



# **REGLEMENT OFFICIEL DES GRADES YOSEIKAN BUDO**

Saison 2004/2005

---

<b>PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE YOSEIKAN</b>
---

## **I - REGLES COMMUNES**

### I – 1 Règles communes

Jusqu'au 5<sup>ème</sup> dan inclus les passages de grades Dans et équivalents sont obligatoirement constitués d'un tronc commun qu'il est nécessaire d'obtenir pour pouvoir accéder à la partie spécifique de l'examen.

Le tronc commun est composé de trois unités valeurs (U.V.) :

- **KIHON** (TANDOKU WAZA – Techniques de bases)
- **KATAS**
- **IPPON KUMITE** (KUMI WAZA – Techniques à deux)

Pour obtenir le tronc commun, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 3 U.V.

Pour le 6<sup>ème</sup> dan, l'examen est constitué de 4 unités de valeur (U.V. : soutenance de mémoire, KIHON – tandoku waza - , KATAS, IPPON KUMITE – kumi waza-). Pour obtenir le 6<sup>ème</sup> dan, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 4 U.V.

Pour l'ensemble des examens, chaque U.V. est acquise définitivement par le candidat ayant obtenue la note minimale requise.

Bien qu'indépendantes, ces unités de valeur forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :

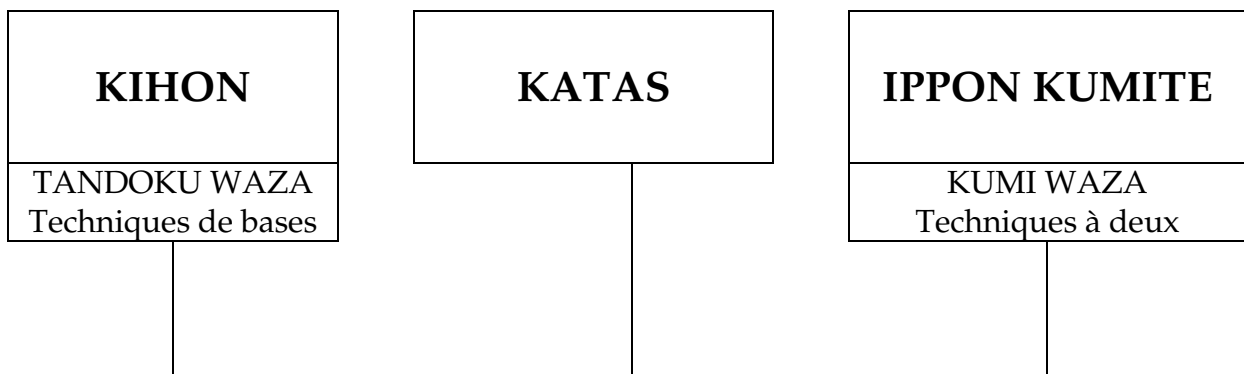
- au premier passage le candidat doit présenter toutes les U.V.
- en cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des U.V. qui lui manquent.

Le programme est le même pour tous. Cependant, il faut tenir compte de l'âge du candidat dans les ateliers KIHON (Tandoku waza) et IPPON KUMITE (Kumi waza). Chez ses candidats, on tiendra surtout compte de la justesse du mouvement, de la précision technique et du timing.

