



ASSOCIATION DE KARATÉ JAPONAIS DU QUÉBEC

EXIGENCES EXAMEN DE DAN

(Version française du DAN Examination Syllabus Manuel de IKD)



EXIGENCES EXAMEN DE DAN

GRADE	AGE	EXAMINATEUR
9 ^e et 10 ^e Dan	60 et 70 ans	Par résolution du Shihan Kai et des directeurs
8 ^e Dan	50 ans	Instructeur chef et 2 députés
7 ^e Dan	40 ans	Instructeur chef et 1 député
6 ^e Dan	30 ans	Instructeur chef ou 2 députés
5 ^e Dan	25 ans	Instructeur chef ou 1 député
4 ^e Dan	20 ans	2 examinateurs groupe A (7 ^e Dan)
3 ^e Dan	13-15 ans	1 examinateur groupe A (7 ^e Dan)
2 ^e Dan	10 ans >	1 examinateur groupe B (6 ^e Dan)
1 ^{er} Dan	8 ans >	1 examinateur groupe C (5 ^e Dan)
9 ^e kyu à 1 ^{er} kyu	Tout âge	1 examinateur groupe D (4 ^e Dan)
9 ^e kyu à 6 ^e kyu	Tout âge	1 Examineur groupe D (3 ^e Dan)

CLASSIFICATION DES KATAS

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4	Groupe 5
Shitei kata	Sentei kata	Tokui kata	Tokui kata	Tokui kata
Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yondan Heian Godan Tekki Shodan (Bassai-Dai)	Tekki Nidan Bassai-Dai Kanku-Dai Enpi Jion	Tekki Sandan Jitte Gankaku Kanku-Sho Nijushiho	Hangetsu Bassai-Sho Chinte Sochin Unsu	Gojushiho-Sho Gojushiho-Dai Meikyo Wankan Jiin

Les katas en gras sont des kata Shorei

1^{er} KYU À SHODAN

PRÉ-REQUIS

- 1 an d'entraînement après le passage du 1^{er} kyu.
- Avoir 8 ans et plus.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.

KIHON (TECHNIQUES DE BASES) (3 comptes)

- ⇒ 1. En avançant, en zenkutsu-dachi, sanbon-zuki.
- ⇐ 2. En reculant en kokutsu-dachi, chudan uchi-uke.
En prenant zenkutsu-dachi, jodan kizami-zuki - chudan gyaku-zuki.
- ⇒ 3. En avançant en zenkutsu-dachi, chudan soto-uke.
En déplaçant la jambe avant en kiba-dachi glisse enpi et uraken-uchi.
- ⇐ 4. En reculant, chudan shuto-uke en kokutsu-dachi, kizami mae-geri et en déposant prendre la position zenkutsu-dachi et faire jodan gyaku-nukite (paume vers le bas).
- ⇒ 5. En position zenkutsu-dachi, kizami mae-geri et jodan mae-geri en avançant (peut-être demandé en position de combat ou les mains de chaque côté), mawate.
- ⇐ 6. En avançant en zenkutsu-dachi, mawashi-geri, uraken-uchi et gyaku-zuki, mawate.
- ⇒ 7. En position kiba-dachi, yoko-geri keage (jodan ou chudan) et yoko-geri kekomi (jodan ou chudan). N.B. même jambe et 2 hauteurs différentes.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 1.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian Shodan.

KUMITE (COMBAT)

- Combat jiyu kumite 2 minutes.
- Auto-défense debout pour 40 ans et +, ou par autorisation spéciale.

POINTS IMPORTANTS

- Application correcte de la puissance.
- La vitesse de la technique.
- Expansion et contraction du corps.
- Ki (énergie interne), attitude (zanshin, ardeur), sensation (mushin), énergique (adrénaline), maximum de puissance.
- La maîtrise des techniques de base et l'habileté à les utiliser de façon efficace et pratique.

SHODAN À NIDAN

PRÉ-REQUIS

- Avoir 15 ans et plus, plus d'un an après le passage de Shodan.
- Pour les 10 à 14 ans, plus de 2 ans après le passage de Shodan.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.

