



# EXAMEN CEINTURE JAUNE 9<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> Kyu

KIHON (TECHNIQUES)	POINTS IMPORTANTS
OI-ZUKI JODAN en avançant	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ La position importante est le zenkutsu dachi. Le genou de la jambe avant doit être fléchi dans le bon angle et l'on pousse avec la jambe arrière.</li> <li>○ Posture : avoir le dos droit.</li> <li>○ Regarder droit devant soi.</li> <li>○ Connaître les blocages de base et être capable de les faire correctement tout en ayant les hanches 45°.</li> </ul>
AGE-UKE en reculant	
OI-ZUKI CHUDAN en avançant	
SOTO-UDE-UKE en reculant	
MAE-GERI CHUDAN en avançant	
GEDAN-BARAI en reculant	
KATA (FORME)	POINTS IMPORTANTS
Heian shodan (21 mouvements) Kiai aux mouvements 9 et 17	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Observer les mêmes points que pour les techniques de base.</li> <li>○ Exécuter le kata sans erreur.</li> <li>○ Si l'élève se trompe, on peut lui donner l'occasion de se reprendre ou le questionner sur l'erreur qui a commise.</li> <li>○ Kiai au mouvement 9 et 17.</li> </ul>
KUMITE (COMBAT)	POINTS IMPORTANTS
Sambon kumite (combat sur 3 pas) Oi zuki jodan et chudan Avec compte	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vérifier la distance entre les partenaires.</li> <li>○ Faire les blocages ou parades appropriées à l'attaque. À la dernière attaque, faire suivre la parade d'une contre-attaque.</li> <li>○ Bien regarder l'adversaire.</li> </ul>



# EXAMEN CEINTURE ORANGE 8<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> Kyu

KIHON (TECHNIQUES)	POINTS IMPORTANTS
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Déplacements souples sans faire de bruits.</li> <li>○ Parades et contre-attaques avec la rotation des hanches. La puissance n'est pas nécessaire à ce niveau, mais un bon synchronisme des bras et des hanches est de rigueur.</li> <li>○ Respiration normale.</li> <li>○ Les MAE GERI doivent être fouettés en souplesse, sans bouger le genou de haut en bas lors du mouvement.</li> <li>○ Ne point tenir compte des YOKO GERI pour accrédi-ter ou non le grade postulé.</li> </ul>
OI-ZUKI CHUDAN en avançant	
AGE-UKE en reculant	
SOTO-UDE-UKE en avançant	
UCHI-UDE-UKE en reculant	
GEDAN-BARAI en avançant / tourner	
SHUTO-UKE en avançant / tourner	
MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner	
YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés)	
YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	
KATA (FORME)	POINTS IMPORTANTS
Heian nidan (26 mouvements) Kiai aux mouvements 11 et 26	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le kata doit être exécuté sans erreur.</li> <li>○ Une reprise est accordée en cas d'erreur.</li> <li>○ Les position kokutsu dachi et zenkutsu dachi doivent être démarquées l'une de l'autre.</li> <li>○ Les blocages ainsi que les attaques doivent être précis.</li> <li>○ Avoir de bons mouvements de hanches et un bon synchronisme dans les enchaînements.</li> <li>○ Démontrer un bon gyaku hanmi.</li> <li>○ Regarder droit devant soi.</li> </ul>
KUMITE (COMBAT)	POINTS IMPORTANTS
Sambon kumite (3 pas) Oi zuki jodan, chudan (sans compte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vérifier la distance entre les partenaires.</li> <li>○ Vérifier la précision des attaques.</li> <li>○ Faire le blocage approprié.</li> <li>○ Vérifier l'action-réaction lors de la dernière attaque ainsi que le temps avant l'exécution de la contre-attaque.</li> <li>○ Regarder l'adversaire.</li> <li>○ Vérifier le degré de concentration.</li> <li>○ Vérifier l'esprit de combativité (zanshin).</li> </ul>