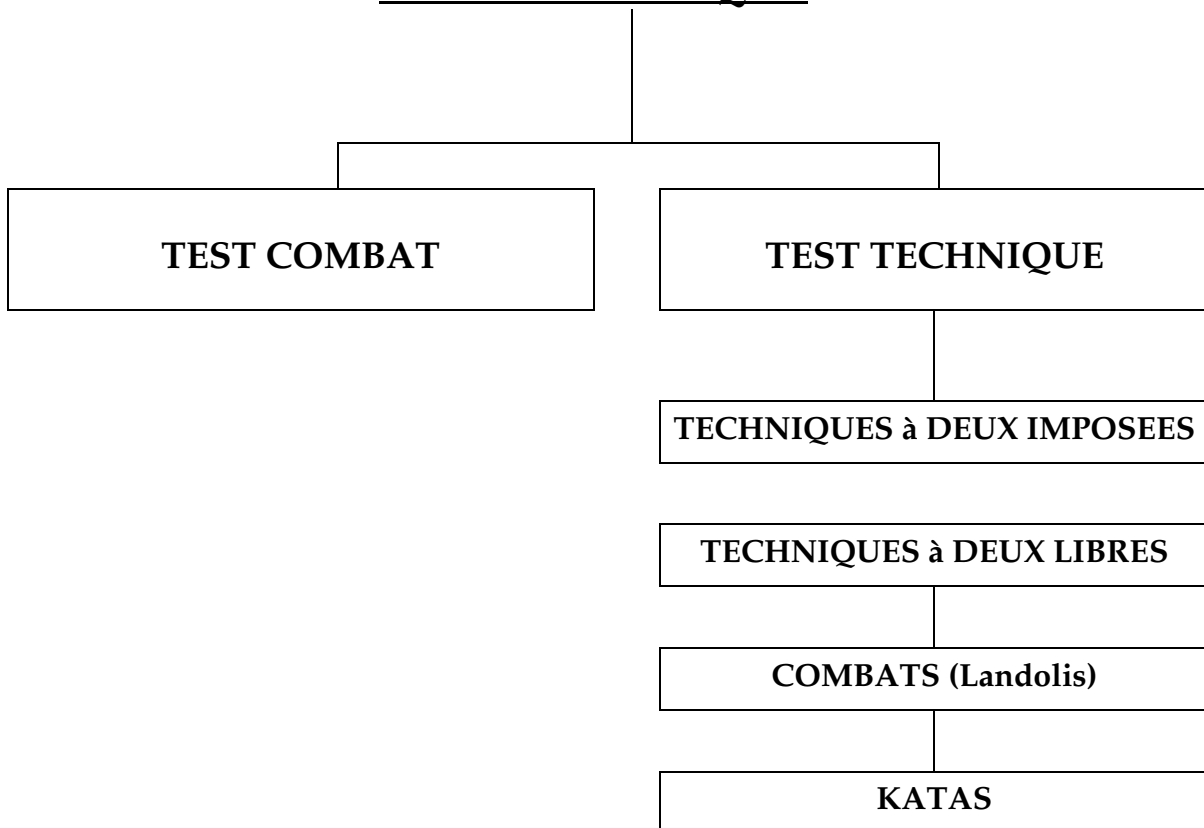
#### ***Nota :***

- Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.
- Le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.
- Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué dans le tableau récapitulatif Temps - Age – Bonification (*Annexe 5*).

**TRONC COMMUN**



**PARTIE SPECIFIQUE**



---

## **II - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN YOSEIKAN BUDO**

Pour obtenir le 1<sup>er</sup> dan, le candidat devra :

- obtenir le tronc commun de l'examen,
- obtenir la partie spécifique de l'examen.

Il est nécessaire d'avoir obtenu le tronc commun pour pouvoir se présenter à la partie spécifique de l'examen.

Le tronc commun se compose de 3 unités de valeur (U.V.) :

- **KIHON** (TANDOKU WAZA – Techniques de bases)
- **KATAS**
- **IPPON KUMITE** (KUMI WAZA – Techniques à deux)

La partie spécifique de l'examen est constituée :

- soit d'un test combat (« Voie Combat »)
- soit d'un test technique (« Voie Technique »)

Un candidat ayant passé avec succès le tronc commun peut changer de voie à condition qu'il ait l'âge requis (18 ans pour la partie spécifique de la voie technique).

### **II -1 - TRONC COMMUN**

#### **A) KIHON (TANDOKU WAZA – Techniques de bases) – UV 1 – *Annexe 1***

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat peut exécuter les techniques soit seul, soit à deux avec un partenaire muni de PAO qui lui servira de cible.

Les techniques devront être effectuées toujours en déplacement.

Le candidat devra démontrer, séparément, les différentes techniques de bases.

Il devra répéter la même technique au minimum 3 fois.

Ces techniques devront être effectuées à droite et à gauche.

#### **B) KATAS – UV 2 - *Annexe 3***

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- 1 Kata libre noté sur 10. Ce kata est choisi dans la liste des katas du 1<sup>er</sup> dan telle que fixée en annexe 3 du présent règlement.

#### **C) IPPON KUMITE (KUMI WAZA – Techniques à deux) – UV 3 - *Annexe 2 et 4***

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé de :

---

- **5 attaques déterminées :**

TCHOKU ZUKI  
TCHOKU ZUKI  
GYAKU HALAI MAWASHI ZUKI  
SULIKOMI MAE MAE GELI  
MAWASHI GELI

Les candidats seront munis de protections (protèges tibias, gants).

Les attaques s'effectueront une fois à droite, une fois à gauche. TOLI ripostera librement cependant il devra effectuer minimum 3 techniques de projections (à droite et à gauche) définies dans l'annexes 2 et 4 du présente règlement.

Les candidats commenceront en garde gauche (HIDALI GAMAE).

## **II – 2 - PARTIE SPECIFIQUE**

### **A – TEST COMBAT (« Voie Combat »)**

Pour réussir ce test, deux possibilités s'offrent aux candidats :

a) Le système de poule

Les candidats combattent par poule de 4.

Pour les passages de grades, il n'existe pas de catégorie de poids. Le système d'arbitrage est celui du Yoseikan. Les règles d'arbitrage seront les règles officielles adaptées au passage de grade (*Annexe 4*). Les protections sont obligatoires.

