



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

[PASSAGE DE GRADE]
SAISON **2023-2024**
KARATE-DO
GRILLE D'ÉVALUATION

Version 20XX.xx

KARATE-DO DÉFENSE

Style Shotokai & Yamato Kan

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve théorique CULTURE					
Ensemble des critères à évaluer					
1/	Connaissance de son style de Karaté-do				
2/	Connaissance du Karaté-do en général				
3/	Connaissance de la pratique martiale en général				
4/	Connaissance de l'historique du Karaté-do (fondateur, origines ...)				
5/	Les origines du self-défense et du karaté-défense.				

Total sur 50 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO DÉFENSE

Style

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve assaut souple					
Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité, vitesse adaptée				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Détermination				
6/	Concentration (présence à soi)				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO DÉFENSE

Style

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve de balayage et projection					
Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité, vitesse adaptée				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Détermination				
6/	Concentration (présence à soi)				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO DÉFENSE

Style

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve de déplacement (tai sabaki) et immobilisation au sol					
Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité, vitesse adaptée				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Détermination				
6/	Concentration (présence à soi)				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO DÉFENSE

Style

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve ACTION/RÉACTION					
Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité, vitesse adaptée				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Application réaliste de la technique				
6/	Rythme correct				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation, concentration				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance, contrôle				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO DÉFENSE

Style

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve au tanto					
Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité, vitesse adaptée				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Application réaliste de la technique				
6/	Explications correctes				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation, concentration				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance, contrôle				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO DÉFENSE

Style

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve percussions					
Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité, vitesse adaptée				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Application réaliste de la technique				
6/	Explications correctes				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation, concentration				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance, contrôle				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO DÉFENSE

Style

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve de protection et défense puis riposte Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité, vitesse adaptée				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Application réaliste de la technique				
6/	Rythme correct				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation, concentration				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance, contrôle				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO TRADITIONNEL

Style Shotokai & Yamato KAN

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve CULTURE Ensemble des critères à évaluer					
1/	Connaissance de son style de Karaté-do				
2/	Connaissance du Karaté-do en général				
3/	Connaissance de la pratique martiale en général				
4/	Connaissance de l'historique du Karaté-do (fondateur, origines ...)				

Total sur 40 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO TRADITIONNEL

Style Shotokai & Yamato KAN

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Jiyu ippon kumité Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Détermination				
6/	Concentration (présence à soi)				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO TRADITIONNEL

Style Shotokai & Yamato KAN

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve kata (sauf 5. 7. 8) Bunkai Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Application réaliste du kata				
6/	Concentration (présence à soi)				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO TRADITIONNEL

Style Shotokai & Yamato KAN

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Kihon (Travail en ligne) sauf 7. 8. Épreuve Kihon ippon kumité Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Détermination				
6/	Concentration (présence à soi)				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO TRADITIONNEL

Style Shotokai & Yamato KAN

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve JIYU Kumité Midaré Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité, vitesse adaptée				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Détermination				
6/	Concentration (présence à soi)				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :

KARATE-DO TRADITIONNEL

Style Shotokai & Yamato KAN

Lieu et date de l'examen :

Nom & Prénom :

Age :

Grade examiné :

Grade actuel :

Club :

Année de pratique :

	Niveaux	Insuffisant <10	Satisfaisant 10 à 13	Très satisfaisant +14	Notes sur 20
Epreuves	Critères				
Épreuve spécifique YAMATO KAN					
Ensemble des critères à évaluer					
1/	Fluidité, vitesse adaptée				
2/	Stabilité, équilibre et ancrage				
3/	Bonne attitude générale				
4/	Aisance des déplacements				
5/	Détermination				
6/	Concentration (présence à soi)				
7/	Anticipation, ressenti et adaptation				
8/	Adaptation de la distance (mae avec partenaire)				
9/	Énergie et/ou puissance				
10/	Maîtrise technique				

Total sur 100 pts :

Note sur 20 pts :



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

art-martial-autonome.com