



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

[PASSAGE DE GRADE]

**5ème Dan
KARATE-DO
SHOTOKAÏ**

PROPOSITION PROGRAMME PASSAGE DE GRADE FAMA 5^{ième} DAN

Karaté-do SHOTOKAÏ

1. Réalisation d'un MÉMOIRE

Ce document est un élément essentiel pour l'obtention de ce grade

Le candidat devra produire un document personnel caractéristique de son Ryu. Il mettra en avant sa discipline grâce à son expérience. Ses analyses et sa perception devront refléter un haut niveau de compétences

Le mémoire devra être envoyé **un mois** avant l'épreuve (soit par voie postal ou numérique) aux membres du jury d'examen.

Un refus de présentation du grade pourra être notifié et justifié au candidat si ce dernier est d'un niveau trop juste. Après correction et validation, la présentation à l'examen suivant sera possible

Eléments du mémoire :

Introduction/Développement/Conclusion

Le thème traité devra figurer sans ambiguïté et être développé. Le candidat indiquera son parcours martial et les maîtres avec lesquels il a pratiqué et forgé son expérience. Les caractéristiques de son Ryu seront décrites. Un projet fédéral exprimé (dans quelle mesure l'investissement dans notre fédération est envisagé ?)

2. Épreuve Kihon : 5^{ième} Dan

- Première épreuve: durée maximum 8 minutes
Le candidat devra effectuer, en se déplaçant, un Kihon multidirectionnel **libre** de son choix. Ce dernier devra être représentatif de son style et mettre en avant l'ensemble des positions et techniques de bases avec intégration de techniques plus élaborées
- Deuxième épreuve : durée maximum 20 minutes
Démonstration Bunkaï avec partenaire de 3 séquences du Kihon libre (possibilités de projections, clés de bras avec contrôle)
Une exécution lente avec explication et une exécution rapide

3. Épreuve Katas : 5^{ième} Dan

L'épreuve se compose de deux Katas :

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

Liste des Katas :

- **Chinte, Wankan, Gojushiho Daï, Gojushiho Sho, Sochin**

4. Épreuve Bunkaï: 5^{ième} Dan

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.

5. Épreuve Jiyû ippon Kumite : 5^{ième} Dan

Assauts semi-conventionnels

3 attaques **qui ne sont pas annoncées** choisies parmi : Oi Zuki, Mae-Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri. Gyaku Zuki et Maete Zuki.

Principe et intérêt: Le Jiyû Ippon Kumite introduit la notion de mouvement puisqu'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-AÏ ou MAAÏ: Distance (Ma) qui nous unit (Aï) 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 Jiyû Ippon Kumite 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 à choisir dans la liste prédéfinie**, 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 esquive 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 Kumite 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-AÏ 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.

6. Épreuve JIYU Kumite ou Midare : 5^{ième} Dan

Epreuve Jiyû Kumite ou assaut libre, combat souple pour les Styles ou Ryu ou Midare au choix

7. Épreuve Culture : 5^{ième} Dan

Interrogation par le jury d'examen sur des éléments historiques du Ryu concerné.



FÉDÉRATION DES
ARTS MARTIAUX
AUTONOMES

art-martial-autonome.com