La durée des combats est de 2 X 30 secondes pour les Minimes, Cadets

La durée des combats est de 2 X 45 secondes pour les Juniors

Chaque candidat effectue 6 assauts.

Le test est considéré comme acquis dans les cas suivants :

- 4 victoires,
- 3 victoires, 1 nul.

Dans tous les autres cas de figure, la candidat devra présenter son test « combat ». Les victoires obtenues resteront néanmoins acquises et le test sera considéré comme réussi lorsque le candidat totalisera 8 victoires obtenues dans plusieurs « poules combat ».

b) Le système par « relation Grades-Championnats »

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises face à une ceinture noire lors des championnats officiels (Ligue, Inter-régions, National). Chaque victoire obtenue sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 8 victoires.

Seules seront acquises les victoires acquises après l'obtention du tronc commun de l'examen de dan considéré. Les victoires obtenues en poule lors du passage de Dan et les victoires obtenues lors des compétitions officielles peuvent être cumuler.

---

Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional, par le responsable de la compétition au niveau interrégional et au niveau national.

## **B – TEST TECHNIQUE (« Voie technique»)**

Ce test est constitué de quatre parties :

- l'une portant sur les techniques à deux imposées, techniques qui se feront à mains nues sans protections du programme du 1<sup>er</sup> dan ;
- l'autre portant sur les techniques à deux libres , techniques qui se feront avec protections ;
- l'une portant sur les katas et leurs applications ;
- COMBATS (Landolis) avec protections :
  - ASSAUT SOUPLE (Sude Landoli) ;
  - BATONS MOUSSES (Emono Waza) Petit (Kombo) et Moyen (Tambo)

### **TECHNIQUES à DEUX IMPOSEES**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer :

- 6 techniques de clés, avec possibilité de contrôle au sol (KATAME WAZA)

parmi les techniques du programme du 1<sup>er</sup> dan (*Annexe 4*).

#### Critères de jugement des TECHNIQUES à DEUX IMPOSEES :

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

- prise d'initiative (distance),
- déséquilibre,
- logique d'exécution,
- précision technique

Ces techniques seront effectuées soit sous forme directe sous forme circulaire sur les possibilités suivantes :

- sur poussée,
- sur saisie,
- sur poings ou pieds.

---

## **TECHNIQUES à DEUX LIBRES**

Ce test est noté sur 20.

Epreuve à deux : TAMBO / TAMBO

Les attaques de UKE sont définies de la façon suivante :

- TSUKI
- OTOSHI UTCHI
- SOTO HALAI UTCHI
- SOTO HALAI UTCHI GUEDAN

TOLI devra contrer de la manière suivante :

- TAMBO + projections
- TAMBO + atémis

## **KATAS**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer :

- TANTO HAPPO (lancement de la puissance),
- Applications du premier mouvement de Tanto Happpo.

## **COMBATS (Landolis)**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer 3 assauts souples avec protections :

- BATONS MOUSSES :
  - \* (PETIT) KOMBO / KOMBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
  - \* (MOYEN) TAMBO / TAMBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
- ASSAUT SOUPLE (Sude Landoli) , durée 1 min 30

**Pour réussir le test technique, le candidat devra obtenir 30 points/60.**

---

### **III - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DAN YOSEIKAN BUDO**

Pour obtenir le 2<sup>ème</sup> dan, le candidat devra :

- obtenir le tronc commun de l'examen,
- obtenir la partie spécifique de l'examen.

Il est nécessaire d'avoir obtenu le tronc commun pour pouvoir se présenter à la partie spécifique de l'examen.

Le tronc commun se compose de 3 unités de valeur (U.V.) :

- **KIHON** (TANDOKU WAZA – Techniques de bases)
- **KATAS**
- **IPPON KUMITE** (KUMI WAZA – Techniques à deux)

La partie spécifique de l'examen est constituée :

- soit d'un test combat (« Voie Combat »)
- soit d'un test technique (« Voie Technique »)

Un candidat ayant passé avec succès le tronc commun peut changer de voie à condition qu'il ait l'âge requis (18 ans pour la partie spécifique de la voie TECHNIQUE).

#### **III- 1 - TRONC COMMUN**

##### **A) KIHON (TANDOKU WAZA – Techniques de bases) – UV 1**

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il n'y a pas de différence fondamentale entre l'application du contenu du 1<sup>er</sup> dan et celui du 2<sup>ème</sup> dan.

Le candidat peut exécuter les techniques soit seul, soit à deux avec un partenaire muni de PAO qui lui servira de cible.

Les techniques devront être effectuées toujours en déplacement.

Le candidat devra démontrer des enchaînements de 2 à 3 techniques maximum.

