

FEDERATION FRANCOPHONE DE KARATE

et
ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES

AILE FRANCOPHONE DE LA BELGIAN KARATE FEDERATION

Reconnue par :

LE MINISTERE DE LA COMMUNAUTE FRANCAISE

DIRECTION GENERALE DES SPORTS (ADEPS)

COMITE OLYMPIQUE BELGE ET INTERFEDERAL BELGE (COIB)

ASSOCIATION INTERFEDERALE DU SPORT FRANCOPHONE (AISF)



**PROGRAMME ET CONDITIONS
POUR LES EXAMENS
DAN KARATE-DO F.F.K.**

(mise à jour janvier 2008)

Chers professeurs,
Chers candidats,

Au nom de la Commission des Grades, je voudrais vous souhaiter tout le succès possible dans votre investissement pour l'obtention d'un grade DAN F.F.K.

La Commission est là avant tout pour mettre en évidence vos qualités et vous aider à évoluer vers des étapes supérieures.

Plusieurs formations sont prévues pendant l'année sportive ; y participer est un atout majeur.

Les membres de la Commission et les examinateurs y sont présents et mettent à contribution leurs compétences pour promouvoir une pédagogie de la réussite.

Profitez de leur bagage technique et de leur expérience, ce sera un gage supplémentaire de réussite. N'hésitez pas à leur poser des questions, ils seront ravis d'y répondre.

Hormis l'aspect technique, votre attitude et votre comportement Budô seront les interprètes de votre savoir-être de karatéka.

Nous vous souhaitons un bon travail et beaucoup de succès.

Jean-Robert HUART
Président de la Commission des Grades

KARATE - DO

COMMISSION DES GRADES F.F.K.

Président de la Commission des Grades

HUART Jean Robert

0477 / 76 . 37 . 95

Membres

HUART Jean-Robert

0477 / 76 . 37 . 95

Président de Jury

BELLI Franco

0475 / 41 . 84 . 27

Président de Jury

LEMAIRE Jacky

0475 / 63 . 01 . 01

Président de Jury

ALLATTA Filippo

0475 / 76 . 41 . 60

Vice Président de Jury

LOGNOUL Philippe

0496 / 37 . 48 . 80

Vice Président de Jury

Responsable Handi Karate

DEBATTY Jacques

0498 / 10 . 70 . 97

Examineurs

ALLATTA Filippo (Shotokan) – 6^e dan
AZIZI Ali (Goju-Ryu) – 5^e dan
BELLI Franco (Shito-Ryu) – 6^e dan
BOUANATI Nordine (Wado-Ryu) – 5^e dan
CAICO Vincent (Shito-Ryu) – 5^e dan
DEBATTY Jacques (Shotokan) – 6^e dan
GEVA Christian (Wado-Ryu) – 5^e dan
HUART Jean Robert (Wado-Ryu) – 6^e dan
LEMAIRE Jacky (Shotokan) – 6^e dan
LOGOGE David (Shito-Kaï) – 5^e dan
LOGNOUL Philippe (Wado-Ryu) – 5^e dan
MAZUREL Nicolas (Wado-Ryu) – 5^e dan
PELLISIER Christian (Shito Ryu) – 5^e dan
RUSSO Alfredo (Shotokan) – 6^e dan
ZORZA Yves (Shito-Kaï) – 7^e dan

Secrétaire

BRANDERS Ann

Rue Henri Chomé, 59 Bte 4

1030 Bruxelles

☎ + 32 (0) 705.78.05 - Fax + 32 (0) 705.49.94

<http://www.ffk.be>

Email : ffkama@chello.be

CRITERES D'ADMISSION

ET

PROGRAMME TECHNIQUE



INSCRIPTIONS AUX EXAMENS

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

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

1 MOIS avant la date de l'examen pour les **1^e et 2^e Dan** et

6 MOIS avant la date de l'examen à partir de **3^e Dan (grades supérieurs)**.

Veillez joindre une photocopie de la carte d'identité du candidat lors de l'envoi de la demande de candidature.

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

DEROULEMENT DE L'EXAMEN

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

CRITERES DE REUSSITE DE L'EXAMEN

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

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

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

ABSENCES - ECHECS

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

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

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

GRADES DES AUTRES FEDERATIONS

Toutes les demandes d'homologations venant d'autres fédérations que la FFKAMA feront l'objet d'un examen attentif de la part du Comité Directeur de la Commission des Grades FFK.

