



Programme d'Examens

du 3^e kyu au 1^{er} dan



Dōjō Kun

Les 5 règles d'or du dōjō

Hitotsu Jinkaku Kansei Ni Tsutomuru Koto.

一、人格完成に努むること

En premier lieu, faire preuve d'un bon **caractère** et d'une **bonne attitude**.

* * *

Hitotsu Makoto no Michi-mamoru Koto.

一、誠の道を守ること

En premier lieu, faire preuve d'**humilité** et d'**honnêteté**.

* * *

Hitotsu Doryoki No Seishin-Yashinau Koto.

一、努力の精神を養うこと

En premier lieu, faire preuve d'**intensité** et de **persévérance**.

* * *

Hitotsu Reigi-Omonzuru Koto.

一、礼儀を重んずること

En premier lieu, faire preuve de **respect** et de **loyauté**.

* * *

Hitotsu Kekki No Yu-Imashimuru Koto.

一、血気の勇を戒むること

En premier lieu, **éviter les situations violentes** et les confrontations.

Notes à propos des examens

Et description des exercices demandés

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES)

Les coup de pieds peuvent être exécutés au niveau *chudan* ou *gedan*.

Les *ushiro-geri* et les *ura mawashi-geri* peuvent être remplacés par *fumikomi*.

Les *mawashi-geri* peuvent être remplacés par *hiza-geri* ou un *mikazuki-geri*.

D'autres adaptations sont possibles en fonction des capacités du pratiquant, en accord avec un expert IBA.

TYPES D'EXERCICES

Kihon ippon kumité

Chaque assaut/défense se fait avec des techniques et critères correspondant au niveau de grade visé, à gauche, puis à droite, à l'identique. À chaque changement d'exercice, l'attaque et sa hauteur est annoncée oralement en japonais. Les techniques de bras sont maintenue (1s.) dans leur position finale.

♠ **Tori** attaque depuis la position zen kutsu-dachi. ♦ **Uke** : depuis la position heiko-dachi, uke se déplace et contre-attaque.

Ippon kumité

Chaque assaut se fait avec des techniques différentes et des critères correspondant au niveau de grade visé. Il est exécuté à gauche comme à droite, à l'identique. Tori et uke sont en kamae. L'annonce se fait gestuellement uniquement (pas oralement), tori s'approche et attaque quand sa distance est adéquate. Le déplacement de tori est se fait ne ligne. Les techniques ne sont pas maintenues dans leur position finale.

Étape 1 (annonce) : ♠ **Tori** exécute de la technique sur ♦ **Uke** qui reste immobile.

Étape 2 (assaut) : ♠ **Tori** exécute de la même technique. ♦ **Uke** défend et contre-attaque.

Jiyu ippon kumité

Chaque assaut se fait avec des techniques différentes et des critères (dont l'annonce) correspondant au niveau de grade visé. Tori et uke sont en kamae. Déplacement libre (dans l'axe et latéralement).

♠ **Tori** attaque. ♦ **Uke** défend et contre-attaque.

Les katas shōtōkan

« Recherchez la perfection en kata ; le combat réel est une autre affaire. »

Gichin Funakoshi, « Les 20 préceptes directeurs du karaté-do »

« Respectez la forme des katas,
ne cherchez pas à en travailler l'esthétique. »

Anko Itosu

Kata : modèle, épaule.

Les *katas* constituent un répertoire de connaissances techniques dont l'étudiant doit explorer les *bunkai* pour ensuite tenter de les utiliser face à des adversaires. L'étude des katas vise à développer les connaissances et à travailler le renforcement physique, la respiration, la vitalité, l'introspection et le *ki*.

Embusen : chemin du kata

Bunkai : interprétation, application

Shitei kata : kata imposé

Tokui kata : kata favori

KATAS D'APPRENTISSAGE

Taikyoku Shodan

Taikyoku Nidan

Taikyoku Sandan

KATAS DE BASE

Heian : paix et tranquillité.

La série des katas *Heian* contient la plupart des mouvements de base du karaté shōtōkan.