KIHON (TECHNIQUES DE BASES) (3 comptes)

- ⇒ 1. Position de combat, en avançant le pied avant, kizami-zuki et sanbon-zuki en avançant et revenir en position de combat.
- ⇐ 2. Position de combat, en reculant le pied arrière, kizami-zuki en zenkutsu.
En reculant en kokutsu, uchi-uke.
Transfert sur place en position zenkutsu, kizami-zuki et gyaku-zuki, revenir en position de combat.
- ⇒ 3. Position de combat, en avançant le pied avant, kizami-zuki en zenkutsu.
En avançant soto-uke, en déplaçant la jambe avant enpi en kiba dachi (glisser), uraken et reprendre une position zenkutsu-dachi, gyaku-zuki, revenir en position de combat.
- ⇐ 4. Position de combat, en reculant le pied arrière, kizami-zuki en zenkutsu-dachi
En reculant shuto-uke en kokutsu, kizami mae-geri et en prenant une position zenkutsu, gyaku nukite jodan (paume vers le sol). Revenir en position de combat.
- ⇒ 5. Position de combat, kizami mae-geri chudan.
En avançant mae-geri jodan et gyaku-zuki. Revenir en position de combat.
Mawate.
- ⇐ 6. Position de combat, kizami mawashi-geri.
En avançant mawashi-geri jambe arrière, uraken et gyaku-zuki. Revenir en position de combat.
- ⇒ 7. Prendre une position kiba-dachi. Yoko-geri keage hantai yoko-geri kekomi.
- ⇐ 8. Position de combat, en avançant, kizami-zuki jodan.
En reculant age-uke en zenkutsu-dachi.
En avançant mawashi-geri, uraken et en avançant, oi zuki, revenir en position de combat.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 ou 3.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 2.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian Nidan.

KUMITE (COMBAT)

Combat jiyu kumite 2 minutes contre 2 opposants à tour de rôle ou pour 40 ans et +, auto-défense.

1. Auto-défense à partir d'une position debout et doit démontrer l'habileté à réagir au moment de l'attaque. Utiliser les techniques de bases avec puissance, vitesse, précision et Ki.
2. Les attaques doivent venir de face (0°), 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270°, 315°.
3. Uke doit se tenir en position yoi sans bouger jusqu'à l'attaque de Tori. Uke peut tourner la tête seulement d'un angle de 180° de gauche à droite. Ne se défendre qu'à vue. Dans les angles ou Tori se situe en arrière du Uke, il ne doit utiliser que des étranglements, des saisies ou des prises de l'ours. Ne réagir qu'au toucher.

POINTS IMPORTANTS

- Application correcte de la puissance, la vitesse de la technique, l'expansion et contraction du corps.
- Ki (énergie interne), attitude (zanshin, ardeur), sensation (mushin), énergique (adrénaline).
- Les transitions d'une position libre aux positions traditionnelles doivent être fluides (compléter la technique avec puissance et kime). Montrez la puissance 0, la puissance maximum et revenir à la puissance 0.
- La maîtrise des techniques avancées et l'habileté à les utiliser d'une façon efficace et pratique.

NIDAN À SANDAN

PRÉ-REQUIS

- Avoir 16 ans et plus, plus de 2 ans après le passage de Nidan.
- Pour les 13 à 15 ans, plus de 3 ans après le passage de Nidan.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.

KIHON (TECHNIQUES DE BASES) (3 comptes)

- ⇒ 1. En position de combat, oi-zuki jodan en avançant.
Prendre une position de combat.
Glisser yori-ashi vers l'arrière.
En avançant yori-ashi, gyaku-zuki.
Reprendre une position de combat et reculer sans changer la garde en zenkutsu-dachi les hanches en gyaku-hanmi et ensuite, kizami-zuki.
- ⇐ 2. Position de combat, oi-zuki jodan.
Prendre une position de combat, en reculant yori-ashi, nagashi-uke avec le bras avant, glisser yori-ashi vers l'avant et gyaku-zuki et revenir à la position de initiale.
- ⇒ 3. Position de combat, mae-geri chudan en avançant.
Prendre une position de combat et exécuter gedan-barai et gyaku-zuki simultanément vers l'avant et revenir à sa position initiale.
- ⇐ 4. Position de combat, mae-geri chudan en avançant et revenir en position de combat
Kizami-zuki en zenkutsu et revenir en position de combat et revenir à sa position initiale.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 3 ou 4.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 3.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian Sandan.

KUMITE (COMBAT)

Combat jiyu kumite 2 minutes contre 2 opposants à tour de rôle ou pour 40 ans et +, auto-défense.

