



Buts et ligne technique CTR1

CT SKU Région 1

Cours spécifiques

Préparation Technique Examens

Exigences pour 3e-1er kyu
et 1er-5e Dan

Cours à thèmes

Kata avancés - Jutsu - Kumite -
Bunkaï -
- éléments didactiques ...

Commission Dan

Vincent Longagna - Reynald Olivier - Antonella Droz

Commission Kyu

Mario Gheza - Alia Saxer - Linh Pham
Kylian Occhipinti - Fabio Monteiro

*davantage d'engagement, de conviction et d'intention
lors des préparations et des examens*

*Kihon
Kata
Kumite*

*Approche évolutive
du Karate-Do*

thèmes développés selon intérêt

Programme des stages techniques CT SKU Région 1

2026

		galerie		
		salle 3	salle 2	salle 1
Samedi 9 mai (La Tour-de-Peilz)	Cours 1 13h30-13h50	Partie commune		
		Echauffement		
		global		
	Cours 2 13h50-15h15	Exigences pour les passages de grade		
		1er Dan et + (préparation 2e-3e Dan)	2e kyu-1er kyu (préparation 1er kyu-1er Dan)	5-3e kyu (préparation 3e-2e kyu)
	Cours 3 15h30-16h30	Cours à choix		
		examens avec adaptations	Cours Kata Gojushiho Sho	Cours Kata Jiin
	Examens dès 16h45	Examens		
		1er kyu-5e Dan		3e-2e kyu

		salle 3	salle 2	salle 1
		Partie commune		
Samedi 7 novembre (La Tour-de-Peilz)	Cours 1 13h30-13h50	Echauffement		
		global		
	Cours 2 13h50-15h15	Exigences pour les passages de grade		
		1er Dan et + (préparation 2e-3e Dan)	2e kyu-1er kyu (préparation 1er kyu-1er Dan)	5-3e kyu (préparation 3e-2e kyu)
		programme complet		
	Cours 3 15h30-16h30	Cours à choix		
		Cours Karaté global	Cours Kata Wankan	Cours Kata Nijushiho
	Examens dès 16h45	Examens		
		1er kyu-2e Dan		3e-2e kyu