Il devra répéter le même enchaînements au minimum 3 fois.

Ces enchaînements devront être effectuées à droite et à gauche.

##### **B) KATAS – UV 2**

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- 1 Kata libre noté sur 10. Ce kata est choisi dans la liste des katas du 2<sup>ème</sup> dan telle que fixée en annexe 3 du présent règlement.

---

## C) IPPON KUMITE (KUMI WAZA – Techniques à deux) – UV 3

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé de :

- **5 attaques déterminées :**

TCHOKU ZUKI

TCHOKU ZUKI

GYAKU HALAI MAWASHI ZUKI

SULIKOMI MAE MAE GELI

MAWASHI GELI

Les candidats seront munis de protections (protèges tibias, gants).

Les attaques s'effectueront une fois à droite, une fois à gauche. TOLI ripostera librement cependant il devra effectuer minimum 3 techniques de projections (à droite et à gauche) définies dans l'annexes 2 et 4 du présente règlement.

Les candidats commenceront en garde gauche (HIDALI GAMAE).

### III – 2 - PARTIE SPECIFIQUE

#### **A – TEST COMBAT (« Voie Combat »)**

Pour réussir ce test, deux possibilités s'offrent aux candidats :

- a) Le système de poule

Les candidats combattent par poule de 4.

Pour les passages de grades, il n'existe pas de catégorie de poids. Le système d'arbitrage est celui du Yoseikan.

Les règles d'arbitrage seront les règles officielles adaptées au passage de grade (*Annexe 4*).

Les protections sont obligatoires.

La durée des combats est de 2 X 30 secondes pour les Minimes, Cadets

La durée des combats est de 2 X 45 secondes pour les Juniors

Chaque candidat effectue 6 assauts.

Le test est considéré comme acquis dans les cas suivants :

- 4 victoires,
- 3 victoires, 1 nul.

Dans tous les autres cas de figure, la candidat devra présenter son test « combat ». Les victoires obtenues resteront néanmoins acquises et le test sera considéré comme réussi lorsque le candidat totalisera 8 victoires obtenues dans plusieurs « poules combat ».

- b) Le système par « relation Grades-Championnats »

Les candidats pourront bénéficier des victoires acquises face à une ceinture noire lors des championnats officiels (Ligue, Inter-régions, National). Chaque victoire obtenue sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 8 victoires.

---

Seules seront acquises les victoires acquises après l'obtention du tronc commun de l'examen de dan considéré. Les victoires obtenues en poule lors du passage de Dan et les victoires obtenues lors des compétitions officielles peuvent être cumuler.

Pour bénéficier de ces victoires, le candidat devra veiller à leur report sur le passeport sportif et leur authentification par le Président de ligue ou son représentant au niveau régional, par le responsable de la compétition au niveau interrégional et au niveau national.

## **B – TEST TECHNIQUE (« Voie TECHNIQUE»)**

Ce test est constitué de quatre parties :

- une portant sur les techniques à deux imposées (Kumi Waza), techniques qui se feront à mains nues sans protections ;
- une portant sur les techniques à deux libres (Kumi Waza), techniques qui se feront avec protections ;
- une portant sur les exercices fondamentaux (katas) ;
- COMBATS (Landolis) avec protections :
  - ASSAUT SOUPLE (Sude Landoli) ;
  - BATONS MOUSSES :
    - \* (MOYEN) TAMBO / TAMBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
    - \* (LONG) TCHOBO / TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)

## **TECHNIQUES à DEUX IMPOSEES**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer :

- 5 techniques parmi les techniques du programme de 2<sup>ème</sup> dan,
- 5 enchaînements techniques de clés parmi les techniques du programme du 1<sup>er</sup> dan et 2<sup>ème</sup> dan (*Annexe 4*).

### Critères de jugement des TECHNIQUES à DEUX IMPOSEES :

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

- prise d'initiative (distance),
- déséquilibre,
- logique d'exécution,
- précision technique

Ces techniques seront effectuées soit sous forme directe sous forme circulaire sur les possibilités suivantes :

- sur poussée,
- sur saisie,
- sur poings ou pieds.

---

## TECHNIQUES à DEUX LIBRES

Ce test est noté sur 20.

Epreuve à deux : TCHOBO / TCHOBO

Les attaques de UKE sont définies de la façon suivante :

- TSUKI
- OTOSHI UTCHI
- SOTO HALAI UTCHI
- SOTO HALAI UTCHI GUEDAN

TOLI devra contrer de la manière suivante :

- TCHOBO + projections
- TCHOBO + atémis

## KATAS

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer :

- TANTO HAPPO (lancement de la puissance) avec tanto,
- Applications des 3 premiers mouvements de Tanto Happpo.

