



# VOIE TRADITIONNELLE 3<sup>ème</sup> Dan FAMA

PROGRAMME REALISE PAR LA COMMISSION TECHNIQUE KARATE DO DE LA FAMA

## Table des matières

1- Épreuve Kihon (Travail en ligne) : 3 <sup>ème</sup> Dan .....	2
Epreuve pour l'ensemble des Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN .....	2
2- Épreuve Katas : 3 <sup>ème</sup> Dan .....	2
Epreuve pour l'ensemble des Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN .....	2
3- Épreuve Bunkai : 3 <sup>ème</sup> Dan .....	2
Epreuve pour l'ensemble des Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN .....	2
L'épreuve s'applique au Kata choisi par le candidat .....	2
4- Épreuve Jiyu ippon kumité: 3 <sup>ème</sup> Dan .....	3
Assauts semi-conventionnels .....	3
5- Épreuve JIYU Kumité ou midaré : 3 <sup>ème</sup> Dan .....	3
Epreuve Jiyu kumité ou assaut libre, combat souple pour les Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN .....	3
Epreuve midaré pour les Styles ou Ryu : SHOTOKAI / YAMATO KAN .....	3
6- Épreuve spécifique YAMATO KAN : 3 <sup>ème</sup> Dan .....	4
Nécessaire au Ryu : YAMATO KAN .....	4
7- Épreuve Culture : 3 <sup>ème</sup> Dan .....	4
Epreuve pour l'ensemble des Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN .....	4
ANNEXE Memento technique .....	Erreur ! Signet non défini.



## 1- Épreuve Kihon (Travail en ligne) : 3<sup>ème</sup> Dan

Epreuve pour l'ensemble des Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN

**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. Les candidats de style différent devront être regroupés. Tous les déplacements et les positions de base devront être parfaitement maîtrisés par le candidat. Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de son style.

**Le KIHON comporte :** - Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs - Différentes positions de base - Différentes formes de déplacement - Différentes techniques de défenses - Quelques enchaînements simples

**Remarque :** les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 5 techniques différentes.

**Les candidats sont jugés d'après les critères suivants :** - Puissance et vitesse d'exécution - Aisance des déplacements - Equilibre et stabilité - Bonne attitude corporelle – Détermination.

## 2- Épreuve Katas : 3<sup>ème</sup> Dan

Epreuve pour l'ensemble des Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN

L'épreuve se compose de deux Katas :

- 1 kata libre, choisi par le candidat
- 1 kata imposé par le Jury

Liste des Katas :

- Jitte, Tekki Sandan, Jiin, Hangetsu

## 3- Épreuve Bunkai: 3<sup>ème</sup> Dan

Epreuve pour l'ensemble des Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN

L'épreuve s'applique au Kata choisi par le candidat :

- Application des techniques ou séquences du Kata.
- Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (au choix du Jury) séquences de Bunkaï de son kata libre.
- La connaissance des Katas impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkaï).
- Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Katas de la liste correspondante au DAN présenté.



## 4- Épreuve Jiyu ippon kumité : 3<sup>ème</sup> Dan

Assauts semi-conventionnels

Epreuve pour l'ensemble des Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN

(Variation autorisée pour le style Shotokai & ryu Yamato kan : On peut avancer la jambe gauche)

**3 attaques annoncées choisies parmi : Oizuki, Mae-geri, Mawashi geri, Yoko geri. Gyaku zuki et Maete zuki.**

**Principe et intérêt:** Le Jiyu Ippon Kumité introduit la notion de mouvement puisque après s'être mis en garde les combattants peuvent se déplacer. On approche encore plus de la notion de combat réel. Le travail porte sur la maîtrise de l'espace (ma-ai) et du temps (timing).

MA-AI ou MAAI: Distance (Ma) qui nous unit (AI) à notre adversaire et qui régit le combat. C'est la distance spatio-temporelle qui détermine l'action. Lorsque la distance qui sépare les adversaires diminue de telle sorte qu'elle fragilise la situation, cela déclenche l'attaque ou la contre-attaque.

Le Jiyu Ippon Kumité qui est demandé dans les examens de DAN n'est pas la forme extrême envisagée par le Karaté Do où l'attaquant et le défenseur ne sont pas désignés.

