



Passage de Grade

Unités de valeur et attitude

Pour chaque ceinture, le passage de grade comporte les 4 unités de valeur suivantes, spécifiés dans les différents programmes :

1. Kihon

Le kihon est l'étude des techniques de base du karaté. C'est un entraînement fondamental qui vise, au moyen de répétitions multiples, à acquérir la maîtrise des mouvements étudiés. Les techniques sont exécutées dans le vide, sans partenaire. Le kihon est essentiel pour les débutants mais demeure toujours profitable, même à des niveaux avancés.

(règlement passage de Grade FLK)

2. Kata

Le kata représente une contre-attaque fictive contre plusieurs adversaires imaginaires qui s'approchent de différentes directions. Le but n'est pas l'esthétique, mais plutôt la dureté et l'utilité pour le combat. Chaque mouvement a une signification bien définie. Pour l'exécution du kata, il est particulièrement important de respecter les différentes directions d'attaque (EMBUSEN), car elles limitent le kata.

(Teruo Kono)

3. Yakusoku Kumité

Dans le Yakusoku Kumité, l'objectif est d'appliquer toutes les techniques de base avec partenaire. Les techniques d'attaque et de défense sont déterminées à l'avance. Dans le Yakusoku Kumite, on travaille la bonne distance (MAWAI), l'opportunité (timing), la direction du regard et la concentration sur l'action du partenaire ainsi que la position (DACHI), la posture (SHISEI) et la détermination de blocage et de contre-attaque.

(Teruo Kono)

4. Jiyu Kumité

Dans le Jiyu Kumité, l'objectif est d'appliquer toute sa panoplie de techniques avec partenaire. Les techniques d'attaque et de défense ne sont pas déterminées à l'avance. Il s'agit d'agir, d'interagir et de réagir. De même que dans le Yakusoku Kumite, on travaille la bonne distance (MAWAI), l'opportunité (timing), la direction du regard et la concentration sur l'action du partenaire ainsi que la position (DACHI), la posture (SHISEI) et la détermination de blocage et de contre-attaque.



Passage de Grade

En KARATE-DO, et dans les Arts Martiaux en général, les grades se réfèrent à trois valeurs essentielles dont il est tenu compte dans l'élaboration des programmes d'examens.

- **SHIN** ou **KOKORO**, l'esprit ou plutôt le cœur, dans le sens spirituel, représente les vertus morales auxquelles doit se référer chaque pratiquant.
- **GI**, la technique, la forme, l'opportunité et l'efficacité de celle-ci sont étroitement liées.
- **TAI**, le corps, l'outil de l'esprit, l'adresse symbolisée par le corps.

(règlement passage de Grade FLK)

Ainsi, lors du passage de grade de même que pendant chaque entraînement le candidat veille :

- à son **attitude** : Le comportement et l'attitude générale sont irréprochables (voir également code d'éthique du dojo).
- à sa **présentation** : La tenue doit être impeccable : karaté-gi propre, ceinture correctement nouée, etc.
- à l'**étiquette** : Le salut, la prise de position et la présentation des exercices doivent être scrupuleusement respectés.
- à la **concentration** : Dans sa démonstration / son exécution, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.
- à l'**équilibre et la stabilité** : Les positions doivent être bien marquées. La maîtrise des déplacements est essentielle.
- au **rythme** : Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans l'exercice), les pauses et les Kiaï devront être placés de manière judicieuse.
- à la **puissance** : Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.
- à son **regard** : Le regard doit marquer la **détermination** du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont effectués, respectivement être dirigé sur l'adversaire.
- à sa **respiration** : La respiration est le support de l'énergie. Elle doit être synchronisée avec les techniques.



Passage de Grade - Programme

Passage pour Ceinture jaune (Kyu 7)

1. Kihon

Pour les techniques requises, voir liste du Kihon.

Pour chaque passage de grade, un choix réduit de techniques demandées au passage de grade sera affiché au dojo, quelques semaines avant le passage.

2. Kata

Le candidat présente 1 kata :

1. Pinan Nidan

3. Yakusoku Kumité

3.1 Sanbon Kumité

2 Sanbon Kumite au choix du candidat parmi ceux au programme des ceintures jaune à verte :

- Chudan Uke Ipponme
- Chudan Uke Nihonme
- Jodan Uke Ipponme
- Jodan Uke Nihonme
- Chudan Maegeri Uke Ipponme
- Chudan Maegeri Uke Nihonme
- Chudan Maegeri Uke Sanbonme
- Chudan Maegeri Uke Yonhonme

4. Jiyu Kumité



Passage de Grade - Programme

Passage pour Ceinture orange (Kyu 6)

1. Kihon

Pour les techniques requises, voir liste du Kihon.