1. Auto-défense à partir d'une position assise sur une chaise ou en position seiza et doit démontrer l'habileté à réagir au moment de l'attaque. Utiliser les techniques de bases avec puissance, vitesse, précision et Ki.
2. Les attaques doivent venir de face, de droite à 45 et 90 ° etc.. pour faire le tour.
3. Le défenseur doit se tenir en position sans bouger jusqu'à l'attaque de Tori. Le défenseur peut tourner la tête seulement d'un angle de 180° de gauche à droite. Dans les angles ou Tori se situe en arrière du défenseur, il doit effectuer un kiai avant d'amorcer son attaque. Tori ne doit pas utiliser des étranglements, des saisies ou des prises de l'ours. Le défenseur ne peut bouger avant le kiai. Ne réagir qu'au son.

POINTS IMPORTANTS

- Application correcte de la puissance, la vitesse de la technique, l'expansion et contraction du corps.
- Comprendre les principes du: Ki (énergie interne), attitude (zanshin, ardeur), sensation (mushin), énergique (adrénaline).
- La maîtrise des technique défensives lors du combat et l'habileté à les utiliser efficacement.

SANDAN À YONDAN

PRÉ-REQUIS

- Doit avoir 20 ans et plus.
- Pour les 16 à 19 ans, plus de 3 ans après le passage de Sandan.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.

KIHON (TECHNIQUES DE BASES) (3 comptes)

- ⇒ 1. Position de combat, kizami-zuki et gyaku-zuki.
En avançant gyaku-zuki et kizami-zuki.
Mawate et même chose.
- ⇒ 2. Position de combat, yori-ashi vers l'avant avec kizami mae-geri et gyaku-zuki.
En avançant, mae-geri chudan et gyaku-zuki jodan.
Mawate et même chose.
- ⇒ 3. Position de combat, yori-ashi vers l'avant avec kizami mawashi-geri et gyaku-zuki.
En avançant, mawashi-geri.
En avançant, oi-zuki.
Mawate et même chose.
- ⇒ 4. Position de combat, ushiro-geri en avançant et gyaku-zuki.
Mae-geri en avançant et gyaku-zuki.
Mawate et même chose.
- ⇒ 5. Position de combat, yori-ashi vers l'avant avec uraken-uchi et gyaku-zuki.
En avançant, gyaku-haito et kizami-zuki.
Mawate et même chose.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 4 ou 5.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 4.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian Yondan.

KUMITE (COMBAT)

Combat jiyu kumite 2 minutes contre 2 opposants qui attaquent de face à tour de rôle ou pour 40 ans et +, auto-défense.

1. Auto-défense à partir d'une position libre contre un couteau de caoutchouc, et doit démontrer l'habileté à réagir au moment de l'attaque. Utiliser les techniques de bases avec puissance, vitesse, précision et Ki.
2. Cinq attaques dans l'ordre qui suit :
 - 1) Une attaque en piqué directement au visage ou à l'estomac.
 - 2) Verticalement vers le haut ou le bas.
 - 3) Frapper en diagonale, gauche ou droite de haut en bas.
 - 4) Frapper en diagonale, gauche ou droite de bas en haut.
 - 5) Frapper horizontalement du côté gauche ou droite au visage ou à l'estomac.

POINTS IMPORTANTS

- Une compréhension générale des principes techniques du karaté notamment: les positions, les postures, formes, les principes mécanique du corps, de la puissance, de la vitesse et de la précision.
- Comprendre les principes du: Ki (énergie interne), attitude (zanshin, ardeur), sensation (mushin), énergique (adrénaline).
- La maîtrise des techniques offensives lors du combat et l'habileté à les utiliser efficacement.
- L'habileté d'enseigner.

YONDAN À GODAN

PRÉ-REQUIS

- Plus de 4 ans après le passage de Yondan.
- Doit avoir 25 ans et plus.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.
- Avoir contribué à l'essor de IKD.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 à 5 et en faire le bunkai traditionnel.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 3 à 5.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian Godan.

KUMITE (COMBAT)

Combat jiyu kumite 2 minutes contre 2 opposants simultanément, 40 ans et +, auto-défense.

1. Auto-défense à partir d'une position libre contre une matraque de caoutchouc représentant une machette, et doit démontrer l'habileté à réagir au moment de l'attaque. Utiliser les techniques de bases avec puissance, vitesse, précision et kime.
2. Cinq attaques dans l'ordre qui suit :
 - 1) Une attaque en piqué directement au visage ou à l'estomac.
 - 2) Verticalement vers le haut ou le bas.
 - 3) Frapper en diagonale, gauche ou droite de haut en bas.
 - 4) Frapper en diagonale, gauche ou droite de bas en haut.
 - 5) Frapper horizontalement du côté gauche ou droite au visage ou à l'estomac.

