

ShitoKai Belgium

Passages de grades DAN

Règlement

&

Programme



Version du document v2.2 – Janvier 2023

Grades reconnus par la
Fédération Francophone de
Karate (FFK)



Contenu :

La commission des grades ShitoKai Belgium.....	3
La commission décisionnelle	3
Le jury.....	3
Qui peut participer à l'examen ?.....	4
Nombre de stages SKB obligatoires	4
Comment s'inscrire à l'examen ?.....	4
Comment se déroule l'examen ?	5
Quels sont les critères de réussite de l'examen ?	5
Sur quels critères votre travail est-il jugé ?.....	5
Kata.....	5
Kihon.....	6
Kumite	7
Que faire en cas d'absence ou d'échec ?	7
Programme des différents grades.....	8
Shodan (1er DAN).....	8
1. Kihon	8
2. Kata	8
3. Kumite.....	8
Nidan (2e DAN).....	9
1. Kihon	9
2. Kata	9
3. Kumite.....	9
Sandan (3e DAN)	10
1. Kihon	10
2. Kata	10
3. Kumite.....	10
Yondan (4e DAN)	11
1. Kihon	11
2. Kata	11
3. Kumite.....	11
Godan (5e DAN).....	12
1. Kihon	12



2. Kata	12
3. Kumite	12
Rokudan (6e DAN)	13
1. Kihon	13
2. Kata	13





La commission des grades ShitoKai Belgium.

La commission décisionnelle

Président	Philippe De Bondt – 4 ^e dan	lakrol@me.com
Vice-président	Thierry Van Binst – 6 ^e dan	vanbinst@shitokai.be
Membres	Natale Zazzera – 5 ^e dan	natale.zazzera@skynet.be

Le jury

Président du jury	De Bondt Philippe – 4 ^e dan
Membres	Bielen Kris – 5 ^e dan
	Braun René – 4 ^e dan
	Geeroms Evi – 5 ^e dan
	Van Binst Thierry – 6 ^e dan
	Zazzera Natale – 5 ^e dan



L'examen :

Qui peut participer à l'examen ?

Age minimum et délai d'attente minimum pour pouvoir se présenter à un examen DAN :

Age minimum / Grade	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan	Rokudan	Nanadan	Hachidan
15 ans	1 an après le 1er kyu							
17 ans	2 ans après le Shodan							
20 ans	3 ans après le Nidan							
24 ans	4 ans après le Sandan							
29 ans	5 ans après le Yondan							
35 ans	6 ans après le Godan							
45 ans	7 ans après le Rokudan							
55 ans	8 ans après le Nanadan							

Nombre de stages SKB obligatoires

Pour pouvoir se présenter à l'examen, le candidat doit avoir participé à un nombre défini de stage SKB depuis le dernier examen.

	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan	Godan	Rokudan	Nanadan	Hachidan
Nombre de stages	2	4	6	8	10	12	14	16

Les stages reconnus sont les stages organisés par le ShitoKai Belgium ou des stages à l'étranger animés par des représentants de la WSKF (sur approbation du secrétariat du SKB).

Comment s'inscrire à l'examen ?

C'est l'instructeur de club qui propose un candidat à l'examen.

Les candidatures doivent parvenir au secrétariat du ShitoKai Belgium au plus tard **2 mois** avant la date de



l'examen.

Une photocopie de la carte d'identité du candidat doit être jointe à la candidature.

Le jour de l'examen, le candidat doit être en possession de son carnet fédéral contenant une licence valable ainsi que les dates des passages de DANs ou KYUs précédents.

Si la demande de licence est « en cours », le candidat doit apporter une copie de celle-ci + une preuve de paiement nominative.

Le candidat qui n'est pas en ordre avec les conditions ci-dessus sera refusé à l'examen.

Comment se déroule l'examen ?

L'examen commence pour tous les grades par le KIHON, suivi du KATA et se termine par le KUMITE.

A partir du 3e dan, le candidat doit se présenter à l'examen avec un partenaire.

Quels sont les critères de réussite de l'examen ?

Il faut avoir réussi dans les trois épreuves pour l'obtention du grade présenté.

Tout comportement non-conforme à l'éthique du KARATE - DO pourra être sanctionné par une exclusion de l'examen.