Pour chaque passage de grade, un choix réduit de techniques demandées au passage de grade sera affiché au dojo, quelques semaines avant le passage.

2. Kata

Le candidat présente 2 katas :

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan

3. Yakusoku Kumité

3.1 Sanbon Kumité

2 Sanbon Kumite au choix du candidat parmi ceux au programme des ceintures jaune à verte :

- Chudan Uke Ipponme
- Chudan Uke Nihonme
- Jodan Uke Ipponme
- Jodan Uke Nihonme
- Chudan Maegeri Uke Ipponme
- Chudan Maegeri Uke Nihonme
- Chudan Maegeri Uke Sanbonme
- Chudan Maegeri Uke Yonhonme

4. Jiyu Kumité



Passage de Grade - Programme

Passage pour Ceinture verte (Kyu 5)

1. Kihon

Pour les techniques requises, voir liste du Kihon.

Pour chaque passage de grade, un choix réduit de techniques demandées au passage de grade sera affiché au dojo, quelques semaines avant le passage.

2. Kata

Le candidat présente 2 katas, 1 Kata au choix du candidat et 1 kata imposé par le jury parmi :

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan
3. Pinan Sandan

3. Yakusoku Kumité

3.1 Sanbon Kumité

2 Sanbon Kumite au choix du candidat parmi ceux au programme des ceintures jaune à verte :

- Chudan Uke Ipponme
- Chudan Uke Nihonme
- Jodan Uke Ipponme
- Jodan Uke Nihonme
- Chudan Maegeri Uke Ipponme
- Chudan Maegeri Uke Nihonme
- Chudan Maegeri Uke Sanbonme
- Chudan Maegeri Uke Yonhonme

4. Jiyu Kumité



Passage de Grade - Programme

Passage pour Ceinture bleue (Kyu 4)

1. Kihon

Pour les techniques requises, voir liste du Kihon.

Pour chaque passage de grade, un choix réduit de techniques demandées au passage de grade sera affiché au dojo, quelques semaines avant le passage.

2. Kata

Le candidat présente 2 katas, 1 Kata au choix du candidat et 1 kata imposé par le jury parmi :

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan
3. Pinan Sandan
4. Pinan Yo(n)dan

3. Yakusoku Kumité

3.1 Sanbon Kumité

3 Sanbon Kumite au choix du candidat sur 3 attaques différentes parmi ceux au programme des ceintures bleue à marron (1x attaque Tsuki shudan, 1x attaque Tsuki jodan, 1x attaque Geri).

- Jodan Uke Sanbonme
- Jodan Uke Yonhonme
- Chudan Uchi Uke – Otoshi Ude Uke Ipponme
- Chudan Soto Uke - Maki Uke Ipponme
- Jodan Jyuiji Uke - Chudan Zuki 1
- Jodan Jyuiji Uke - Chudan Zuki 2
- Jodan Uke Chinto Uke - Tatekenzuki
- Chudan Uchi Uke - Otoshi Uke Nihonme - Fumikiri - Empi
- Chudan Maegeri Uke Gohonme
- Chudan Maegeri Uke Ropponme
- Chudan Maegeri - Haishu Nagashi Uke
- Chudan Sokuto - Uchi Sukui Uke

4. Jiyu Kumité



Passage de Grade - Programme

Passage pour Ceinture marron (Kyu 3)

1. Kihon

Pour les techniques requises, voir liste du Kihon.

Pour chaque passage de grade, un choix réduit de techniques demandées au passage de grade sera affiché au dojo, quelques semaines avant le passage.

2. Kata

Le candidat présente 2 katas, 1 Kata au choix du candidat et 1 kata imposé par le jury parmi :

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan
3. Pinan Sandan
4. Pinan Yo(n)dan
5. Pinan Godan

3. Yakusoku Kumité

3.1 Sanbon Kumité

3 Sanbon Kumite au choix du candidat sur 3 attaques différentes parmi ceux au programme des ceintures bleue à marron (1x attaque Tsuki shudan, 1x attaque Tsuki jodan, 1x attaque Geri).