## COMBATS (Landolis)

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer 3 assauts souples avec protections :

- BATONS MOUSSES :
  - \* (MOYEN) TAMBO / TAMBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
  - \* (LONG) TCHOBO / TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
- ASSAUT SOUPLE (Sude Landoli) , durée 1 min

**Pour réussir le test technique, le candidat devra obtenir 30 points/60.**

---

## **IV- EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DAN YOSEIKAN BUDO**

Le tronc commun se compose de 3 unités de valeur (U.V.) :

- **KIHON** (TANDOKU WAZA – Techniques de bases)
- **KATAS**
- **IPPON KUMITE** (KUMI WAZA – Techniques à deux)

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des 3 U.V. pour obtenir son grade.

### **IV -1 - TRONC COMMUN**

#### **A) KIHON (TANDOKU WAZA – Techniques de bases) – UV 1**

Noté sur 20 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le principe directeur est identique à celui du 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dan (voir annexe 1).

Le candidat peut exécuter les techniques soit seul, soit à deux avec un partenaire muni de PAO qui lui servira de cible.

Les techniques devront être effectuées toujours en déplacement.

Le candidat devra démontrer des enchaînements plus complexes de 2 à 3 techniques minimum.

Il devra répéter le même enchaînements au minimum 3 fois.

Ces enchaînements devront être effectuées à droite et à gauche.

#### **B) KATAS – UV 2**

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- 1 Kata libre noté sur 10. Ce kata est choisi dans la liste des katas du 3<sup>ème</sup> dan telle que fixée en annexe 3 du présent règlement.

#### **C) IPPON KUMITE (KUMI WAZA – Techniques à deux) – UV 3**

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé de :

- **5 attaques déterminées :**

TCHOKU ZUKI

TCHOKU ZUKI

GYAKU HALAI MAWASHI ZUKI

SULIKOMI MAE MAE GELI

MAWASHI GELI

Les candidats seront munis de protections (protèges tibias, gants).

---

Les attaques s'effectueront une fois à droite, une fois à gauche. TOLI ripostera librement cependant il devra effectuer minimum 3 techniques de projections (à droite et à gauche) définies dans l'annexes 2 et 4 du présente règlement.

Les candidats commenceront en garde gauche (HIDALI GAMAE).

#### **IV – 2 - PARTIE SPECIFIQUE**

##### **A) TEST TECHNIQUE (« Voie TECHNIQUE»)**

Ce test est constitué de quatre parties :

- une portant sur les techniques à deux imposées, techniques qui se feront à mains nues sans protections ;
- une portant sur les techniques à deux libres, techniques qui se feront avec protections ;
- une portant sur les katas et leurs applications ;
- COMBATS :
  - BATONS MOUSSES avec protections :
    - \* (MOYEN et LONG) 2 TAMBO / TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
    - \* (LONG) TCHOBO / TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
  - COMBAT D'ENTRAIDE sans protections :
    - \* KYOEÏ LANDOLI
    - \* TAI SABAKI

#### **TECHNIQUES à DEUX IMPOSEES**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer des 5 enchaînements techniques + 5 contres – prises.

*Exemple de techniques de clés (KANSETSU WAZA) et Contre-prises*

HIJI KUDAKI / DO GAESHI SUTEMI

TENBIN NAGUE / MUKAE DAOSHI

NEJI KOTE GAESHI / MOLOTTE TENBIN NAGUE

HIJI GAESHI / NEJI LOBUSE

ULA KATAHA / HALAI ASHI SUTEMI

MUKAE DAOSHI KOSHI KUDAKI / MAKI KOMI KOSHI NAGUE

KOTE OLI GAESHI / KATA GULUMA

YUKI TCHIGAE / KAMI BASAMI

SHIHOO NAGUE / MOLOTTE KOSHI NAGUE

HATCHI MAWASHI / ASHI TOLI SUKUI TAOSHI

*Critères de jugement des TECHNIQUES à DEUX IMPOSEES :*

---

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

- prise d'initiative (distance),
- déséquilibre,
- logique d'exécution,
- précision technique.

Ces techniques seront effectuées soit sous forme directe sous forme circulaire sur les possibilités suivantes :

- sur poussée,
- sur saisie,
- sur poings ou pieds.

### **TECHNIQUES à DEUX LIBRES**

Ce test est noté sur 20.

Epreuve à deux : 2 TAMBOS / TCHOBO

Les attaques de UKE avec le tchobo sont définies de la façon suivante :

- TSUKI
- OTOSHI UTCHI
- SOTO HALAI UTCHI
- SOTO HALAI UTCHI GUEDAN

TOLI devra contrer de la manière suivante :

- 2 TAMBOS + projections
- 2 TAMBOS + atémis

### **KATAS**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra présenter un kata tiré au sort parmi la liste des katas du 3<sup>ème</sup> dan.

