2 Katas de la liste au choix du candidat</b>		
<b>1er Dan</b>	Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai BassaiSho	Kushanku - Naihanchi Seishan - Chinto
<b>2e Dan</b>	Jion Kanku Sho Tekki Nidan Hungetsu	Seishan - Chinto Wanshu - Bassai
<b>3e Dan</b>	Gankaku En-pi Jitté Goju Shi Ho Sho	Wanshu - Bassai Jitte - Jion
<b>4e Dan</b>	Nijushi-Ho Unsu Sochin Jin	Jitte - Jion, Niseishi - Rohai
<b>5e Dan</b>	Gojushi Ho Dai Chinté Meikyo Tekki Sandan	Niseishi - Rohai, Suparinpei - Kunpu...

	<b>SHITO RYU</b>	<b>GOJU RYU</b>
<b>1er Dan Juniors</b>	5 Pinan + Sanchin - Shinsei dai Ichi Connaissance des 7 Le jury en impose 3	?
<b>Shitei Kata: 2 Katas de la liste au choix du candidat</b>		
<b>1er Dan</b>	Tenshyo - Tote no kata - Saifa - Myojo - Bassai dai - Papuren - Ananku dai ichi - Naifanchin 1 Shinsei dai Ni	Sanchin- Saifa Seyunchin - Shisochin
<b>2e Dan</b>	Haffa - Ananku dai ni - Kosokun Dai - Seienchin Aoyagi - Pachu - Itosu no Rohai Jion	Seyunchin - Shisochin Sanseru - Seisan
<b>3e Dan</b>	Hakkaku - Kosokun Sho - Sanceru - Juroku Bassai - Heikku Shisochin - Sochin Wanshu	Seipaï - Tensho Sanseru - Seisan
<b>4e Dan</b>	Nipaipo - Chinto - Seipai - Shinpa Wanshu-- Paikku - Seisan - Niseishi - Rohai nidan	Seipaï - Tensho Kururunfa - Suparimpaï
<b>5e Dan</b>	Annan (Tomari no) - Chintei - Gururunfa Matsukaze -Rohai - Ueseishi - Superimpai	Seipaï - Tensho - Seyunchin - Shisochin Kururunfa - Suparimpaï - Sanchin