Durant l'examen, il ne sera pas toléré qu'un élève quitte la salle.

En cas d'échec à l'examen, le candidat reçoit la possibilité de consulter la Commission des Grades dans son entièreté, seul ou accompagné de son professeur. Les explications seront données à huis-clos de façon à pouvoir accueillir le candidat dans une atmosphère sereine.

Sur quels critères votre travail est-il jugé ?

Kata

- La présentation :

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables :

- KARATE – GI propre
- Ceinture correctement nouée
- Comportement et attitude générale irréprochables

- Le cérémonial et l'étiquette :

Le cérémonial (c'est-à-dire le salut, la présentation, la prise de position) doit être scrupuleusement respecté.

Le KATA est annoncé à haute voix ; il commence et se termine par le salut.

- La concentration :

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression unité/corps-esprit.

- L'équilibre et la stabilité :

Les positions doivent être bien marquées.

La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules, bien contrôlée.

La maîtrise des déplacements est essentielle.

- Rythme :

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le KATA présenté), les temps



morts et le KIAÏ devront être placés de manière judicieuse.

- La puissance :

Les techniques devront dégager une impression d'efficacité

- Le regard :

Il doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

- La respiration et le KIAÏ :

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme ; elle doit être synchronisée avec les techniques et se veut inaudible (sauf pour les KATA dits « respiratoires »).

Un KATA comporte, une, deux voire trois expirations sonores ponctuées du KIAÏ. Elles expriment un dégagement maximum d'énergie.

- Le respect des techniques et du diagramme original du KATA :

Le KATA doit être exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style auquel se réfère le candidat.

Le Président du Jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

- Les erreurs :

Si le candidat commet une erreur dans l'exécution d'un KATA, les juges lui accorderont une seconde chance pour recommencer le KATA. Ce n'est possible qu'une seule fois durant l'examen.

Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale, mais plutôt un oubli et/ou une variation importante, qui déformerai(en)t la nature originelle du KATA.

Kihon

Shodan et nidan

Le kihon s'exécute sur 5 pas ; le commandement est donné pour l'aller, par contre pour le retour, seul le commandement de départ est donné.

Les départs et les mawate se font en zenkutsu dashi gedan barai. Pour la série « Geri » le gedan barai sera suivi de jyu kamae.

Kiai sur chaque 5^{eme} technique.

Si rien n'est précisé dans le programme, la position est zenkutsu dashi.

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des coups de pieds. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau GEDAN, dès lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de l'engagement de la hanche et du retour).



Kumite

Jyu Kumite :

Le kumite est l'application pratique de connaissances acquises au cours des entraînements de kihon et de kata. Le karatéka doit se préparer aux facteurs variables de l'adversaire et trouver des solutions afin de présenter un travail harmonieux et efficace.

Par harmonie, nous précisons qu'il ne s'agit pas de vaincre l'autre comme en compétition, mais bien de démontrer à la Commission son panel d'outils de défense et de contre-attaques de façon riche et créative.

Le jyu kumite se fera sans protection de poing ; la notion de contrôle est ici très importante. Le manque de contrôle sera absolument et sévèrement sanctionné.

Que faire en cas d'absence ou d'échec ?

Les candidats qui se trouvent dans l'impossibilité de participer à l'examen pour lequel ils s'étaient inscrits sont priés de justifier leur absence par un courrier envoyé à la SKB dans la semaine qui précède l'examen, un certificat médical envoyé avant ou au plus tard une semaine après l'examen.

Toute absence non justifiée sera sanctionnée par un délai d'attente de minimum de deux ans avant représentation de l'examen.

En cas d'absence ou d'échec, les candidats sont priés de renvoyer une autre candidature pour leur éventuelle participation à l'examen suivant.

Confirmation de grades obtenus ailleurs.

Toute personne en possession d'un grade DAN obtenu devant une Commission autre que celle du ShitoKai Belgium et souhaitant présenter le grade DAN suivant devant la Commission ShitoKai Belgium devra :

- Présenter son diplôme et son carnet ORIGINAL reprenant la date et la signature du passage de grade. Les copies, scan ou fax ne seront pas acceptés. Ces originaux seront restitués après vérification et prise de copie.



Programme des différents grades.

Shodan (1er DAN).