### **COMBATS (Landolis)**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer :

1) Deux assauts souples avec protections :

- BATONS MOUSSES avec protections :
  - \* (MOYEN et LONG) 2 TAMBO / TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
  - \* (LONG) TCHOBO / TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)

---

2) Deux assauts souples sans protections :

- TAI SABAKI CONTRE DEUX ATTAQUANTS, durée 30 secondes
- COMBAT D'ENTRAIDE (Kyoëi Landoli), durée 1 min

**Pour réussir le test technique, le candidat devra obtenir 30 points/60.**

---

## **V - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DAN YOSEIKAN BUDO**

Le tronc commun se compose de 3 unités de valeur (U.V.) :

- **KIHON** (TANDOKU WAZA – Techniques de bases)
- **KATAS**
- **IPPON KUMITE** (KUMI WAZA – Techniques à deux)

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des 3 U.V. pour obtenir son grade.

### **IV -1 - TRONC COMMUN**

#### **A) KIHON (TANDOKU WAZA – Techniques de bases) – UV 1**

- Noté sur 20 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le principe directeur est identique à celui du 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> dan (voir annexe 1).

Le candidat peut exécuter les techniques soit seul, soit à deux avec un partenaire muni de POA qui lui servira de cible.

Les techniques devront être effectuées toujours en déplacement.

Le candidat devra démontrer des enchaînements plus complexes de 2 à 3 techniques minimum.

Il devra répéter le même enchaînements au minimum 3 fois.

Ces enchaînements devront être effectuées à droite et à gauche.

#### **B) KATAS – UV 2**

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- 1 Kata libre noté sur 10. Ce kata est choisi dans la liste des katas du 4<sup>ème</sup> dan telle que fixée en annexe 3 du présent règlement.

#### **C) IPPON KUMITE (KUMI WAZA – Techniques à deux) – UV 3**

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé de :

- **5 attaques déterminées :**

TCHOKU ZUKI

TCHOKU ZUKI

GYAKU HALAI MAWASHI ZUKI

SULIKOMI MAE MAE GELI

MAWASHI GELI

Les candidats seront munis de protections (protèges tibias, gants).

---

Les attaques s'effectueront une fois à droite, une fois à gauche. TOLI ripostera librement cependant il devra effectuer minimum 3 techniques de projections (à droite et à gauche) définies dans l'annexes 2 et 4 du présente règlement.

Les candidats commenceront en garde gauche (HIDALI GAMAE).

## **IV – 2 - PARTIE SPECIFIQUE**

### **A) TEST TECHNIQUE (« Voie TECHNIQUE»)**

Ce test est constitué de quatre parties :

- une portant sur les techniques à deux imposées, techniques qui se feront à mains nues sans protections ;
- une portant sur les techniques à deux libres, techniques qui se feront à mains nues sans protections ;
- une portant sur les katas et leurs applications ;
- COMBATS :
  - BATONS MOUSSES avec protections :
    - \* (MOYEN et LONG) 2 TAMBO / TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
    - \* (LONG) TCHOBO/ TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
  - COMBAT D'ENTRAIDE sans protections :
    - \* KYOEÏ LANDOLI
    - \* TAI SABAKI

### **TECHNIQUES à DEUX IMPOSEES**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer TAI SABAKI NO KATA. Cet exercice se pratique à deux. Le candidat devra démontrer qu'il a compris les 3 SEN (Matchi No Sen – Tai No Sen – Sen No Sen).

Sur attaque de UKE les quatre premières séries se feront en Matchi No Sen ; quatre séries se feront en Tai No Sen et deux séries en Sen No Sen.

### **TECHNIQUES à DEUX LIBRES**

Ce test est noté sur 20.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Yoseikan.

Il sera composé de techniques de clés, de projections : forme Directe, forme Circulaire (kaïten), d'enchaînements de plusieurs techniques et de contre-prises.

Le candidat sera interrogé sur le programme du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> dan.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

- 
- prise d'initiative (distance),
  - déséquilibre,
  - logique d'exécution,
  - précision technique

Ces techniques seront effectuées soit sous forme directe sous forme circulaire sur les possibilités suivantes :

- sur poussée,
- sur saisie,
- sur poings ou pieds.

## **KATAS**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra présenter un kata tiré au sort parmi la liste des katas armes du 4<sup>ème</sup> dan.