**L'exercice se déroule de la manière suivante:**

Attaquant et défenseur sont désignés. Le type d'attaque est prédéfini, UKE et TORI se placent à une distance de 3 mètres l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi. Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. TORI doit rechercher une opportunité pour attaquer et UKE doit adapter sa réaction, il défend, contre et reprend sa garde.

Il est très important d'exécuter un blocage ou une esquivé et une contre-attaque différente sur chaque attaque

TORI et UKE reviennent en Hachiji Dachi après chaque assaut. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

**CRITERES DE NOTATION:**

**Ils sont plus ou moins identiques au Kihon Ippon Kumité et sont basés entre autres sur les éléments suivants:**

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de compétition, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MA-AI de chacun des combattants.
- Ces déplacements utilisés sont des déplacements de base tel que: Yori Ashi, Tsugi Ashi, Ayumi Ashi, etc...
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre-attaque
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (Vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue pendant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense)
- Les défenses et contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du Karaté : Go no Sen et Sen no Sen.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque Recherche de l'opportunité
- 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. UKE ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.

## 5- Épreuve JIYU Kumité ou midaré : 3<sup>ème</sup> Dan

Epreuve Jiyu kumité ou assaut libre, combat souple pour les Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN

Epreuve midaré pour les Styles ou Ryu : SHOTOKAI / YAMATO KAN



## 6- Épreuve spécifique YAMATO KAN : 3<sup>ème</sup> Dan

Nécessaire au Ryu : YAMATO KAN

Voir DVD Yamato Kan

## 7- Épreuve Culture : 3<sup>ème</sup> Dan

Epreuve pour l'ensemble des Styles ou Ryu : SHOTOKAN / SHOTOKAI / YAMATO KAN

Questions sur la pratique martiale, le style et le karaté-do



## ANNEXE

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS DACHI	
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEÏJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU	
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière



<b>TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA</b>	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
SUKUI UKE	Défense en puisant
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

<b>ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA</b>	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
Oï ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
NUKITE	Attaque directe en pique de main
AGE ZUKI	Coup de poing remontant



<b>TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA</b>	
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main

<b>ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA</b>	
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHURO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou
KAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas



## MEMENTO TECHNIQUE RESERVE AUX PRATIQUANTS DE KARATE DO SHOTOKAI & YAMATO KAN

### NIVEAUX DIRECTIONS

HIDARANI	VERS LA GAUCHE
MIGI	DROITE
MIGINI	VERS LA DROITE
HANTAI	COTE OPPOSE, DE L AUTRE COTE
GEDAN	NIVEAU BAS
CHUDAN	NIVEAU MOYEN
JODAN	NIVEAU HAUT

### LES TERMES TECHNIQUE DANS LA PRATIQUE DU KARATE DO

HAJIME	COMMENCER
YAME	ARRETER (STOP) EN RESTANT CONCENTRE PRÊT A AGIR
YASSME	ARRETER (DANS LE SENS DETENDEZ VOUS), PAR CONVENTION ON SALUT A CE MOMENT LA
YOI	ETRE PRÊT EN SERRANT LES POINGS
KAMAE	EN GARDE
KAITE	DEMI-TOUR
SEIZA	POSITION A GENOU - ASSIS SUR LES TALONS POUR LE SALUT ET LA MEDITATION
KIRITSU	SE LEVER
KIHON	TERME GENERIQUE - TRAVAIL INDIVIDUEL DES TECHNIQUES DANS LE VIDE
SAIGO	DERNIER EXERCICE OU KATA

### GYMNASTIQUE

JUNAN TAISSO	ASSOULISSEMENT ECHAUFFEMENT GYMNASTIQUE
HATAMA UCHIRO MAENI	BASCULER LA TETE D'AVANT EN ARRIERE
HATAMA IDARINI MIGINI	PENCHER LA TETE DE GAUCHE A DROITE
HATAMA UMAWASU	DECRIRE DES CERCLES AVEC LA TETE
KOSHI UMAWASU	DECRIRE DES CERES AVEC LES HANCHES
HIZA UMAWASU	DECRIRE DES CERCLES AVEC LES GENOUS
USAGI TOBI GERI	SAUT DE LAPIN
TATTE O NOBASU	GRAND ECART
HACHI O NOBASU	POSITION ASSISE JAMBE TENDUE
HACHI O KUNDE	JAMBES PAPILLON
SHINKYAKU	UNE JAMBE PLIEE, LAUTRE TENDUE
ARIGATO JUNAN TAISSO	REMERCIEMENT - FIN DE GYMNASTIQUE





