

# Techniques d'examen



Version 9 octobre 2023



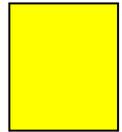
## Note aux lecteurs

Les techniques d'examen sont sujettes à variation selon le temps alloué aux passages de grades, le nombre de participants et la volonté de vérifier plus en détails la compréhension et l'exécution correcte des techniques.

Chaque technique est exécutée au moins 3 fois selon le temps disponible. Il est possible que certaines techniques ne soient pas demandées en raison du temps alloué à la période d'examen.



**EXAMEN POUR LA CEINTURE JAUNE  
(8<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Dojo/instructeur : \_\_\_\_\_

No passeport : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Oi-zuki chudan** (en avançant)
- **Age-uke jodan** (en reculant)
- **Soto-uke chudan** (en avançant)
- **Gedan-barai** (en reculant)
- **Shuto-uke** (en avançant)
  
- **Mae-geri chudan** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian shodan  
(Compté pour les juniors)

**Kumite**

Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan  
(Compté)

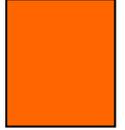
Remarques

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE ORANGE  
(7<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Dojo/instructeur : \_\_\_\_\_

No passeport : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Oi-zuki chudan** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke** (en avançant) (Gyaku zuki après le dernier blocage)
- **Shuto-uke** (en reculant) (Gyaku nukite après le dernier blocage)
  
- **Mae-geri chudan** (en avançant)
- **Mae geri jodan** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian nidan

(Compté pour les juniors)

**Kumite**

Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan

(Dirigé mais sans compte)

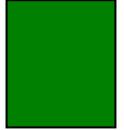
Remarques

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE VERTE  
(6<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Dojo/instructeur : \_\_\_\_\_

No passeport : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, Tate-nukite** (en reculant et en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian sandan  
(Compté pour les juniors)

**Kumite**

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri  
(Dirigé mais sans compte, deux côtés)

Remarques

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE BLEUE  
(5<sup>e</sup> kyu)**

Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Dojo/instructeur : \_\_\_\_\_

No passeport : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, tate-nukite** (en reculant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian yondan

**Kumite**

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi  
(Dirigé mais sans compte, meilleur côté)

Remarques

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE MAUVE  
(4<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Dojo/instructeur : \_\_\_\_\_

No passeport : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan Tate Shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, Tate-nukite** (en reculant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian godan

**Kumite**

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri

(Sans compte, meilleur côté)

Au moins une contre-attaque doit être un uraken ou un empi.

Remarques

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE 1<sup>ère</sup> BRUNE  
(3<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Dojo/instructeur : \_\_\_\_\_

No passeport : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière, en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan Tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, Tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri** change de jambe, **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

N.B. Le mawate se fait en gedan Kamae

**Kata**

Tekki shodan et junro shodan

**Kumite**

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri  
(Sans compte, meilleur côté)

Remarques

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE 2<sup>e</sup> BRUNE  
(2<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Dojo/instructeur : \_\_\_\_\_

No passeport : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant), **gyaku zuki**
- **Gedan-baraï, jodan Tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, Tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

**Kata**

Bassaï dai, Jion, Empi ou Kanku Dai au choix du karatéka + Junro nidan

**Kumite**

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi  
(Sans compte, meilleur côté)

Remarques

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE BRUNE 1<sup>ER</sup> KYU  
(1<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Dojo/instructeur : \_\_\_\_\_

No passeport : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant, suri-achi au 3e zuki)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant - garder le point en place)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage**, tourne, **yoko-geri kekomi** (Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

**Kata**

Bassaï dai, Jion, Empi ou Kanku Daï au choix du karatéka + Junro sandan

**Kumite**

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri (Sans compte, meilleur côté)

Remarques

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date



## Consignes de base pour les examens de dan

Les examens visant l'obtention de la ceinture noire (shodan, nidan, sandan, yondan, etc.), doivent être effectués par le directeur technique de l'A.K.S. durant un camp d'entraînement d'hiver ou d'été de l'A.K.S. ou lors d'un entraînement à l'extérieur du pays (ex. Japon) avec l'accord du directeur technique de l'A.K.S. Il en va de même pour les reprises d'examens.