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite			Jiyu Kumite	annexes
			Tori	Uke		Tori	
Marron 3e Kyu	En diagonale 45° depuis yoi : (1) reculer avec un module "Défenses" (2) avancer (même axe) avec un module "Percussions" (3) reculer (même axe) en répétant le module "Défenses" initial répéter la combinaison avec l'autre garde dans l'autre diagonale 45° association module défense 1 avec module persussion 1, etc... <u>Défenses</u> : 1. Age Uke, Gedan Barai, Gyaku Zuki zk-d 2. Uchi Uke, Kisami Zuki, Gyaku Zuki zk-d 3. Soto Uke zk-d, Yoko Empi uUhi kb-d, Uraken kb-d, Gyaku Zuki zk-d 4. Gedan Barai, Uraken Uchi, Gyaku Zuki zk-d 5. Shuto Uke kk-d, Osae Uke, Gyaku Nukite zk-d <u>Percussions</u> : 1. Mae Geri, Jodan Zuki, Chudan Gyaku Zuki zk-d 2. Yoko Geri, Uraken Uchi kb-d, Gyaku Zuki zk-d 3. Mawashi Geri, Gyaku Zuki, Uraken Uchi zk-d 4. Ushiro Geri, Jodan Ura Mawashi Shuto Uchi hanmi-zk-d (sur une ligne), Jodan Gyaku Haïto Uchi zk-d (de face) 5. Ura Mawashi Geri, Gyaku Mawashi Shuto Uchi zk-d	Tekki Shodan ----- + 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)	Jodan Oi Zuki Chudan Oi Zuki Mae Geri Yoko Geri Mawashi Geri Ushiro Geri	2 variantes : Kihon Ippon Kumite ----- Séries imposées <u>Jodan Oi Zuki</u> Age Uke zk-d (bonne garde, en ligne), saisie et ramener la jambe avant, pour un changement de garde sur place avec Soto Uke kb-d (au niveau du coude), Kagi Zuki kb-d (adapter la distance Yori Ashi) <u>Chudan Oi Zuki</u> Uchi Uke et Chudan Gyaku Zuki zk-d (diagonale, int.), Te Gatame (contrôle par la main du coude et de l'épaule), Hiza Geri <u>Mae Geri</u> Gedan Barai Hanmi zk-d (diagonale, int.), Chudan Ushiro Geri, (directement avec la jambe « arrière » proche de l'adversaire), Jodan Oi Zuki zk-d (reposer le Ushiro Geri proche du pied d'appui avec un changement de garde sur place) <u>Yoko Geri</u> Soto Uke zk-d (ext.), Chudan Gyaku Zuki zk-d, O-Soto-Gari (exécuter un pas complet, saisir l'épaule ou le karaté-gi, puis le bras lors de la chute, avec préparation de la contre-attaque), Gedan Gyaku Zuki kb-d	Séries libres blocages et contre-attaques simples (niveau 1) Rester sur le contre, reprise distance avec gedan barai (déplacement libre)	Pas de Jiyu Kumite	Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) participer au stage complet le jour de l'examen délai d'annonce 1 semaine avant la date d'examen au Secrétariat CTR1
	Bassai Dai ----- + 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)	idem	Séries libres variation des positions et des contre-attaques - utilisation des jambes (niveau 2) Rester sur le contre, reprise distance avec gedan barai (déplacement libre)	3 attaques Te Waza 3 attaques Keri Waza (chaque technique démontrée une fois sur cible statique)	Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) participer au stage complet le jour de l'examen délai d'annonce 1 semaine avant la date d'examen au Secrétariat CTR1		
Marron 1er Kyu	Enchaînement complet avec tous les modules : 1. reculer j. dr. 45° (diagonale gauche) avec le module N°1 "Défenses" et avancer (dans le même axe) avec le module N°1 " Percussions "	Jion ----- + 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)	idem	Séries libres sen no sen - clés - balayages (niveau 3) Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres	Tori choisit la garde et Uke conserve la sienne Toutes les attaques doivent avoir un retour (hiki te, hiki ashi) et le pied posé devant lors des attaques de pieds	Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) participer au stage complet le jour de l'examen délai d'annonce 1 semaine avant la date d'examen au Secrétariat CTR1	
Noir 1er Dan 16 ans révolus Dan Junior 13-15 ans	2. Tsugi Ashi arr en reculant d'abord la jambe avant dr. et pivot 90° à dr en reculant la jambe g. pour changer de diagonale, enchaîner les modules N°2 3. Tsugi Ashi arr (reculer j. avant g.) et pivot 90° (reculer j. dr et changer de diagonale), enchaîner les modules N°3 4. Tsugi Ashi arr (reculer j. avant dr.) et pivot 90° (reculer j. g et changer de diagonale), enchaîner les modules N°4 5. Tsugi Ashi arr (reculer j. avant g.) et pivot 135° (avancer j. dr pour se retrouver dans l'axe de départ), enchaîner les modules N°5 En résumé : les 2 premières combinaisons se font face au Shomen (en diagonale), les 2 suivantes sont dos à Shomen, et la dernière à nouveau de face (en ligne) Répéter l'enchaînement de l'autre côté.	Kanku Dai Empi ----- + 1 kata libre Tokui Shotokan (jusqu'au grade actuel)	idem	Séries libres Maîtrise des 3 niveaux et bunkais Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres + 1 série libre de Kihon Ippon Kumite sur les mêmes attaques	prise distance (Tori) débiter toujours « hors distance » (1.5-2m) sans feinte Uke doit rester à sa place les deux assauts doivent être dans la même configuration de garde	Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) min. 3 timbres de licence 2 stages arbitrage SKU Promo Tour théorique + pratique (obligatoires pour candidats 16-35 ans) 2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois) participer au stage complet le jour de l'examen délai annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1	