# EXAMEN

## CEINTURE VERTE

### 7<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> Kyu

KIHON (TECHNIQUES)	POINTS IMPORTANTS
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les positions doivent être plus solides qu'antérieurement.</li> <li>○ Zenkutsu dachi, kokutsu dachi et kiba dachi doivent être assimilés.</li> <li>○ Plus de précision et de découpage dans les parades et mieux synchronisées.</li> <li>○ Regarder droit devant soi.</li> <li>○ Meilleure concentration.</li> <li>○ Plus de détermination.</li> <li>○ Mae geri fouetté. Conserver un bon équilibre sans incliner le tronc.</li> <li>○ Yoko geri kekomi doit être contracter (1 seconde).</li> <li>○ Attention spéciale sur le déplacement en kidadachi.</li> </ul>
OI-ZUKI CHUDAN en avançant	
AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant	
SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant	
UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant	
GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI en avançant	
SHUTO-UKE en reculant	
SHUTO-UKE en avançant / tourner	
MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner	
MAE-GERI JODAN en avançant / tourner	
YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés)	
YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	
KATA (FORME)	POINTS IMPORTANTS
Heian sandan (20 mouvements) Kiai aux mouvements 10 et 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les positions zenkutsu dachi, kokutsu dachi et kiba dachi doivent être plus découpées.</li> <li>○ Surveiller l'équilibre; le bassin doit demeurer à la même hauteur.</li> <li>○ Bonne concentration.</li> <li>○ Chaque déplacement doit être exécuté avec plus de kime.</li> <li>○ L'exécutant doit revenir à son point de départ.</li> <li>○ Les uraken doivent se faire sans lever les hanches.</li> <li>○ Les blocages doivent se faire en gardant le dos droit.</li> </ul>
KUMITE (COMBAT)	POINTS IMPORTANTS
Ippon kumite (attaque sur un pas) Oi zuki jodan et chudan Les 2 côtés sans compte	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vérifier la distance entre les partenaires.</li> <li>○ Vérifier la réaction ainsi que le degré de détermination lors de la contre-attaque.</li> <li>○ Les attaques doivent être faites avec détermination.</li> <li>○ Les attaques doivent être précises.</li> <li>○ Annoncer le niveau de l'attaque.</li> <li>○ Surveiller le déplacement ainsi que la finition du mouvement (équilibre).</li> <li>○ Avoir une bonne concentration.</li> </ul>



# EXAMEN

## CEINTURE BLEUE

### 6<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> Kyu

KIHON (TECHNIQUES)	POINTS IMPORTANTS
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Les positions de base doivent être bien assimilées.</li> <li>o Les déplacements doivent être plus rapides.</li> <li>o Avoir un bon contrôle de la respiration.</li> <li>o Les mouvements des hanches et de frappe doivent être bien synchronisés.</li> <li>o Avoir une bonne coordination des bras et des jambes.</li> <li>o Les changements de position doivent être bien exécutés et sans précipitation.</li> <li>o Les blocages doivent être bien découpés et avoir du kime.</li> <li>o Bon équilibre et détermination.</li> <li>o Les keage doivent être fouettés et les kekomi bien contractés.</li> <li>o Faire suivre le mawashi geri à partir du mouvement des hanches.</li> <li>o Garder un bon équilibre lors de keri waza.</li> <li>o Bonne contraction sur le gyaku zuki</li> </ul>
SAMBON-ZUKI en avançant	
AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant	
SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant	
UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant	
SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / NUKITE (zenkutsu-dachi) en avançant / tourner	
MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner	
MAE-GERI JODAN en avançant / tourner	
REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner	
MAWASHI-GERI en avançant / tourner	
YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés)	
YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	
KATA (FORME)	POINTS IMPORTANTS
Heian yondan (27 mouvements) Kiai aux mouvements 13 et 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Surveiller la position du bassin.</li> <li>o Bien Synchroniser les bras et les pieds.</li> <li>o Garder un bon équilibre.</li> <li>o Bien maîtriser les mouvements lents et rapides.</li> <li>o L'exécutant doit revenir à son point de départ.</li> <li>o Regarder dans la bonne direction.</li> <li>o Avoir de la détermination.</li> <li>o Avoir l'esprit combatif (zanshin).</li> </ul>
KUMITE (COMBAT)	POINTS IMPORTANTS
Ippon kumite (attaque sur un pas) Oi zuki jodan et chudan et mae geri Les 2 côtés sans compte	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Avoir de la vitesse, de la précision et de la distance.</li> <li>o Développer le tai sabake.</li> <li>o Avoir de bonne contre attaques.</li> <li>o Avoir l'esprit combatif (zanshin).</li> </ul>