POINTS IMPORTANTS

- Posséder des grandes connaissances sur le karaté et ce autant physiquement, mentalement que spirituellement.
- Faire une recherche sur un aspect du karaté et en faire bénéficier les membres de l'organisation.
- Avoir contribué à l'essor de IKD autant par le biais du dojo, qu'au niveau régional, provincial ou national.
- L'habileté d'enseigner.

GODAN À ROKUDAN

PRÉ-REQUIS

- Plus de 5 ans après le passage de Godan.
- Doit avoir 30 ans et plus.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.
- Avoir contribué à l'essor de IKD.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 à 5 et en faire le bunkai traditionnel.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 3 à 5.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Tekki Shodan.

ENBU

Une démonstration d'auto-défense de 1 minute contre un attaquant.
Todome waza doit bien être démontré lors de la technique finale.

RECHERCHE

- Le candidat doit faire une démonstration de 15 minutes sur un travail de recherche avec démonstration.
- Période de questions sur le travail.

POINTS IMPORTANTS

- Posséder des grandes connaissances sur le karaté et ce autant physiquement, mentalement que spirituellement.
- Faire une recherche poussée sur un aspect du karaté et en faire bénéficier les membres.
- Avoir contribué à l'essor d'IKD autant par le biais du dojo, qu'au niveau régional, provincial ou national.
- Son implication pour le karaté.

ROKUDAN À SHICHIDAN

PRÉ-REQUIS

- Passage de grade sur recommandation du Shihankai.
- Plus de 6 ans après le passage de Rokudan.
- Doit avoir 40 ans et plus.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.
- Avoir contribué à l'essor de IKD.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 à 5, excepter Bassai-Dai et en faire le bunkai traditionnel.
- Le candidat doit présenter 1 kata secondaire du groupe 2 à 5 excepter Bassai-Dai et en faire le bunkai traditionnel.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Bassai-Dai.

RECHERCHE

- Le candidat doit faire une démonstration de 20 minutes sur un travail de recherche avec démonstration.
- Période de questions sur le travail.

LES CRITÈRES D'EXAMEN POUR ADHÉRER AU SHIHAN KAI

- Posséder des grandes connaissances sur le karaté et ce autant physiquement, mentalement que spirituellement.
- Faire une recherche poussée sur un aspect du karaté et en faire bénéficier les membres.
- Avoir contribué à l'essor de IKD autant par le biais du dojo, qu'au niveau régional, provincial ou national.
- Avoir une maturité pour le karaté autant sur le plan physique que mental.
- Avoir des lettres de référence.
- Ne pas avoir d'antécédents judiciaires.
- Comprendre l'implication morale, légale et politique pour le karaté.
- Posséder le caractère et les qualités nécessaires pour être membre du Shihankai.
- Démontrer des qualités de leadership.
- Les habiletés à avoir de bonnes relations avec vos collègues et vos étudiants avec respect mutuel.

SHICHIDAN À HACHIDAN

PRÉ-REQUIS

- Passage de grade sur recommandation du Shihankai.
- Plus de 6 ans après le passage de Shichidan.
- Doit avoir 50 ans et plus.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.
- Avoir contribué à l'essor de IKD.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 à 5 et en faire le bunkai traditionnel.
- Le candidat doit présenter 1 kata secondaire du groupe 2 à 5 et en faire le bunkai traditionnel.
- Le candidat doit faire à la demande de l'examineur un kata du groupe 1.

RECHERCHE

- Le candidat doit faire une démonstration de 20 minutes sur un travail de recherche avec démonstration.
- Période de questions sur le travail.

LES CRITÈRES D'EXAMEN POUR ADHÉRER AU SHIHANKAI

- Posséder des grandes connaissances sur le karaté et ce autant physiquement, mentalement que spirituellement.
- Faire une recherche poussée sur un aspect du karaté et en faire bénéficier les membres.
- Avoir contribué à l'essor de IKD autant par le biais du dojo, qu'au niveau régional, provincial ou national.
- Avoir une maturité pour le karaté autant sur le plan physique que mental.
- Avoir des lettres de référence.
- Ne pas avoir d'antécédents judiciaires.
- Comprendre l'implication morale, légal et politique pour le karaté.
- Posséder le caractère et les qualités nécessaires pour être membre du Shihankai.
- Démontrer des qualités de leadership.
- Les habiletés à avoir de bonnes relations avec vos collègues et vos étudiants avec respect mutuel.