8^e kyu **Heian Shodan**

7^e kyu **Heian Nidan**

6^e kyu **Heian Sandan**

5^e kyu **Heian Yodan**

4^e kyu **Heian Godan**

KATAS SUPÉRIEURS

Katas historiques hérités du karaté okinawaien, souvent eux-mêmes issus de katas (*tao*) d'origine chinoise.

3^e kyu **Tekki Shodan** « Monter à cheval »

2^e kyu **Bassai Dai** « Traverser la forteresse »

1^{er} kyu **Jion** (référence à un temple)

1^{er} dan **Kanku Dai** « Regarder le ciel »
Empi « le vol de l'hirondelle »

2^e dan **Bassai Shō**
Kanku Shō
Tekki Nidan

3^e dan **Gankaku** « la grue sur le rocher »
Nijūshiho « 24 pas »
Sōchin « la force tranquille »
Unsū « Main en nuage »

4^e dan **Tekki Sandan**
Jiin « Amour du Bouddha »
Jitte « 10 mains »
Gojūshiho Shō « 54 pas »
Hangetsu « Demi-lune »

5^e dan **Meikyō** « Polir le miroir »
Chinte « La main secrète »
Wankan « La couronne du roi »
Gojūshiho Dai

Lire les exercices

Sémantique

La lecture se fait de droite à gauche. Les déplacements sont indiqués relativement au karatéka, comme si le combattant avançait le long de la ligne de texte.

Grammaire :



[Symbole de déplacement] **position** {bras/jambe}

Exemple d'exercices simples :

Avancer *guyaku-zuki en zenkutsu-dachi* = → **zkd** {guyaku-zuki}

Reculer *age-uke et gyaku-zuki en zenkutsu-dachi* = ← **zkd** {age-uke + chudan gyaku-zuki}

ABRÉVIATIONS

RÔLES

- ♠ **tori** ; attaquant
- ♦ **uke** : défendant

DÉPLACEMENTS

- ↙ ↓ ↘ → ↗ ↑ ↖ ← Sens de déplacement
- ◎ Sur place
- ↔ Déplacement avant ou arrière
- ↗ Vers l'avant, puis en arrière
- ↖ Vers l'arrière, puis en avant
- Yori-ashi vers l'avant
- ← Yori-ashi vers l'arrière
- Tsugi-ashi vers l'avant
- ← Tsugi-ashi vers l'arrière
- ↪ Mawate
- ↻ Avancer un pas avec une rotation
- ↻ Reculer un pas avec une rotation
- ⤴ Saut

ORIENTATIONS

- # Même côté, même bras/jambe
- .mae** Mae (avant ; devant ; de face)
- .ush** Ushiro (arrière ; derrière ; de dos)
- .mig** Migi (gauche ; à gauche)
- .hid** Hidari (droite ; à droite)

POSITIONS

- dachi** Dachi (position non définie)
- zkd** Zenkutsu-dachi
- kkd** Kokutsu-dachi
- kbd** Kiba-dachi
- nad** Neko-ashi-dachi
- fod** Fudo-dashi



3^e kyu

KIHON

Les séries s'exécutent face aux examinateurs.

- 6x → **zkd** {sanbon zuki}
← **zkd** {age-uke † gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
- 6x → **zkd** {soto-uke} ◎ **kbd** {yoko empi uchi † jodan uraken-uchi}
← **kkd** {uchi-uke} ◎ **zkd** {jodan gisami-zuki + chudan gyaku-zuki}
- 6x → **zkd** {mae-geri † jodan jun-zuki + chudan gyaku-zuki} ↔
← **kkd** {shuto-uke † osae-uke} ◎ **zkd** {chudan gyaku-nukite}
- 6x → **zkd** {chudan yoko-geri † jodan uraken-uchi + chudan gyaku-zuki} ↔
→ **zkd** {jodan mawashi-geri + chudan gyaku-zuki + jodan uraken-uchi}
- 6x ← **zkd** {gedan-barai † jodan uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan uchiro-geri † ura-mawashi-shuto-uchi + chudan gyaku-zuki}
- 6x → **zkd** {jodan ura-mawashi-geri + chudan gyaku-zuki}

KATA

Shitei kata : Tekki Shodan

Tokui kata : 1 kata shōtōkan au choix du candidat (parmi les katas de la famille des *Heian*).

KUMITÉ

Bunkai : Présentation de 2 bunkai du shitei kata.