Modalités d'accès aux examens

1 ^{er} Dan	16 ans au jour de l'examen
2 ^{ème} Dan	18 ans au jour de l'examen
3 ^{ème} Dan	21 ans au jour de l'examen
4 ^{ème} Dan	25 ans au jour de l'examen
5 ^{ème} Dan	32 ans au jour de l'examen
6 ^{ème} Dan	40 ans au jour de l'examen
7 ^{ème} Dan	50 ans au jour de l'examen
8 ^{ème} Dan	60 ans au jour de l'examen

Temps de pratique Celui – ci ne peut être inférieur à

- ⇒ 1 an minimum entre le 1^{er} Kyu et le 1^{er} Dan
- ⇒ 2 ans entre le 1^{er} Dan et le 2^{ème} Dan
- ⇒ 3 ans entre le 2^{ème} Dan et le 3^{ème} Dan
- ⇒ 4 ans entre le 3^{ème} Dan et le 4^{ème} Dan
- ⇒ 5 ans entre le 4^{ème} Dan et le 5^{ème} Dan
- ⇒ 6 ans entre le 5^{ème} Dan et le 6^{ème} Dan (Sur proposition)
- ⇒ 7 ans entre le 6^{ème} Dan et le 7^{ème} Dan (Sur proposition)
- ⇒ 8 ans entre le 7^{ème} Dan et le 8^{ème} Dan (Sur proposition)

CODE MORAL

C'est le respect formel du code que l'on s'est choisi comme condition essentielle pour mener à bien l'œuvre que l'on a décidé d'entreprendre pour aller jusqu'au bout de la route avec le souci nécessaire et rigoureux de donner l'exemple.

Toutes les ceintures noires doivent essayer d'appliquer ces principes, notamment tous les enseignants, dirigeants et les membres de la Commission des Grades DAN de KARATE – DO.

Chaque ceinture noire est l'ambassadeur du code d'honneur et de morale traditionnelle qui régit l'ensemble du KARATE – DO.

LES VERTUS DU KARATEKA

L'HONNEUR ⇔ MEIYO

C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (Guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une conduite honorable. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable. Il conditionne notre attitude et manière d'être vis à vis des autres.

LA FIDELITE ⇔ CHUJITSU

Il n'y a pas d'honneur sans fidélité et loyauté à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements.

LA SINCERITE ⇔ SEIJITSU ou MAKOTO

La fidélité nécessite la sincérité dans les paroles et dans les actes. Le mensonge et l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes les désunions.

En karaté – do, le salut est l'expression de cette sincérité, c'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui se sait authentique.

LE COURAGE ⇔ YUUKI ou YUUKAN

La force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter, en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

LA BONTE et LA BIENVEILLANCE ⇨ SHINSETSU

La bonté et la bienveillance sont les marques de ce courage qui dénotent une haute humanité. Elles nous poussent à l'entraide, à être attentif à notre prochain et à notre environnement, à être respectueux de la vie.

LA MODESTIE et L'HUMILITE ⇨ KEN

La bonté et la bienveillance ne peuvent s'exprimer sincèrement sans modération dans l'appréciation de soi – même.
Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie.

LA DROITURE ⇨ TADASHI ou SEI

C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter. Loyauté, honnêteté et sincérité sont les piliers de cette droiture. Elle nous permet de prendre sans aucune faiblesse une décision juste et raisonnable.

LE RESPECT ⇨ SONCHOO

La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. La politesse est l'expression de ce respect dû à autrui quelles que soient ses qualités, ses faiblesses ou sa position sociale. Savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le sacré est le premier devoir d'un Budoka car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.

LE CONTRÔLE DE SOI ⇨ SEIGYO

Cela doit être la qualité essentielle de toute ceinture noire. Il représente la possibilité de maîtriser nos sentiments, nos pulsions et de contrôler notre instinct. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique du Karaté – Do, car il conditionne toute notre efficacité.

Le code d'honneur et de la morale traditionnelle enseignée dans le Karaté – Do est basé sur l'acquisition de cette maîtrise.