## **COMBATS (Landolis)**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer :

- 1) Deux assauts souples avec protections :
  - BATONS MOUSSES avec protections :
    - \* (MOYEN et LONG) 2 TAMBO / TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
    - \* (LONG) TCHOBO / TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
- 3) Deux assauts souples sans protections :
  - TAI SABAKI + TECHNIQUES CONTRE DEUX ATTAQUANTS , durée 30 secondes
  - COMBAT D'ENTRAIDE (Kyoëi Landoli), durée 1 min

**Pour réussir le test technique, le candidat devra obtenir 30 points/60.**

---

## **VI - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN YOSEIKAN BUDO**

Le tronc commun se compose de 3 unités de valeur (U.V.) :

- **KIHON** (TANDOKU WAZA – Techniques de bases)
- **KATAS**
- **IPPON KUMITE** (KUMI WAZA – Techniques à deux)

Le candidat doit obtenir la note minimale requise dans chacune des 3 U.V. pour obtenir son grade.

### **IV -1 - TRONC COMMUN**

#### **A) KIHON (TANDOKU WAZA – Techniques de bases) – UV 1**

- Noté sur 20 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20. Le principe directeur est identique à celui du 1<sup>er</sup> et 4<sup>ème</sup> dan (voir annexe 1).

Le candidat peut exécuter les techniques soit seul, soit à deux avec un partenaire muni de PAO qui lui servira de cible.

Les techniques devront être effectuées toujours en déplacement.

Le candidat devra démontrer des enchaînements plus complexes de 2 à 3 techniques minimum.

Il devra répéter le même enchaînements au minimum 3 fois.

Ces enchaînements devront être effectuées à droite et à gauche.

#### **B) KATAS – UV 2**

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

- 1 Kata libre noté sur 10. Ce kata est choisi dans la liste des katas du 5<sup>ème</sup> dan telle que fixée en annexe 3 du présent règlement.

#### **C) IPPON KUMITE (KUMI WAZA – Techniques à deux) – UV 3**

- Noté sur 20 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Il est composé de :

- **5 attaques déterminées :**

TCHOKU ZUKI

TCHOKU ZUKI

MAE MAWASHI GELI

YOKO GELI

ULA MAWASHI GELI

Les candidats seront munis de protections (protèges tibias, gants).

---

Les attaques s'effectueront une fois à droite, une fois à gauche. TOLI ripostera librement cependant il devra effectuer minimum 3 techniques de projections (à droite et à gauche) définies dans l'annexes 2 et 4 du présente règlement.

Les candidats commenceront en garde gauche (HIDALI GAMAE).

## **IV – 2 - PARTIE SPECIFIQUE**

### **A) TEST TECHNIQUE (« Voie TECHNIQUE»)**

Ce test est constitué de quatre parties :

- une portant sur les techniques à deux imposées, techniques qui se feront à mains nues sans protections ;
- une portant sur les techniques à deux libres techniques qui se feront à mains nues sans protections ;
- une portant sur les katas et leurs applications ;
- COMBATS :
  - BATONS MOUSSES avec protections :
    - \* (LONG) TCHOBO/ TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
  - COMBAT D'ENTRAIDE sans protections :
    - \* KYOEÏ LANDOLI
    - \* TAI SABAKI

### **TECHNIQUES à DEUX IMPOSEES**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer HYOLI NO KATA. Cet exercice se pratique à deux.

C'est un exercice de contres - prises où les deux partenaires, avec un sens de l'anticipation, contrent les techniques utilisées par chacun d'eux.

### **TECHNIQUES à DEUX LIBRES**

Ce test est noté sur 20.

Le nombre et la diversité des techniques sont laissés à l'appréciation du jury.

Le candidat doit démontrer qu'il maîtrise parfaitement l'ensemble des techniques du Yoseikan.

Il sera composé de techniques de clés, de projections : forme Directe, forme Circulaire (kaïten), d'enchaînements de plusieurs techniques et de contre-prises.

Le candidat sera interrogé sur le programme du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> dan.

Le candidat sera jugé sur les critères suivants :

- prise d'initiative (distance),
- déséquilibre,
- logique d'exécution,
- précision technique.

---

Ces techniques seront effectuées soit sous forme directe sous forme circulaire sur les possibilités suivantes :

- sur poussée,
- sur saisie,
- sur poings ou pieds.

## **KATAS**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra présenter un kata tiré au sort parmi la liste des katas armes du 5<sup>ème</sup> dan.

## **COMBATS (Landolis)**

Ce test est noté sur 20.

Le candidat devra effectuer :

- 1) Un assaut souple avec protections :
  - BATONS MOUSSES avec protections :
    - \* (LONG) TCHOBO/ TCHOBO, durée 1 min 30 (2 x 45 secondes)
- 4) Deux assauts souples sans protections :
  - TAI SABAKI + TECHNIQUE CONTRE TROIS ATTAQUANTS, durée 30 secondes
  - COMBAT D'ENTRAIDE (Kyoëi Landoli), durée 1 min

**Pour réussir le test technique, le candidat devra obtenir 30 points/60.**

---

## **VII - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DAN YOSEIKAN BUDO**

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Yoseikan Budo. Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 10 / 20 dans chacune des épreuves.