- Jodan Uke Sanbonme
- Jodan Uke Yonhonme
- Chudan Uchi Uke – Otoshi Ude Uke Ipponme
- Chudan Soto Uke - Maki Uke Ipponme
- Jodan Jyuiji Uke - Chudan Zuki 1
- Jodan Jyuiji Uke - Chudan Zuki 2
- Jodan Uke Chinto Uke - Tatekenzuki
- Chudan Uchi Uke - Otoshi Uke Nihonme - Fumikiri - Empi
- Chudan Maegeri Uke Gohonme
- Chudan Maegeri Uke Ropponme
- Chudan Maegeri - Haishu Nagashi Uke
- Chudan Sokuto - Uchi Sukui Uke

4. Jiyu Kumité



Passage de Grade - Programme

Passage pour Ceinture marron (Kyu 2)

1. Kihon

Pour les techniques requises, voir liste du Kihon.

Pour chaque passage de grade, un choix réduit de techniques demandées au passage de grade sera affiché au dojo, quelques semaines avant le passage.

2. Kata avec Bunkai

Le candidat présente 2 katas, 1 Kata libre au choix du candidat et 1 kata imposé par le jury parmi :

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan
3. Pinan Sandan
4. Pinan Yo(n)dan
5. Pinan Godan
6. Kushanku

Le candidat exécute/présente également, avec un partenaire de son choix 2 séquences de Bunkai de son kata libre.

3. Yakusoku Kumité

Le candidat présente 2 Yakusoku Kumité de son choix parmi:

3.1 Kihon Kumité codifiés par Sensei Hironori Ohtsuka

- Kihon Kumite 1 à 5

3.2 Nihon Kumité codifiés par Sensei Yoshikazu Kamigaito

4. Jiyu Kumité



Passage de Grade - Programme

Passage pour Ceinture marron (Kyu 1)

1. Kihon

Pour les techniques requises, voir liste du Kihon.

Pour chaque passage de grade, un choix réduit de techniques demandées au passage de grade sera affiché au dojo, quelques semaines avant le passage.

2. Kata avec Bunkai

Le candidat présente 2 katas, 1 Kata libre au choix du candidat et 1 kata imposé par le jury parmi :

1. Pinan Nidan
2. Pinan Shodan
3. Pinan Sandan
4. Pinan Yo(n)dan
5. Pinan Godan
6. Kushanku
7. Naihanchi

Le candidat exécute/présente également, avec un partenaire de son choix 2 séquences de Bunkai de son kata libre.

3. Yakusoku Kumité

Le candidat présente 2 Yakusoku Kumité de son choix parmi:

3.1 Kihon Kumité codifiés par Sensei Hironori Ohtsuka

- Kihon Kumite 1 à 5

3.2 Nihon Kumité codifiés par Sensei Yoshikazu Kamigaito

4. Jiyu Kumité



Passage de Grade - Programme

Liste du Kihon requis pour les différentes ceintures

Il va de soi que les techniques requises pour un grade donné doivent être exécutées en plus des techniques des grades inférieurs. Par exemple, une ceinture verte maîtrise également toutes les techniques des ceintures blanche, jaune et orange.

1.1 Dachii (Positions)

Heisoku Dachii Musubi Dachii Hachiji Dachii (Heiko Dachii, Yohi) Hidari / Migi Gamae Hidari / Migi Hanmi Gamae	Kyu 7 jaune
Zenkutsu Dachii Fudo dachii Kiba Dachii Shiko Dachii	Kyu 6 orange
Nekoashi Dachii Hamni No Nekoashi Dachii Mahamni No Nekoashi Dachii	Kyu 5 verte
Naihanchi Dachii	Kyu 2 marron
Seishan Dachii Tate Seishan Dachii	Kyu 1 marron

1.2 Unsoku (Déplacements)

Ayumi Ashi Hiki Ashi	Kyu 7 jaune
Yori Ashi Hiki Yori Ashi Surikomi	Kyu 6 orange
Tsugi Ashi Hiki Tsugi Ashi	Kyu 5 verte
Mawari Ashi	Kyu 4 bleue



Passage de Grade - Programme

1.3 Tsuki, Keri & Uchi Waza (Attaques)

Junzuki - Mawate Jodan Age Uke Gyakuzuki - Mawate Gedan Barai Maegeri Surikomi Maegeri Sokuto Fumikiri Tetsui	Kyu 7 jaune
Kette Junzuki - Mawate Jodan Age Uke Kette Gyakuzuki - Mawate Gedan Barai Tobikomizuki Empi Sokuto Mawashigeri	Kyu 6 orange
Junzuki No Tsukomi - Mawate Jodan Age Uke Gyakuzuki No Tsukomi - Mawate Gedan Barai Uraken Surikomi Sokuto Surikomi Mawashigeri	Kyu 5 verte
Nagashizuki Teisho Age Uchi Shuto Uchi Yokogeri Hizageri Ushirogeri	Kyu 4 bleue
Uramawashigeri Maetobigeri	Kyu 3 marron