Pour se présenter à un examen de dan, un candidat doit avoir un minimum d'années d'entraînement. Le nombre d'années minimales indiquées ci-bas s'applique pour un candidat qui s'entraîne de façon continue, au moins 2 fois par semaine (sans interruption) et qui présente un haut potentiel (pour un candidat régulier, prévoir plus de temps) :

Shodan : avoir obtenu son 1<sup>er</sup> kyu depuis au moins 6 mois.

Nidan : Minimum 3 ans après le shodan

Sandan : Minimum 4 ans après le nidan

Yondan : Minimum 5 ans après le sandan

Godan : Minimum 6 ans après le yondan

Tout examen de dan doit être préalablement approuvé par l'instructeur de l'élève. Les examens de sandan et plus doivent avoir été pré-approuvés par le directeur technique de l'A.K.S. (avant le camp).

Les ceintures noires en provenance de d'autres associations doivent passer des examens d'équivalence.



## EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 1<sup>ère</sup> DAN (Shodan)

### **Kihon**

Les techniques se font à partir de Zenkutsu-dachi Gedan-kamae

#### **Technique no 1**

Sanbon-zuki

Détails techniques : Grand pas en avançant glissé (plus loin qu'un oi-zuki – un pas de plus)

#### **Technique no 2**

Jodan age-uke, kizami mae geri et gyaku zuki

Détails techniques : Grand pas en reculant et glissé pour faire le age-uke

#### **Technique no 3**

Soto-uke chudan, gyaku zuki, uraken, Kiba dachi empi

Détails techniques : Déplacement en avançant

#### **Technique no 4**

Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan Barai, kizami Mae-geri, Gyaku-zuki

Détails techniques : En reculant, Kokutsu-dachi Shuto-uke, (retrait vers l'arrière avec le pied avant pour faire la prochaine technique) Nekoashi-dachi Gedan Barai, kizami Mae-geri (revenir en Nekoashi-dachi), allonger la jambe avant pour revenir en Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki

#### **Technique no 5**

Mae-geri Oi-zuki, Mawashi-geri Gyaku-zuki, Ushiro-geri Gyaku-zuki, Ura Mawashi-geri Gyaku-zuki.

Détails techniques : Enchaînement en avançant Mae-geri Oi-zuki, change de jambe (en avançant) Mawashi-geri Gyaku-zuki, change de jambe (en avançant) Ushiro-geri Gyaku-zuki, change de jambe (en avançant) Ura Mawashi-geri Gyaku-zuki. On fait cet enchaînement des 2 côtés.

La 1<sup>ère</sup> fois est avec compte, la deuxième fois de l'autre côté avec compte et ensuite vous faites le meilleur côté sans compte.



### **Technique no 6**

Yoko Ke-age, Yoko Ke-komi, Gyaku-zuki

Détails techniques : En Zenkutsu-dachi, avec la jambe arrière, vers l'avant Yoko Ke-age, même jambe Yoko Ke-komi, Gyaku-zuki (on pose ensuite la jambe en avant). Mawatte Jiyu-na-kamae

### **Technique no 7**

Yose ashi Kizami-zuki, Gyaku-zuki

Détails techniques : Yose ashi (pied arrière avance d'une demi-position vers l'avant pour rejoindre l'autre pied, faire la technique de bras en même temps que le pied touche le sol) Kizami-zuki, allonger la jambe avant Gyaku-zuki (pieds chassés)

### **Technique no 8**

Yori ashi Gyaku-zuki, changer de côté allonger la jambe pour Gyaku-zuki

Détails techniques : Yori ashi (pied avant allonge vers l'avant) Gyaku-zuki, changer de côté allonger la jambe pour Gyaku-zuki

### **Technique no 9**

Kizami Mae-geri, Oi-zuki

Détails techniques : Avec la jambe avant Kizami Mae-geri, en avançant Oi-zuki

## **Kata :**

Kata no 1 : Kata au choix (de Heian-Shodan à Heian Godan, Tekki-Shodan, Junro-Shodan à Junro-Godan)

Kata no 2 : Tokui-Kata (Kata au choix entre Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion)

## **Kumite :**

Jiyu-Kumite



## EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 2<sup>e</sup> DAN (Nidan)

### **Kihon**

Les techniques se font à partir de Jiyu-na-kamae (choisissez votre meilleur côté).