1^{er} Dan

1. K I H O N

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

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

Pour la série de TSUKI, les MAWATE se font en GEDAN BARAI KAMAE.

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

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

Pour la série de GERI, les MAWATE se font en GEDAN BARAI - JU KAMAE tout en restant en ZEN KUTSU DACHI.

- pour les +50 ans :
du n° 1 au n° 5 , sur 3 pas

Toutes les postures se font en ZEN KUTSU DACHI. (Attention de bien respecter les déplacements en ZEN KUTSU DACHI entre chaque technique).

ATTENTION

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

2. K A T A

- Un KATA LIBRE dans la liste
- Un PINAN ou HEIAN tiré au sort au moment de l'inscription sur le lieu de l'examen.

LISTE OFFICIELLE F.M.K.

SHITO RYU KATA

Katas de Base : Pinan de 1 à 5

Katas Supérieurs :

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

SHOTOKAN KATA

Katas de Base : Heian de 1 à 5

Katas Supérieurs :

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

GOJU RYU KATA

Katas de Base :

- Taïkyoku Jodan
- Taïkyoku Chudan
- Taïkyoku Gedan
- Gekisaïdaï Ichi
- Gekisaïdaï Ni

Katas Supérieurs :

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

WADO RYU KATA

Katas de Base : Pinan de 1 à 5

Katas Supérieurs :

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

L'EXECUTION DU KATA

La présentation :

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables :

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

Le cérémonial et l'étiquette :

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

Le KATA est annoncé à haute voix ; il commence et se termine par le salut.

La concentration :

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression unité/corps-esprit.

L'équilibre et la stabilité :

Les positions doivent être bien marquées.

La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules, bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle.

Rythme :

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

La puissance :

Les techniques devront dégager une impression d'efficacité.

Le regard :

Il doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

La respiration et le KIAÏ :

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

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

Elles expriment un dégagement maximum d'énergie.

Le respect des techniques et du diagramme original du KATA :

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

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

Les erreurs :

Aucune erreur n'est admissible dans le KATA libre.

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

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

3. KUMITE

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

La notion de contrôle est ici très importante. Le manque de contrôle, surtout pour les **tsukis** (volontaire) sera absolument et sévèrement sanctionné.

A. JYU IPPON KUMITE à gauche ou à droite sur :

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

- pour les +50 ans :
du n° 1 au n° 4

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

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

Le départ de l'attaque :

* TORI et UKE en JYU KAMAE (ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI)

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

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

Critères de NOTATION :

- ➔ Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent porter et ne pas arriver à bout de course ou à trop grande distance du point visé !
- ➔ Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- ➔ Maîtrise et précision de la contre-attaque.
- ➔ KIME (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- ➔ ZANSHIN * (disponibilité mentale et concentration)
- ➔ Variété dans les défenses et contre-attaque qui seront constituées de blocage et contre-attaque (GO NO SEN), esquive et contre-attaque, contre-attaque directe... (SEN NO SEN)
- ➔ Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- ➔ L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le KARATÉ-DO en général et le KUMITE en particulier.

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



TORI ne doit pas s'approcher trop près de UKE pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait UKE à contrer et ceci même si TORI n'a pas encore attaqué !

B. JYU KUMITE

- obligatoire pour les moins de 40 ans.
- facultatif pour les plus de 40 ans.

2ⁱème Dan

1. K I H O N première partie

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

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

Pour la série de **TSUKI** : les **départs** se font en **GEDAN BARAI** et **ZENKUTSU DACHI**

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

1. **MAE GERI (CHUDAN) - MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer)**
2. **MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN) - YOKO GERI (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer)**
3. **YOKO GERI (CHUDAN ou JODAN) - URA MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer – passer complètement la cible)**
4. **MAE GERI (CHUDAN de face) - USHIRO GERI (CHUDAN arrière – reposer la jambe devant)**
5. **URA MAWASHI GERI (JODAN ou CHUDAN de la jambe arrière – retour par le même trajet)**

6. SHUTO UKE (CHUDAN en NEKO ACHI DACHI ou KOKUTSU DACHI) -
JUN GERI - KIZAMI MAE GERI (CHUDAN en ZEN-KUTSU DACHI) -
GYAKU NUKITE (CHUDAN en ZEN KUSTSU DACHI en avançant et en
reculant)

Pour la série de **GERI**, les **MAWATE** se font en **GEDAN BARAÏ - JU KAMAE**
tout en restant en **ZEN KUTSU DACHI**.