Kihon ippon kumité

- ♠ **Tori** : jodan zuki, chudan zuki, chudan mae-geri, jodan mawashi-geri, chudan yoko-geri, chudan ushiro-geri
- ◆ **Uke** : séries niveau 1 : blocages et contre-attaques simples. Rester sur le contre, reprise distance avec gedan-barai (déplacement libre).

Ippon kumité

- ♠ **Tori** : trois attaques de bras avec un pas et trois attaques de la jambe arrière.

Jiyu kumité

Combat sans interruption pendant 60 secondes.



2^e kyu

KIHON

Série de 3 (reculer-avancer-reculer). À gauche comme à droite. Les séries s'exécutent en diagonale (45°). Départ en heiko-dachi.

- #1 ← **zkd** {age-uke † gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {mae-geri † jodan jun-zuki + chudan gyaku-zuki}
← **zkd** {age-uke † gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
- #2 ← **zkd** {uchi-uke † gisami-zuki + gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan yoko-geri † uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
← **zkd** {uchi-uke † gisami-zuki + gyaku-zuki}
- #3 ← **zkd** {soto-uke} ◎ **kbd** {chudan yoko empi uchi † jodan uraken-uchi} ◎
zkd {chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {jodan mawashi-geri + chudan gyaku-zuki + uraken-uchi}
← **zkd** {soto-uke} ◎ **kbd** {chudan yoko empi uchi † jodan uraken-uchi} ◎
zkd {chudan gyaku-zuki}
- #4 ← **zkd** {gedan-barai † jodan uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan uchiro-geri † ura-mawashi-shuto-uchi + chudan gyaku-zuki}
← **zkd** {gedan-barai † jodan uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
- #5 ← **kkd** {shuto-uke † osae-uke} ◎ **zkd** {chudan gyaku-nukite}
→ **zkd** {jodan ura-mawashi-geri + jodan gyaku-mawashi-shuto-uchi}
← **kkd** {shuto-uke † osae-uke} ◎ **zkd** {chudan gyaku-nukite}

KATA

Shitei kata : Bassai dai

Tokui kata : 1 kata shōtōkan au choix du candidat (jusqu'au grade actuel)

KUMITÉ

Bunkai : Présentation de 2 bunkai du shitei kata.

Kihon ippon kumité

♠ **Tori** : jodan zuki, chudan zuki, chudan mae-geri, jodan mawashi-geri, chudan yoko-geri, chudan ushiro-geri.

◆ **Uke** : niveau 2 : Variation des positions et des contre-attaques, utilisation des jambes. Rester sur le contre, reprise distance avec gedan-barai (déplacement libre).

Ippon kumité

♠ **Tori** : trois attaques de bras différentes et trois attaques de jambe différentes.

Jiyu kumité

Combat sans interruption pendant 60 secondes.



KIHON

Les séries s'exécutent en croix, départ en diagonale à 45°, à gauche puis à droite.

- #A ← **zkd** {age-uke † gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {mae-geri † jodan jun-zuki + chudan gyaku-zuki}
+ 90°
- #B ← **zkd** {uchi-uke † jodan gisami-zuki + gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan yoko-geri † uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
+ 90°
- #C ← **zkd** {soto-uke} ◎ **kbd** {yoko empi uchi + jodan uraken-uchi} ◎
zkd {chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {jodan mawashi-geri + chudan gyaku-zuki + jodan uraken-uchi}
+ 90°
- #D ← **zkd** {gedan-barai † jodan uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan uchiro-geri † jodan ura-mawashi-shuto-uchi + gyaku-zuki}
+ 135° (dans l'axe de départ)
- #E → **kkd** {shuto-uke † osae uke} ◎ **zkd** {chudan gyaku-nukite}
→ **zkd** {jodan ura-mawashi-geri + jodan gyaku-mawashi-shuto-uchi}

KATA

Shitei kata : Jion

Tokui kata : 1 kata shōtōkan au choix du candidat (jusqu'au grade actuel)

KUMITÉ

Bunkai : Présentation de 2 bunkai du shitei kata

Kihon ippon kumité

♠ **Tori** : jodan zuki, chudan zuki, chudan mae-geri, jodan mawashi-geri, chudan yoko-geri, chudan ushiro-geri, 2x saisies différentes (à choix de uke).