# EXAMEN CEINTURE MAUVE 5<sup>e</sup> à 4<sup>e</sup> Kyu

KIHON (TECHNIQUES)	POINTS IMPORTANTS
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avoir de la vitesse, de la solidité et de la précision dans les déplacements.</li> <li>○ Contraction à la fin de chaque technique.</li> <li>○ Bonne concentration.</li> <li>○ Bon synchronisme dans les enchaînements.</li> <li>○ Regarder droit devant soi.</li> <li>○ Bon travail des hanches.</li> <li>○ Avoir un bon équilibre.</li> <li>○ Déplacements toujours à la même hauteur.</li> <li>○ Temps de contraction plus court.</li> <li>○ Dégager l'esprit de combat (zanshin).</li> <li>○ Contrôler sa respiration.</li> <li>○ Être dynamique.</li> </ul>
SAMBON-ZUKI en avançant	
AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant	
SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant	
UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant	
SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / NUKITE (zenkutsu-dachi) en avançant	
SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI en reculant	
MAE-GERI JODAN en avançant / tourner	
REN-GERI JODAN et CHUDAN en avançant / tourner	
MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner	
YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés)	
YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	
KATA (FORME)	POINTS IMPORTANTS
Heian godan (23 mouvements) Kiai aux mouvements 12 et 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avoir les positions solides</li> <li>○ Ne pas bouger le genou arrière lors des mouvements 2 et 5 (Gyaku zuki).</li> <li>○ Bien contrôler les mouvements lents.</li> <li>○ Bon kime.</li> <li>○ Bonne concentration.</li> <li>○ Dégager un esprit combatif (zanshin).</li> </ul>
KUMITE (COMBAT)	POINTS IMPORTANTS
Ippon kumite (sur un pas) Oi zuki jodan et chudan Mae geri et yoko geri kekomi Les 2 côtés	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avoir les mêmes habiletés que dans les kihon et le kata.</li> <li>○ Meilleur tai sabaki.</li> <li>○ Dans les contre-attaques, bonne présence d'esprit (zanshin).</li> </ul>



# EXAMEN CEINTURE MARRON 4<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> Kyu

KIHON (TECHNIQUES)	POINTS IMPORTANTS
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vérifier l'application de la puissance dans les techniques.</li> <li>○ Vérifier le temps de contraction de chaque technique.</li> <li>○ Vérifier l'équilibre dans l'ensemble des techniques.</li> <li>○ Bon synchronisme dans les enchaînements.</li> <li>○ Regarder droit devant soi.</li> <li>○ Bon travail des hanches.</li> <li>○ Avoir un bon équilibre.</li> <li>○ Déplacements toujours à la même hauteur.</li> <li>○ Temps de contraction plus court.</li> <li>○ Dégager l'esprit de combat (zanshin).</li> <li>○ Contrôler sa respiration.</li> <li>○ Être dynamique.</li> </ul>
SAMBON-ZUKI en avançant	
AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant	
SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant	
UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant	
SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI / NUKITE (zenkutsu-dachi) en avançant / tourner	
SOTO-UDE-UKE / EMPI en avançant / tourner	
REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner	
KIZAMI-MAE-GERI / MAE-GERI (niveau libre) en avançant / tourner	
MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner	
YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés)	
YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	
KATA (FORME)	
Tekki shodan (29 mouvements) Kiai aux mouvements 15 et 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avoir un bon synchronisme dans les déplacements latéraux.</li> <li>○ La position kidadachi doit être plus solides.</li> <li>○ Les techniques doivent être courtes et avoir un bon kime.</li> <li>○ Lors des déplacements, les hanches doivent être toujours à la même hauteur.</li> <li>○ Les techniques lentes et rapides doivent être bien assimilées.</li> <li>○ Les épaules demeurent à la même hauteur.</li> <li>○ Dégager un esprit combatif (zanshin).</li> </ul>
KUMITE (COMBAT)	POINTS IMPORTANTS
Ippon kumite (sur un pas) Oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri, Yoko geri kekomi et mawashi geri (meilleur côté)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Démontrer de la puissance et un excellent contrôle.</li> <li>○ Exécution de toutes les techniques de base correctement.</li> <li>○ Mettre en pratique la notion de distance.</li> <li>○ Dégager un esprit combatif (zanshin)</li> <li>○ Avoir un bon contrôle du tai sabaki.</li> </ul>