1. Kihon

TSUKI	
1	Chudan oi zuki
2	San ren zuki (Jodan - chudan - chudan)
3	Jodan age uke - chudan gyaku zuki
4	Chudan uchi ude uke - jodan kizami zuki - chudan gyaku zuki
5	Chudan soto uke (zenkutsu dachi) + yoko hiji ate (shiko dachi) + jodan uraken uchi (moto dachi)
6	Gedan barai uke - jodan uraken uchi - chudan gyaku zuki
GERI	
1	Chudan mae geri
2	Chudan ou jodan mawashi geri
3	Chudan yoko geri (shiko dashi)
4	Chudan mae geri + jodan mawashi geri
5	Jodan mawashi geri + chudan ushiro geri
6	Chudan mae geri - chudan yoko geri (à 90°)
7	Chudan shuto uke (neko ashi dashi) - chudan jun geri - chudan gyaku nukite (zenkutsu dashi)

Note : “-“ signifie que les techniques s’exécutent sur le même déplacement ; “+“ signifie qu’il faut faire un pas avant d’exécuter la technique suivante

2. Kata

- Un *Heian* tiré au sort au moment de l’inscription sur le lieu de l’examen
+ 2 BUNKAI de ce kata choisi par le candidat
- Un TOKUI KATA choisi entre *Bassai Dai* et *Seeinchin*
+ 2 BUNKAI de ce kata choisi par le candidat

3. Kumite

- Hokei kumite du Heian tiré au sort ; à droite et à gauche.
- Jyu kumite



Nidan (2^e DAN)

1. Kihon

TSUKI	
1	Chudan oi zuki - jodan uraken uchi
2	San ren zuki (Jodan - chudan - chudan)
3	Jodan age uke - chudan gyaku zuki
4	Chudan uchi ude uke - jodan kizami zuki - chudan gyaku zuki
5	Chudan soto uke (zenkutsu dachi) + yoko hiji ate (shiko dachi en yori ashi) + jodan uraken uchi (moto dachi)
6	Gedan barai uke - jodan uraken uchi - chudan gyaku zuki
GERI	
1	Chudan mae geri - jodan mawashi geri
2	Chudan ou jodan mawashi geri - chudan yoko geri
3	Chudan yoko geri - jodan ura mawashi geri
4	Chudan mae geri - chudan ushiro geri (vers l'arriere)
5	Jodan ura mawashi geri
6	Chudan shuto uke (neko ashi dashi) - chudan jun geri - chudan gyaku nukite (zenkutsu dashi)

Note : “-” signifie que les techniques s'exécutent sur le même déplacement ; “+” signifie qu'il faut faire un pas avant d'exécuter la technique suivante

2. Kata

- Un kata imposé parmi **Kosokun Dai, Seipai, Matsukaze** (tirage au sort lors de l'inscription)
+ 3 BUNKAI de ce kata choisis par le candidat
- Un TOKUI KATA dans la liste ci-dessous :
Juroku, Itosu Rohai Shodan, Shinsei, Matsumura Rohai, Jitte, Naihanshi Shodan, Bassai Dai, Seienchin, Jion
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat
Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

3. Kumite

- Hokei kumite d'un Heian tiré au sort lors de l'inscription; à droite et à gauche.
- Jyu kumite



Sandan (3e DAN)

A partir du 3e DAN, le candidat et son partenaire doivent se présenter à l'examen. Si le professeur est partenaire, il doit s'en tenir au rôle de partenaire uniquement.

1. Kihon

- **Moto dachi Kamae**, avec la jambe arrière Mae Geri vers l'avant, Yoko Geri sur le côté, Ushiro Geri vers l'arrière, Mawashi Geri vers l'avant. Tout avec la même jambe ; entre chaque technique on revient en moto dashi
- **À partir de Yoi (Hachiji dachi),**
 1. reculer le pied droit à 45°, Neko ashi dachi chudan Shuto uke, Mae geri jambe avant (les bras restent en shuto uke), reposer le pied en Neko ashi dachi et Gyaku zuki
 2. reculer le pied gauche à 45°, Kokutsu dachi jodan Yoko barai, Mawashi geri jambe droite, reposer la jambe en Zenkutsu dachi et Gyaku zuki gauche
 3. avancer la jambe gauche en Shiko dachi chudan soto uke, Yoko geri jambes gauche, retomber en Shiko dachi gauche, kagi zuki
 4. Passer en Zenkutsu dachi jambe gauche Jodan Age uke, Ushiro geri jambe droite vers l'avant, poser en Zenkutsu dachi et Gyaku zuki
 5. Recommencer l'enchaînement en reculant le pied gauche à 45° en Neko ashi dachi