◆ **Uke** : Séries niveau 3 : *sen no sen* - clés - balayages. Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres.

Ippon kumité

♠ **Tori** : trois attaques de bras différentes et trois attaques de jambe différentes.

Jiyu ippon kumité

♠ **Tori** : trois attaques de bras différentes et trois attaques de jambe différentes. Les attaques sont annoncées verbalement.

Jiyu kumité

Combat sans interruption pendant 60 secondes.



KIHON

Les séries s'exécutent en croix, dans le sens des aiguilles d'une montre, départ en diagonale à 45°, à gauche. Puis nouvelle exécution à droite, dans le sens contraire.

- #A ← **fod** {age-uke † gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {mae-geri † jodan jun-zuki + chudan gyaku-zuki}
+ 90°
- #B ← **fod** {uchi-uke † jodan gisami-zuki + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan yoko-geri † jodan uraken-uchi} ◎ **moto.zkd** {chudan gyaku-zuki}
+ 90°
- #C ← **fod** {soto-uke} ◎ **kbd** {yoko empi uchi † uraken} ◎ **moto.zkd** {chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {jodan mawashi-geri + chudan gyaku-zuki + jodan uraken-uchi}
+ 90°
- #D ← **fod** {gedan-barai} ◎ **moto.zkd** {jodan uraken-uchi + chudan gyaku-ura-zuki}
→ **zkd** {chudan uchiro-geri † ura-mawashi-shuto-uchi + chudan gyaku-zuki}
+ 135° (dans l'axe de départ)
- #E → **kkd** {shuto-uke † osae uke} ◎ **nad** {chudan gyaku-nukite}
→ **zkd** {jodan ura-mawashi-geri + jodan gyaku-mawashi-shuto-uchi}

KATA

Shitei kata : Kanku dai ou Empi + 1 kata au choix de la commission

Tokui kata : 1 kata shōtōkan au choix du candidat (jusqu'au grade actuel)

KUMITÉ

Bunkai : Présentation de 2 bunkai du shitei kata.

Kihon ippon kumité

♠ **Tori** : jodan zuki, chudan zuki, chudan mae-geri, jodan mawashi-geri, chudan yoko-geri, chudan ushiro-geri, 2x saisies différentes (à choix de uke).

◆ **Uke** : niveau 3 : *sen no sen* - clés - balayages. Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres.

Jiyu ippon kumité

♠ **Tori** : trois attaques de bras différentes et trois attaques de jambe différentes. Les attaques ne sont pas annoncées.

Jiyu kumité

Combat sans interruption pendant 60 secondes.



KIHON IPPON KUMITÉ PERSONNEL

♣ Tori

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

◆ Uke

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}

→ **zkd** {chudan yoko-geri}



Kihon Ippon Kunité Personnel

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

→ **zkd** {chudan uchiro-geri}

→ **Saisie 1** {.....}

→ **Saisie 2** {.....}

Révision 12.2025

Corrections apportées

Globale

Correction de l'entête « Suisse » -> « Switzerland ».

Introduction et abréviation

Suppression de la phrase : « Pour les autres expressions, se référer au lexique. », car il n'y a pas de lexique dans ce document.

Examen 3e kyu

3^e série : ← **kkd** {shuto-uke † osae-uke} © **zkd** {chudan gyaku-nukite}

Examen 2e kyu

#2 ← **zkd** {uchi-uke † gisami-zuki + gyaku-zuki}

#3 ← **zkd** {soto-uke} © **kbd** {chudan yoko empi uchi † jodan uraken-uchi} © **zkd** {chudan gyaku-zuki}

Examen 1er kyu

#B ← **zkd** {uchi-uke † jodan gisami-zuki + gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan yoko-geri † uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
↔ 90°

#E → **kkd** {shuto-uke † osae uke} © **nad** {chudan gyaku-nukite}

Examen 1er dan

Ajout d'une précision sur le déroulement de la croix : "Puis nouvelle exécution"

Correction de la numérotation des séries en croix.

#E → **kkd** {shuto-uke † osae uke} © **nad** {chudan gyaku-nukite}