

« Progression en karaté du débutant au perfectionné »

Programme ceinture jaune

Kihon	Programme technique	Exercice	Critères de réussite
Positions et déplacements Dachi & unsoku	Hachiji dachi : Pieds tournés vers l'extérieur (écart de la largeur de hanche) Musubi dachi : Talons joints, pointes de pieds écartés Heisoku dachi : Debout, les pieds l'un contre l'autre Zenkutsu dachi : Genou avant fléchi à l'aplomb des orteils, jambe arrière tendu Kokutsu dachi : Jambes fléchies, poids du corps sur la jambe arrière	Techniques réalisées en ligne (techniques choisies dans le programme)	Bonne attitude corporelle
Techniques offensives uchi waza	Choku tsuki : Sur place, frappe du poing dans l'axe du corps Oï tsuki : Frappe du poing dans l'axe du corps, avec un déplacement Tetsui uchi : Frappe en marteau		
Techniques de pieds keri waza	Mae geri : Coup de pied de face Mawashi geri : Coup de pied circulaire		
Techniques défensives uke waza	Gedan barai : Blocage bas avec le bras Age uke : Blocage haut avec le bras Soto uke : Blocage de l'extérieur vers l'intérieur avec le bras Shuto uke : Blocage avec le tranchant de la main		

Kata	Critères de réussite
Heian shodan	-Connaissance du kata -Déplacement en maintenant les positions à la même hauteur -Kiai

Assaut conventionnel	Contenu	Critères de réussite
Kihon ippon kumite	Jodan tsuki - chudan tsuki - mae geri	-Régularité des attaques
Gohon kumite	Jodan tsuki – chudan tsuki	-Tenir correctement les rôles de tori et uke -Techniques offensives et défensives spécifiques

« Progression en karaté du débutant au perfectionné »

Programme ceinture orange

Kihon	Programme technique	Exercice	Critères de réussite
Positions et déplacements Dachi & unsoku	Kiba dachi : Pieds parallèles, jambes fléchies, poids du corps au centre Fudo dachi : Jambe avant fléchie, écartement zenkutsu avec jambe arrière fléchie Tsugi achi : Pas chassé Yori achi : sursaut	-Enchaînement de 1 à 2 mouvements (techniques choisies dans le programme)	Bonne attitude corporelle Equilibre et stabilité
Techniques offensives (uchi waza)	Kizami tsuki : Frappe du poing avant avec effacement du buste Uraken : Frappe circulaire avec le revers du poing Gyaku tsuki : Frappe du bras arrière Nukite (yohon) : Attaque en pique de main Tate tsuki : Frappe du poing, celui-ci à la verticale		
Techniques de pieds (keri waza)	Mikazuki geri : Frappe avec l'intérieur du pied (teisoku) Yoko geri (kekomi) : Coup de pied de côté (rentrant) Fumikomi : Coup de pied écrasant		
Techniques défensives (uke waza)	Osae uke : Blocage de la main ouverte Uchi uke : Blocage de l'intérieur vers l'extérieur avec le bras Morote uke : Double blocage de l'intérieur vers l'extérieur		

Kata	Critères de réussite
Heian shodan	Connaissance du kata
Heian nidan	Kiaï
	Les erreurs
	Rythme et tempo
	Présentation

Assaut conventionnel	Contenu	Critères de réussite
Kihon ippon kumite	Jodan tsuki - chudan tsuki - mae geri - mawashi geri	Bonne distance en attaque
Sambon kumite	Jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri	Bonne coordination entre tori et uke

« Progression en karaté du débutant au perfectionné »

Programme ceinture verte

Kihon	Programme technique	Exercice	Critères de réussite
Positions et déplacements Dachi & unsoku	Heiko dachi : Pieds écartés et parallèles (debout) Shiko dachi : Position kiba dachi, avec les pointes de pieds tournés vers l'extérieur Kosa dachi : Jambes fléchies, pieds croisés Moto dachi : Petit zenkutsu (debout)	Enchaînement de 2 à 3 mouvements en ligne (techniques choisies dans le programme)	Equilibre et stabilité
Techniques offensives (uchi waza)	Maete tsuki : Frappe avec le poing avant Ura tsuki : Crochet au corps, paume tournée vers le haut Teisho : Frappe avec la paume de la main Kagi tsuki : Frappe en crochet Shuto uchi : Attaque circulaire avec le tranchant de la main Empi uchi (mae et yoko) : Frappe du coude (direct et sur le côté) Empi uchi (mawashi) : Attaque circulaire avec le coude		
Techniques de pieds (keri waza)	Ura mikazuki geri : Frappe en crochet avec le dessus du pied Ura mawashi geri : Coup de pied circulaire avec le talon Uchiro geri : Coup de pied vers l'arrière Hiza geri : Coup de genou	Enchaînement multidirectionnel	Puissance et vitesse
Techniques défensives (uke waza)	Mangi uke : Blocage double jodan et gedan		Détermination

Kata	Critères de réussite
Heian shodan	Présentation
Heian nidan	Concentration
Heian sandan	Equilibre et stabilité
Heian yodan	Rythme et tempo
	Respect des techniques et diagramme
	Respiration et Kiaï
	Puissance
	Les erreurs

Assaut conventionnel	Contenu	Critères de réussite
Kihon ippon kumite	Jodan tsuki - chudan tsuki - mae geri - mawashi geri – yoko geri	-Attention à la distance entre les attaques et les défenses
Jyu ippon kumite	Jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri	-Puissance et détermination des attaques et des défenses
		-Stabilité et équilibre
		-Maîtrise de la contre-attaque (fixer le contre pour bien le définir)