1.4 Uke Waza (Défenses)

Jodan Age Uke Gedan Barai	Kyu 7 jaune
Shuto Uke Uchi Uke Soto Uke	Kyu 6 orange
Otoshi Ude Uke Sukui Uke Sotoharai Uke Uchiharai Uke	Kyu 5 verte
Jyuji Uke	Kyu 4 bleue



Passage de Grade - Programme

1.5 Renzoku Waza (Techniques combinées)

Chudan Maegeri – Gyakuzuki	Kyu 7 jaune
Surikomi Chudan Maegeri – Gyaku Zuki	
Surikomi Chudan Maegeri – Sokuto Fumikiri – Chudan Gyaku Zuki	
Hiki Ashi Jodan Age Uke – Tetsui – Ayumi Ashi Jodan Junzuki – Chudan Gyakuzuki	
Chudan Maegeri – Tobikomzuki	Kyu 6 orange
Surikomi Chudan Maegeri – Tobikomizuki	
Chudan Maegeri – Jodan Mawashigeri – Chudan Gyakuzuki	
Hiki Ashi Shuto Uke – Mae No Maegeri – Tobikomizuki – Ayumi ashi Chudan Maegeri – Junzuki no tsukomi	Kyu 5 verte
Hiki Ashi Shikkake Uke (Hanmi No Nekoashi Dachi) – Mae No Mawashi Geri – Ayumi Ashi Jodan Empi	
Ayumi Ashi Renzuki – Hiki Ashi Jodan Age Uke – Yoko Tetsui – Surikomi Chudan Mawashigeri – Jodan Uraken – Chudan Gyakuzuki	
Hiki Ashi Shikkake Uke (Hanmi No Nekoashi Dachi) – Mae No Maegeri – Yoko Age Zuki (Shiko Dachi) - Chudan Gyaku Nukite	
Chudan Maegeri – Jodan Nagashizuki – Chudan Gyaku Zuki	Kyu 4 bleue
Surikomi Chudan Maegeri – Jodan Nagashizuki – Chudan Mawashi Geri	
Chudan Maegeri – Sokuto Fumikiri – Gedan Ushirogeri – Chudan Gyakuzuki	
Surikomi Sokuto Fumikomi – Chudan Ushirogeri Chudan – Jodan Uraken	
Chudan Mawashi Geri – Ushiro Geri Hiza – Chudan Gyaku Zuki	
Kette Junzuki – Hiki Ashi Gedan Barai – Hiki Yori Uchi Uke – Mawari Ashi Chudan Ushirogeri – Jodan Uraken – Chudan Gyakuzuki	



Passage de Grade - Programme

Chudan Maegeri – Jodan Nagashizuki – Chudan Gyakuzuki – Chudan Mawashigeri	Kyu 3 marron
Surikomi Chudan Maegeri – Sokuto Fumikomi – Chudan Ushirogeri – Jodan Uraken	
Surikomi Chudan Maegeri – Chudan Mawashigeri – Chudan Ushirogeri – Jodan Uraken	
Surikomi Chudan Maegeri – Jodan Nagashizuki – Jodan Mawashigeri	Kyu 2 marron
Chudan Maegeri – Chudan Sokuto – Chudan Ushiro – Chudan Gyaku Zuki	
Zenshinshite Jodan / Chudan Renzuki – Surikomi Chudan Maegeri – Chudan Mawashigeri – Chudan Gyakuzuki	
Zenshinshite Jodan / Chudan Renzuki – Surikomi Chudan Maegeri – Chudan Mawashi Geri Chudan – Ushiro Geri Chudan – Gyaku Zuki Chudan	Kyu 1 marron
Surikomi Jodan / Chudan Renzuki – Chudan Surikomi Maegeri – Chudan Mawashigeri – Chudan Ushirogeri – Uraken Jodan – Mawashi Geri Yodan	
Zenshinshite Jodan / Chudan Renzuki – Chudan Maegeri – Jodan Nagashizuki – Chudan Gyakuzuki – Chudan Mawashigeri	
Yori Ashi Chudan Uraken – Yori Ashi Jodan Uraken – Chudan Gyaku Zuki – Surikomi Ashi Barai – Ushiro Geri – Jodan Uraken – Chudan Gyaku Zuki	