**POSTURES**

HACHIJI DACHI	DEBOUT PIEDS JOINTS (TALONS AUX ORTEILS)
HEISOKU DACHI	POSTURE VERS L'AVANT
ZEN KUTSU DACHI	POSTURE DE SUMO, TRES OUVERTE, PIED SUR UNE MEME LIGNE TOURNES VERS L'EXTERIEUR
KO KUTSU DACHI	POSTURE VERS L'ARRIERE
FUDO DACHI	POSTURE DE COMBAT (POIDS DU CORPS EGALEMENT REPARTI SUR LES DEUX JAMBES)
KIBA DACHI	POSTURE DU CAVALIER DE FER
KAKE DACHI	JAMBES CROISEES GENOUX SERRES TOUT LE POINDS DU CORPS SUR LA JAMBE ARRIERE
NEKOASHI DACHI	FORME DE KOKUTSU DACHI AVEC LES PIEDS PLUS RAPPROCHES

**TECHNIQUES DE BRAS      DEFENSE**

GEDAN BARAI	BLOCAGE BAS, CONTRE UN TSUKI NIVEAU BAS
UDE UKE	BLOCAGE NIVEAU MOYEN (CHUDAN)
AGE UKE	Blocage niveau haut (Jodan)
UCHI KOMI	Blocage niveau moyen - de haut en bas vers l'intérieur
MOROTE UDE UKE	UDE UKE renforcé par le poing de la main au niveau du coude
JUJI UKE	JODAN OU GEDAN, Blocage avec les avant-bras croisés, mains ouvertes
SHUTO UKE	Blocage niveau moyen vers l'intérieur doigts tendus
TAISHO BARAI	Blocage niveau moyen ou bas - De la paume de la main vers l'intérieur

**TECHNIQUE DE BRAS      ATTAQUES**

TSUKI	Attaque direct du poing
OI TSUKI	Grand Tsuki
GYAKU TSUKI	Gyaku contraire, ex.: tsuki du poing gauche, jambe droite avant
KAGI TSUKI	coup de poing circulaire, en crochet
MAWASHI TSUSKI	coup de poing fouetté
YAMA TSUKI	tsuki double, ex. : gedan chudan même temps
MAITE TSUKI	Tsuki direct vers l'avant partant de la position de garde sans armer la hanche
URAKEN	coup frappe avec le dos du poing (avec les kento) première articulations des doigts
TETTSUI	marteau de fer, coup frappe avec le coté extérieur du poing
NUKITE	pique de la main ouverte
HAIYO	sabre de main coup frappé avec le coté pouce, main ouverte
KOKEN	coup frappé vers le haut avec le dessus du poignet plié
TEISHO	coup frappé vers le bas avec le dessous du poignet plié
EMPI	coup de coude vertical ou horizontal



## TECHNIQUE DE PIEDS ET GENOUX

MAE GERI	coup de pied direct vers l'avant
MAWACHIGERI	coup de pied circulaire horizontal vers l'intérieur
URA MAWACHIGERI	coup de talon circulaire
YOKO GERI	coup de pied horizontal sur le coté (talon)
MIKATSUKI GERI	coup de pied en croissant de lune, semi-circulaire de bas en haut vers l'intérieur avec le dessous du pied
URA MIKATSUJI GERI	idem vers l'extérieur
FUMIKOMI	coup de pied écrasant de haut en bas et de coté (forme yoko geri)
USHIRO GERI	coup de pied direct vers l'arrière (talon)
TOBI GERI	coup de pied sauté - mea tobi geri – yoko tobi geri
NIDAN GERI	succession de 2 mae geri en un seul saut
MORO GERI	Double mae geri sauté vers l'avant
DAI MORO GERI	Double mae geri sauté sur les cotés
HIZA GERI	coup de genou
NAMI GAESHI	Le retournement de la vague" blocage de bas en haut avec le dessus du pied partant de la posture kiba dachi. Exemple dans le kata : tekki shodan