« Progression en karaté du débutant au perfectionné »

Programme ceinture bleue

Kihon	Programme technique	Exercice	Critères de réussite
Positions et déplacements Dachi & unsoku	Okuri achi : double pas Reinoji dachi : Debout, talons alignés (faible écart), pointe du pied arrière à 30° Neko achi dachi : Jambes fléchies, poids du corps sur la jambe arrière, pied avant sur le koshi	Enchaînement de 2 à 3 mouvements en ligne avec changement de position (techniques choisies dans le programme)	Equilibre et stabilité
Techniques offensives (uchi waza)	Mawashi tsuki : Coup de poing circulaire (crochet) Kagi tsuki : Frappe en crochet Empi uchi (otoshi, uchiro) : Frappe du coude (du haut vers le bas, en arrière) Haïto uchi : Frappe avec le profil supérieur de la main		
Techniques de pieds (keri waza)	Tobi geri : Coup de pied sauté Ashi barai : Balayage avec le pied Uchiro ura mawashi geri : Coup de pied retourné circulaire Nami gaeshi : Coup de pied remontant	Enchaînement multidirectionnel	Puissance et vitesse
Techniques défensives (uke waza)	Teisho uke : Frappe avec la paume de la main Otoshi uke : Blocage écrasant de haut en bas Nagashi uke : Blocage déviant		Détermination
			déplacements fluides

Kata	Critères de réussite
Heian shodan	Présentation (annonce du kata) Cérémonial (attitude, comportement pendant le kata) Concentration Equilibre et stabilité (sur les coups de pieds, les sauts, les frappes) Rythme et tempo : variation entre les temps rapides et lents, les enchaînements Regard (dans la direction du mouvement) Respect et puissance de chaque technique (surtout dans les enchaînements) Respiration et kiaï Respect du diagramme original du kata
Heian nidan	
Heian sandan	
Heian yodan	
Heian godan	

Assaut conventionnel	Contenu	Critères de réussite
Kihon ippon kumite	Jodan tsuki - chudan tsuki - mae geri - mawashi geri – yoko geri Exécutés à gauche et à droite	-Respect des distances entre les attaques et les défenses -Puissance et détermination -Maîtrise et précision de la contre attaque (en la fixant pour bien la définir) -Kime (esprit de décision, précision et efficacité) -Stabilité et équilibre -Attitude et comportement général (esprit du karate do)
Jyu ippon kumite	Jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri	

« Progression en karaté du débutant au perfectionné »

Programme ceinture marron (du 3^{ème} au 1^{er} kyu)

Kihon	Programme technique	Exercice	Critères de réussite
Positions et déplacements Dachi & unsoku	Uchi hachiji dachi : Yoï, les pointes des pieds orientées vers l'intérieur Sanchin dachi : Jambes fléchies, pied avant orienté vers l'intérieur Hangetsu dachi : Sanchin dachi en plus grand Sochin dachi : Pieds parallèles à 45°, le poids du corps sur la jambe avant Tsuru achi dachi : debout sur un pied Okuri achi : double pas Mawari achi : Déplacement en tournant autour du pied avant	Enchaînement de 2 à 3 mouvements en ligne avec changement de position (techniques choisies dans le programme)	Equilibre et stabilité
Techniques offensives (uchi waza)	Age tsuki : Coup de poing en remontant Ippon nukite : Pique de doigt Yama tsuki : Double attaque, les bras de profil Koken uchi : Frappe avec le dessus du poignet Haishu uchi : Frappe avec le revers de la main		Bonne attitude corporelle et précision
Techniques de	Kakato geri : Frappe du talon de haut en bas Nidan geri : double coup de pied	Enchaînement multidirectionnel	Puissance et vitesse
Techniques défensives (uke waza)	koken uke : Blocage avec le poignet Sukui uke : Blocage en cuillère Heiko uke : Double Blocage avec les bras parallèles Tsukami : blocage avec saisie et rotation de la main Tsukamite : saisie et rotation de la main	Techniques sur cibles	Compréhension des termes techniques
			Détermination avec des déplacements fluides
			Zanchin

Kata	Critères de réussite
Heian shodan	Présentation (annonce du kata)
Heian nidan	Cérémonial (attitude, comportement pendant le kata)
Heian sandan	Concentration
Heian yodan	Equilibre et stabilité (sur les coups de pieds, les sauts, les frappes)
Heian godan	Rythme et tempo : variation entre les temps rapides et lents, les enchaînements
Tekki shodan	Regard (dans la direction du mouvement)
Kanku dai (1er kyu)	Respect et puissance de chaque technique (surtout dans les enchaînements)
	Respiration et kiaï
	Respect du diagramme original du kata

Assaut conventionnel	Contenu	Critères de réussite
Kihon ippon kumite	Jodan tsuki - chudan tsuki - mae geri - mawashi geri – yoko geri Techniques exécutées à gauche - à droite	-Respect des distances entre les attaques et les défenses -Puissance et détermination -Maîtrise et précision de la contre-attaque (en la fixant pour bien la définir)
Jyu ippon kumite	Jodan tsuki – chudan tsuki – mae geri mawashi geri – yoko geri – gyaku tsuki kizami tsuki	-Kime (esprit de décision, précision et efficacité) -Stabilité et équilibre -Zanchin -Attitude et comportement général (esprit du karate do)
Jyu kumite	1 à 3 minutes	Aisance des déplacements – opportunités – variété