#### **Technique no 1**

Kizami-zuki, Gyaku-zuki + Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki + Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki

Détails techniques : Grand pas glissé vers l'avant Kizami-zuki, Gyaku-zuki + Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki + Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki (les deux côtés). Switch. Au début en trois comptes et ensuite en un seul compte. Vous choisissez votre meilleur côté.

#### **Technique no 2**

Yori ashi Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Jodan Nagashi-uke, Gyaku-zuki + Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki, Gedan Barai, Gyaku-zuki + Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki, Uchi-uke, Gyaku-zuki

Détails techniques : Yori ashi (longue glissade vers l'avant) Kizami-zuki, Gyaku-zuki, reculez Jodan Nagashi-uke, Gyaku-zuki + Mae-geri, Oi-zuki, Gyaku-zuki, reculez à 45 degrés Gedan Barai, Gyaku-zuki + Mawashi-geri, Uraken, Gyaku-zuki, reculez à 45 degrés Jodan Uchi-uke, Gyaku-zuki (des deux côtés). En trois comptes et ensuite en un seul compte, meilleur côté.

#### **Technique no 3**

Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri

Détails techniques : En Zenkutsu-dachi, sur place, Mae-geri, Yoko-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri (même jambe) (des deux côtés).

#### **Technique no 4**

Shuto-soto-mawashi uchi, Shuto-mawashi uchi, Gyaku Haito-Uchi

Détails techniques : (En avançant) Shuto-soto-mawashi uchi et Shuto-mawashi uchi (deux mouvements de la même main - sortant et entrant) + changez de main Haito-Uchi

### **Kata :**

Kata no 1 : Kata imposé (Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion, Junro-Kata)

Kata no 2 : Tokui-Kata - Kata au choix (parmi Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion). Si vous prenez un kata plus élevé, il doit être beaucoup plus fort que Bassai-dai, Kanku-dai, Enpi, Jion).

Possibilité d'un kata supplémentaire au choix de l'évaluateur.

### **Kumite :** Jiyu-Kumite



## EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 3<sup>e</sup> DAN et 4<sup>e</sup> DAN (Sandan et Yondan)

### **Kihon :**

#### **Technique no 1**

Enchaînement de kaishu – uke six fois

Détails techniques :

- On part en avançant la jambe droite : kaishu – uke
- On avance la jambe gauche : kaishu – uke
- On déplace la jambe droite vers la droite : kaishu – uke
- On déplace la jambe gauche vers la gauche : kaishu – uke
- On recule la jambe gauche à 45° vers l'arrière gauche : kaishu – uke (on glisse vers l'avant pour finaliser l'attaque du mouvement)
- On recule la jambe droite à 45° vers l'arrière droite : kaishu – uke (on glisse vers l'avant pour finaliser l'attaque du mouvement)
- On déplace la jambe gauche vers la gauche pour former un kiba dachi uchi uke (2 mains ouvertes, mouvement de la main comme dans Hangetsu)
- Ensuite tourner les mains face vers l'adversaire.
- Ramener les deux jambes, deux mains en shuto barai
- Deux mains jodan haito

#### **Technique no 2**

ude sune uke, kizami, gyaku zuki, mae geri, ude sune uke, gyaku zuki.

Détails techniques : [En appui sur la jambe arrière, pousser \(presque sauter vers l'avant comme si le genou relevé tirait vers l'avant\)](#) ude sune uke, kizami, gyaku zuki + mae geri, ude sune uke sur la jambe arrière et gyaku zuki.

### **Kata :**

Tokui-Kata (deux katas de votre choix)

### **Kumite :**

Jiyu-Kumite



**EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 5<sup>e</sup> DAN et 6<sup>e</sup> DAN  
Godan Rokudan**

**Kata :**

Tokui-Kata (deux katas de votre choix) ou koten kata

**Kumite :**

Jiyu-Kumite

Détails techniques : combat ou une présentation d'une recherche technique en cas de force majeure – autodéfense)

**EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 7<sup>e</sup> DAN et plus  
Nanadan and above**

**Kata :**

Tokui-Kata (deux katas de votre choix)

**Autre :**

Présentation d'un mémoire