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite			Jiyu Kumite	annexes
			Tori	Uke		Tori	
Homologation 1er Dan Junior	Aucun examen <i>au plus tard jusqu'à l'année des 18 ans, s'annoncer pour l'homologation Dan Senior lors d'un examen Dan et participer aux 2 stages CTR1 afin de recevoir le diplôme SKF</i>						
examen Dan membres cadre national SKF appartenance au cadre depuis 2 ans âge et délai selon le grade Dan		1 kata <i>Shitei</i> (liste imposée) (tiré au sort ou choisi par la CT) ----- + 1 kata <i>Tokui</i> (des grades précédents ou du grade présenté) au choix du candidat				4 attaques Te Waza 4 attaques Keri Waza avec les protections (chaque technique démontrée une fois sur cible statique) déroulement identique variation des contre-attaques	Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) nombre timbres de licence et délai d'annonce selon le grade Dan
Noir 2e Dan 18 ans révolus 2 ans depuis le 1er Dan Dan Junior 16-17 ans	Série imposée 1. En ligne, Yori Ashi : Yori Ashi arr., Age Uke, Gedan Barai, Gyaku Zuki zk-d, Yori Ashi avant, Mae Geri, Jodan Kisami Zuki, Chudan Gyaku Zuki zk-d 2. En ligne, Tsugi Ashi : Tsugi Ashi arr., Uchi Uke, Jodan Kisami Zuki, Chudan Gyaku Zuki zk-d, Tsugi Ashi avant, Yoko Geri Keage + Kekomi, Jodan Uraken Uchi kb-d, Chudan Gyaku Zuki zk-d 3. En ligne, Ayumi Ashi : Ayumi Ashi arr., Soto Uke zk-d, Chudan Yoko Empi Uchi kb-d, Jodan Uraken kb-d, Chudan Gyaku Zuki zk-d, Ayumi Ashi avant, Mawashi Geri, Chudan Gyaku Zuki, Jodan Uraken Uchi zk-d 4. En diagonale 45° : Tsugi Ashi arr., (même bras) Gedan Barai, Jodan Uraken Uchi, Chudan Gyaku Zuki zk-d, Ushiro Geri, Jodan Ura Mawashi Shuto Uchi hanmi-zk-d (sur 1 ligne), Jodan Gyaku Haito uchi zk-d (de face) 5. Autre diagonale 45° : Tsugi Ashi arr., (autre bras) Shuto Uke kk-d, Osae Uke + Gyaku Nukite zk-d, Mae Ashi Ura Mawashi Geri (jambe avant), Jodan Gyaku Mawashi Shuto Uchi zk-d	Tekki Nidan Kanku Sho Bassai Sho ----- Choisir 1 kata 2e Dan à choix avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer) + 1 kata 2e Dan imposé par CT	idem	2 variantes : Ippon Kumite ----- Tori et Uke en <u>Zk-d</u>, bonne garde Uke : adaptation libre pour le déplacement idem 1 série imposée (selon progr. 1er Dan) + 1 série libre	idem	3 attaques Te Waza 3 attaques Keri Waza (chaque technique démontrée une fois sur cible statique) déroulement identique (avec un esprit guerrier) variation des contre-attaques	Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) min. 5 timbres de licence 4 stages arbitrage (au total) SKU Promo Tour théorique + pratique (obligatoires pour candidats jusqu'à 35 ans) 2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois) participer au stage complet le jour de l'examen délai annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1
Noir 3e Dan 21 ans révolus 3 ans depuis le 2e Dan	Série imposée 1. Reculer Age Uke f-d, adapter j. avant Gedan Barai na-d, adapter jambe avant Chudan Gyaku Zuki zk-d, avancer Jodan Oi Zuki zk-d, Chudan Mae Geri (j. arr.), reposer derr. Chudan Gyaku Zuki zk-d 2. Reculer Uchi Uke kk-d, adapter j. avant Jodan Kisami Zuki zk-d, Chudan Gyaku Zuki zk-d, avancer Jodan Uraken Uchi kb-d, Mae Ashi Chudan Yoko Geri (sans appel), reposer devant Chudan Gyaku Zuki zk-d 3. Reculer Soto Uke f-d, adapter j. arr. Yoko Empi Uchi Sanchin-d, Tate Uraken Uchi s-d (sur place), Chudan Gyaku Zuki s-d (sur place), avancer Tate Shuto f-d (en préparation), enchaîner sans pause Chudan Gyaku Zuki zk-d, Mae Ashi Mawashi Geri (Zugi Ashi), Jodan Uraken Uchi zk-d 4. Reculer Gedan Barai hanmi zk-d, adapter j. avant Jodan Uraken Uchi moto-d, adapter j. avant Chudan Gyaku Zuki zk-d, avancer Jodan Ura Mawashi Shuto Uchi