# EXAMEN CEINTURE MARRON 3<sup>e</sup> à 2<sup>e</sup> Kyu

KIHON (TECHNIQUES)	POINTS IMPORTANTS
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Amplitude des mouvements dans les enchaînements.</li> <li>○ Conserver un bon équilibre.</li> <li>○ Avoir une forme correcte dans les mouvements.</li> <li>○ Exécution correcte de toutes les techniques de base.</li> <li>○ Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques.</li> <li>○ Dégager un esprit martial et un bon zanshin.</li> </ul>
SAMBON-ZUKI en avançant	
AGE-UKE / KIZAMI-GERI/ GYAKU-ZUKI en reculant	
SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN en avançant	
UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant	
SHUTO-UKE / GYAKU-ZUKI en position KOKUTSU DACHI en avançant	
SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / NUKITE (zenkutsu-dachi) en reculant	
REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner	
KIZAMI-GERI / MAE-GERI CHUDAN et OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner	
MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner	
YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés)	
YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	
MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté	
MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté	
KATA (FORME)	POINTS IMPORTANTS
Bassai-dai (42 mouvements) Kiai aux mouvements 19 et 42	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vérifier la forme correcte de chaque technique.</li> <li>○ Dégager un esprit combatif.</li> <li>○ Vérifier l'application de la puissance dans chaque technique.</li> <li>○ Vérifier l'harmonie ainsi que compréhension ou la relation entre les diverses techniques.</li> <li>○ Avoir un bon zanshin à la fin du kata.</li> </ul>
KUMITE (COMBAT)	POINTS IMPORTANTS
Jiyu-ippou kumite sans compte (Combat sur un pas, libre)  Oi zuki jodan et chudan, mae geri (Les deux côtés)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vérifier la mise en application de chaque technique.</li> <li>○ Avoir un bon synchronisme de bons déplacements et de la mobilité.</li> <li>○ Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires.</li> <li>○ Avoir une meilleure exécution des mouvements.</li> <li>○ Vérifier la forme des techniques.</li> <li>○ Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (sen no sen) qu'à la défensive (go no sen).</li> </ul>



# EXAMEN CEINTURE MARRON 2<sup>e</sup> à 1<sup>er</sup> Kyu

KIHON (TECHNIQUES)	POINTS IMPORTANTS
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exécution correcte de toutes les techniques de base.</li> <li>○ Vérifier chaque déplacement du corps et chaque technique pour une application correcte et efficace.</li> <li>○ Rechercher aussi une transition harmonieuse d'une technique à l'autre.</li> <li>○ Amplitude des mouvements dans les enchaînements.</li> <li>○ Conserver un bon équilibre.</li> <li>○ Avoir une forme correcte dans les mouvements.</li> <li>○ Exécution correcte de toutes les techniques de base.</li> <li>○ Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques.</li> <li>○ Bonne rotation des hanches.</li> <li>○ Bon retour dans toutes les techniques de jambes (hiki ashi).</li> <li>○ Avoir un bon zanshin.</li> </ul>
SAMBON-ZUKI en avançant	
AGE-UKE / KIZAMI-GERI/ GYAKU-ZUKI en reculant	
SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN en avançant	
UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant	
SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en position kokutsu-dachi en avançant / tourner	
REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner	
KIZAMI-GERI / MAE-GERI CHUDAN et OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner	
MAWASHI-GERI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner	
YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés)	
YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	
MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté	
MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté	
KATA (FORME)	POINTS IMPORTANTS
<p>Bassai dai (42 mouvements) Kiai aux mouvements 19 et 42 Un deuxième kata (SHITE KATA) heian shodan à Tekki shodan au choix de l'examineur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vérifier la forme correcte des techniques.</li> <li>○ Vérifier l'application de la puissance dans les techniques.</li> <li>○ Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques.</li> <li>○ Avoir un bon zanshin à la fin du kata.</li> </ul>
KUMITE (COMBAT)	POINTS IMPORTANTS
<p>Jiyu ippon kumite (combat libre sur un pas) Oi zuki jodan et chudan, mae geri, yoko geri kekomi et mawashi geri (Meilleur côté)</p> <p>Jiyu kumite (combat libre) (1 minute)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vérifier la mise en application de chaque technique.</li> <li>○ Avoir un bon synchronisme, de bons déplacements et de la mobilité.</li> <li>○ Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires.</li> <li>○ Avoir une bonne exécution des mouvements.</li> <li>○ Vérifier la forme des techniques.</li> <li>○ Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (sen no sen) qu'à la défensive (go no sen).</li> </ul>