2. Kata

- Un kata imposé parmi **Chinto, Nipaipo, Kururunfa** (tirage au sort à l'entrée de l'examen)
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat
- Un kata choisi par le candidat parmi les 3 katas imposés ci-dessus (à l'exception du kata tiré au sort ; à définir lors de l'inscription)
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat
- Un TOKUI KATA dans la liste ci-dessous :
Juroku, Itosu Rohai Shodan, Shinsei, Matsumura Rohai, Jitte, Naihanshi Shodan, Bassai Dai, Seienchin, Jion, Seipai, Kosokundai, Matsukaze
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat
Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

3. Kumite

- Hokei kumite d'un Heian tiré au sort à l'entrée de l'examen; à droite et à gauche.
- Jyu kumite



Yondan (4e DAN)

1. Kihon

- Avancer en **Neko ashi dachi chudan Shuto uke**, chudan Mawashi geri jambe avant, suivi de Mae geri jambe arrière, ramener la jambe du Mae geri en Neko ashi dachi et continuer par Mawashi geri jambe arrière, poser la jambe vers l'avant en Moto dachi et suivez par Yoko geri jambe arrière suivi de Ushiro geri vers l'avant avec l'autre jambe, poser la jambe en Moto dachi et Gyaku zuki, ramener la jambe avant en Neko ashi dachi chudan Shuto uke et recommencer l'enchaînement de l'autre côté.
- **Moto dachi chudan kamae**, avancez en Zenkutsu dachi Nido zuki (Jodan Oi zuki + chudan Gyaku zuki), reculer en Neko ashi dachi chudan Shuto uke et Yoko geri jambe avant suivi de ushiro geri avec l'autre jambe, poser en Moto dachi suivi de Gyaku zuki, retour en kamae. Recommencer l'enchaînement de l'autre côté.
- Avancer en **Neko ashi dachi chudan Shuto uke**, Mae geri jambe avant suivi de Mawashi geri jambe arrière, poser en Moto dachi Gyaku zuki, reculer en Zenkutsu dachi Yoko uke suivi de Mae geri jambe arrière, ramener la jambe vers l'arrière en Zenkutsu dachi avec Gyaku zuki suivi de Yoko geri jambe arrière et Ushiro de l'autre jambe, poser en Moto dachi Gyaku zuki. Ramener le pied avant en Neko ashi dachi shuto uke et recommencer l'enchaînement de l'autre côté.

2. Kata

- Deux katas imposés parmi **Nipaipo, Matsumora Rohai, Gojushiho, Shisochin** (tirage au sort à l'entrée de l'examen)
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat par katas présentés
- Un TOKUI KATA dans la liste ci-dessous :
Itosu Rohai Shodan, Itosu Rohai Nidan, Itosu Rohai Sandan, Jitte, Jion, Jiin, Kosokun Dai, Shiho Kosokun, Kosokun Sho, Chatanyara, Kusanu, Bassai Dai, Bassai Sho, Matsumura Bassai, Tomari Bassai, Ishimine Bassai, Matsumora Rohai, Niseishi, Sochin, Unshu, Wansu, Ananko, Matsumura Seisan, Chinto, Chinte, Gojushiho, Miyoyo
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat
- Un TOKUI KATA dans la liste ci-dessous :
Shinsei, Shinsei Ni, Shinpa, Sanchin, Tensho, Saifa, Seienchin, Seisan, Seipai, Sanseiru, Shisochin, Kururunfa, Suparinpei
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat

Ces TOKUI katas seront différents de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

3. Kumite

- Démontrer *uke no go gensoku* en ippon kumite (gauche et droite)
- Quatre applications différentes de techniques de self-défense ; ces techniques doivent être expliquées à la Commission.

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du Président de Jury.