hanmi zk-d, Mae Ashi Chudan Ushiro Geri, repose devant Jodan Gyaku Haito uchi zk-d 5. Reculer Tate Shuto Uke f-d (rythme lent), adapter j. avant Osae Uke + Gyaku Nukite na-d, pivot (sur j. avant) Jodan Ushiro Ura Mawashi Geri (j. arr.), Jodan Gyaku Mawashi Shuto Uchi zk-d	Gankaku Unsu Nijushiho Sochin ----- Choisir 1 kata 3e Dan à choix avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer) + 1 kata 3e Dan imposé par CT	idem	3 variantes : Ippon Kumite ----- Tori et Uke en <u>Shizen-Tai</u> (bonne garde) (attitude naturelle, les bras en bas) Uke : adaptation libre pour le déplacement 1 série imposée (selon programme 1er Dan) + 2 séries libres	idem	3 attaques Te Waza 3 attaques Keri Waza (les techniques sont simplement annoncées - sans être démontrées au préalable) déroulement identique (avec un esprit guerrier) variation des contre-attaques et rythme	Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) min. 8 timbres de licence 6 stages arbitrage (au total) SKU Promo Tour théorique + pratique (obligatoires pour candidats jusqu'à 35 ans) 2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois) participer au stage complet le jour de l'examen délai annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite			Jiyu Kumite	annexes
			Tori	Uke		Tori	
Noir 4e Dan 25 ans révolus 4 ans depuis le 3e Dan	2 séries libres <i>(créer et compléter, sur la base des séries des examens précédents)</i> donner quelques explications des séries qui seront présentées	Tekki Sandan Jiin Jitte Gojushiho Sho Hangetsu ----- Choisir 1 kata 4e Dan à choix avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer) + 2 katas 4e Dan imposés par CT	idem	3 variantes : Ippon Kumite ----- Tori et Uke en <u>Shizen-Tai</u> (bonne garde) (attitude naturelle, les bras en bas) 3 séries libres	idem	3 attaques Te Waza 3 attaques Keri Waza <i>(seul le niveau est annoncé : jodan ou chudan)</i> déroulement identique <i>(avec un esprit guerrier)</i> variation des contre-attaques et rythme	Certificat SKF <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i> min. 12 timbres de licence 2 stages techniques CTR1 <i>(durant les 12 derniers mois)</i> participer au stage complet le jour de l'examen délai annonce 1 mois avant la date d'examen au Président CTR1
Noir 5e Dan 30 ans révolus 5 ans depuis le 4e Dan	2 séries libres <i>(objectif de transmission, avec compréhension/explication des éléments présentés)</i> donner quelques explications des séries présentées	Meikyo Chinte Wankan Gojushiho Dai ----- Choisir 1 kata 5e Dan à choix avec bunkai (min. 3 séries, exécuter 1x entièrement lentement, puis 1x dyn., sans expliquer) + 2 katas 5e Dan imposés par CT	présentation libre à deux (5-7 assauts) <i>(objectif de transmission, avec compréhension/explication des éléments présentés)</i>			Certificat SKF <i>(avec TOUS les timbres de licence !)</i> min. 17 timbres de licence 2 stages techniques CTR1 <i>(durant les 12 derniers mois)</i> participer au stage complet le jour de l'examen délai annonce 6 mois avant la date d'examen au Président CTR1	

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	annexes
			Tori	Uke	Tori	
examens avec adaptations	adaptation de la hauteur des positions					participation au stage complet (avec les adaptations)
3e kyu à 3e Dan	Hiza Geri à la place de Ura Mawashi Geri (sans pivot, directement avec jambe arr.) Fumikomi à la place de Ushiro Geri	les sauts peuvent être décomposés	si Tori annonce Chudan Mawashi Geri Uke : Shuto Yama Gamae kb-d (avec un bras Gedan Shuto Barai), Jodan Gyaku Mawashi Shuto Uchi zk-d SANS Ushiro Geri		SANS Jiyu Ippon Kumite	
4e à 5e Dan	exécution technique avec adaptations		exécution technique avec adaptations			