- pour les +50 ans :
idem programme 1^e DAN du n° 1 au n° 3 +
n° 4 du programme 2^e DAN, le tout sur 3 pas

Toutes les postures se font en **ZEN KUTSU DACHI**. (Attention de bien
respecter les déplacements en **ZEN KUTSU DACHI** entre chaque technique).

ATTENTION

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

K I H O N deuxième partie

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

2. K A T A

- **DEUX KATAS SUPERIEURS** choisis parmi la liste publiée en 1^{er} Dan
- Un **PINAN** ou **HEIAN** tiré au sort + 3 **BUNKAÏ** de ce KATA choisis par le candidat.
 - pour les +50 ans :
Un **kata tiré au sort** (lors de l'inscription) parmi 3 katas supérieurs au choix du candidat.

3. K U M I T E

Idem programme 1^{er} DAN.

3^{ème} Dan

1. KIHON

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

dont: 1 à dominante TSUKI - UKE - UCHI WAZA
 1 à dominante GERI WAZA
 1 à dominante TSUKI - GERI WAZA

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

Le candidat doit pouvoir exécuter ses différents enchaînements :

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

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

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

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

2. K A T A

- 1) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1^{er} DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés.

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

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

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

- 3) Un **PINAN** ou **HEIAN** tiré au sort + 3 BUNKAÏ de ce kata choisis par le candidat.

3. K U M I T E

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

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle d'un des membres de la Commission des Grades.

4^{ième} Dan

1. KIHON

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

dont: 1 à dominante TSUKI - UKE - UCHI WAZA
 1 à dominante GERI WAZA
 1 à dominante TSUKI - GERI WAZA

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

Le candidat doit pouvoir exécuter ses différents enchaînements :

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

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

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

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

2. K A T A

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

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

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

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

- 3) Un **PINAN** ou **HEIAN** tiré au sort + 3 **BUNKAÏ** de ce kata choisis par le candidat.

3. K U M I T E

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

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle d'un des membres de la Commission des Grades.

5^{ième} Dan

1. K I H O N

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

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

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

Les examinateurs pourront demander au candidat la répétition de cet enchaînement pour des explications.

2. K A T A

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

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

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

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

3) Un PINAN ou HEIAN tiré au sort + 3 BUNKAÏ de ce kata choisis par le candidat.

3. K U M I T E

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

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

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

6ⁱème Dan

Le candidat se verra invité par la Commission des Grades à présenter son examen. Le Conseil d'Administration devra en être informé.

Programme :

1. M E M O I R E

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

Le mémoire et le C.V. devront être envoyés 2 mois avant l'examen en 10 exemplaires au secrétariat fédéral.

La candidature doit être confirmée par l'envoi du formulaire d'inscription prévu à cet effet dans les délais prescrits, c'est – à – dire **6 mois** avant l'examen.

Une prestation technique sera effectuée en support du thème développé dans le mémoire afin que le candidat puisse démontrer son savoir – faire conformément à la théorie exposée.

2. Présentation d'un TOKUI KATA + BUNKAI complets

3. Défense orale et technique du contenu du travail écrit

7^{ième} Dan

- ⇒ 50 ans minimum
- ⇒ Sur proposition de la Commission des Grades F.F.K. avec accord du Conseil d'Administration F.F.K.A.M.A.
- ⇒ Etre titulaire du 6^{ème} Dan F.F.K. depuis 7 ans
- ⇒ Accordé :
 - Sur base de l'examen du dossier du candidat. Ce dossier reprendra les rubriques suivantes et devra être envoyé au secrétariat fédéral 2 mois avant l'examen
 - Parcours du candidat
 - Titres divers
 - Services rendus à la cause du karaté
 - Engagement vis à vis de la fédération
 - Formation continuée (liste et périodicité des stages quel que soit l'expert dans le domaine du karaté)
 - Investissement dans le monde du karaté
 - Le programme de la prestation

et

- Sur l'appréciation d'une prestation en KARATE – GI sur un ou plusieurs aspects du karaté.