Godan (5e DAN)

1. Kihon

- Avancer en **Neko ashi dachi chudan Shuto uke**, chudan Mawashi geri jambe avant, suivi de Mae geri jambe arrière, ramener la jambe du Mae geri en Neko ashi dachi et continuer par Mawashi geri jambe arrière, poser la jambe vers l'avant en Moto dachi et suivez par Yoko geri jambe arrière suivi de Ushiro geri vers l'avant avec l'autre jambe, poser la jambe en Moto dachi et Gyaku zuki, ramener la jambe avant en Neko ashi dachi chudan Shuto uke et recommencer l'enchaînement de l'autre côté.
- Avancer en **Neko ashi dachi chudan Shuto uke**, Mae geri jambe avant suivi de Mawashi geri jambe arrière, poser en Moto dachi Gyaku zuki, reculer en Zenkutsu dachi Yoko uke suivi de Mae geri jambe arrière, ramener la jambe vers l'arrière en Zenkutsu dachi avec Gyaku zuki suivi de Yoko geri jambe arrière et Ushiro de l'autre jambe, poser en Moto dachi Gyaku zuki. Ramener le pied avant en Neko ashi dachi shuto uke et recommencer l'enchaînement de l'autre côté.

2. Kata

- Trois katas imposés parmi **Nipaipo, Matsumora Rohai, Suparinpei, Unshu** (tirage au sort à l'entrée de l'examen)
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat par katas présentés
- Un TOKUI KATA dans la liste ci-dessous :
Itosu Rohai Shodan, Itosu Rohai Nidan, Itosu Rohai Sandan, Jitte, Jion, Jiin, Kosokun Dai, Shiho Kosokun, Kosokun Sho, Chatanyara Kusanu, Bassai Dai, Bassai Sho, Matsumura Bassai, Tomari Bassai, Ishimine Bassai, Matsumora Rohai, Niseishi, Sochin, Unshu, Wansu, Ananko, Matsumura Seisan, Chinto, Chinte, Gojushiho, Miyoyo, Papuren, Haffa
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat
- Un TOKUI KATA dans la liste ci-dessous :
Shinsei, Shinsei Ni, Shinpa, Sanchin, Tensho, Saifa, Seienchin, Seisan, Seipai, Sanseiru, Shisochin, Kururunfa, Suparinpei
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat

Ces TOKUI katas seront différents de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

3. Kumite

Cinq applications différentes de techniques de self-défense ; ces techniques doivent être expliquées à la Commission.

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du Président de Jury.



Rokudan (6e DAN)

1. Kihon

- Avancer en **Neko ashi dachi chudan Shuto uke**, Mae geri jambe avant suivi de Mawashi geri jambe arrière, poser en Moto dachi Gyaku zuki, reculer en Zenkutsu dachi Yoko uke suivi de Mae geri jambe arrière, ramener la jambe vers l'arrière en Zenkutsu dachi avec Gyaku zuki suivi de Yoko geri jambe arrière et Ushiro de l'autre jambe, poser en Moto dachi Gyaku zuki. Ramener le pied avant en Neko ashi dachi shuto uke et recommencer l'enchaînement de l'autre côté.

2. Kata

- Trois katas imposés parmi **Seisan, Nipaipo, Kururunfa, Suparinpei, Gojushiho** (tirage au sort à l'entrée de l'examen)
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat par katas présentés
- Un TOKUI KATA dans la liste ci-dessous :
Itosu Rohai Shodan, Itosu Rohai Nidan, Itosu Rohai Sandan, Jitte, Jion, Jiin, Kosokun Dai, Shiho Kosokun, Kosokun Sho, Chatanyara Kusanu, Bassai Dai, Bassai Sho, Matsumura Bassai, Tomari Bassai, Ishimine Bassai, Matsumora Rohai, Niseishi, Sochin, Unshu, Wansu, Ananko, Matsumura Seisan, Chinto, Chinte, Gojushiho, Miyoyo, Papuren, Haffa
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat
- Un TOKUI KATA dans la liste ci-dessous :
Shinsei, Shinsei Ni, Shinpa, Sanchin, Tensho, Saifa, Seienchin, Seisan, Seipai, Sanseiru, Shisochin, Kururunfa, Suparinpei
+ 3 BUNKAI choisis par le candidat

Ces TOKUI katas seront différents de ceux présentés lors des passages de grades précédents.