### **VII – 1 – Soutenance du mémoire**

Noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. La soutenance pourra éventuellement être effectuée en présence du directeur de mémoire. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

### **VII – 2 - Test Technique**

#### **A) TECHNIQUES A DEUX**

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes de techniques du Yoseikan avec partenaires.

#### **B) KATAS**

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note minimum de 30/60.

- 1 Kata libre noté sur 20. Ce kata est choisi dans la liste des katas du 4<sup>ème</sup> au 6<sup>ème</sup> dan telle que fixée en annexe 3 du présent règlement.
- 1 Kata armes tiré au sort noté sur 20 (tiré au sort).

#### **c) COMBATS (LANDOLIS)**

Le candidat devra effectuer un assaut souple :

- COMBAT D'ENTRAIDE (Kyoei Landoli) sans protections

**NB** : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

---

<b>Annexe 1 – KIHON (TANDOKU WAZA- Techniques de bases)</b>
---

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En Yoseikan, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle, le nom des techniques pourra être annoncé en français.

Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera UKE celui qui attaque et TOLI celui qui se défend.

Les techniques de bases comportent :

- des coups de poings, des coups de pied, des blocages et différents techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs.
- différentes formes de déplacements,
- des enchaînements simples.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

- puissance et vitesse d'exécution,
- aisance des déplacements,
- bonne attitude corporelle,
- détermination.

#### PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstration techniques sont choisies parmi le programme technique suivant :

#### **POSITION (TATCHI KATA)**

	<b>DEBOUT PIEDS JOINTS</b>	KO HEIKO DATCHI
	<b>DEBOUT LARGEUR EPAULE POINTE DE PIED VERS L'EXTERIEUR</b>	HATCHI JI DATCHI
	<b>DEBOUT PIED GAUCHE DEVANT LARGEUR EPAULE</b>	HIDALI GAMAE
	<b>DEBOUT PIED GAUCHE DEVANT LARGEUR EPAULE GARDE BRAS DROIT DEVANT</b>	HIDALI GAMAE GYAKU
	<b>DEBOUT PIED DROIT DEVANT LARGEUR EPAULE</b>	MIGUI GAMAE
	<b>DEBOUT PIED DROIT DEVANT LARGEUR EPAULE GARDE BRAS GAUCHE DEVANT</b>	MIGUI GAMAE GYAKU

---

**DEPLACEMENT (TAI SABAKI)**

	<b>DEPLACEMENT DE LA JAMBE AVANT VERS L'AVANT</b>	ILIMI
	<b>DEPLACEMENT DE LA JAMBE AVANT DOS VERS L'ADVERSAIRE</b>	ULA ILIMI
	<b>DEPLACEMENT DE LA JAMBE ARRIERE VERS L'AVANT</b>	O ILIMI
	<b>DEPLACEMENT DE LA JAMBE ARRIERE VERS L'AVANT EN TOURNANT SUR CELLE CI</b>	O ILIMI NAGASHI
	<b>DEPLACEMENT DE LA JAMBE ARRIERE VERS L'ARRIERE</b>	HIKI
	<b>DEPLACEMENT DE LA JAMBE AVANT VERS L'ARRIERE</b>	O HIKI
	<b>DEPLACEMENT LATERAL VERS L'INTERIEUR</b>	HILAKI
	<b>DEPLACEMENT LATERAL VERS LE DOS</b>	ULA HILAKI
	<b>PIVOT SUR LA JAMBE AVANT</b>	NAGASHI
	<b>PIVOT SUR LA JAMBE ARRIERE</b>	O NAGASHI
	<b>PIVOT EN TOURNANT LE DOS A L'ADVERSAIRE</b>	ULA NAGASHI
	<b>DEPLACEMENT EN CROISANT LES JAMBES</b>	SULIKOMI
	<b>SAUTER</b>	TOBI
	<b>BAISSER LE CORPS</b>	SUKUMI
	<b>MOUVEMENT CIRCULAIRE DU BUSTE</b>	KOGULI

---

**BLOCAGE (UKE WAZA)**

1 <sup>er</sup> DAN	<b>DEFENSE BASSE AVEC LE BRAS PAR UN MOUVEMENT DE BALAYAGE VERS L'INTERIEUR</b>	HALAI UKE GUEDAN
	<b>DEFENSE BASSE AVEC LE BRAS PAR UN MOUVEMENT DE BALAYAGE VERS L'EXTERIEUR</b>	SOTO HALAI UKE GUEDAN
	<b>DEFENSE HORIZONTALE PAR UN MOUVEMENT DE BALAYAGE VERS L'INTERIEUR</b>	HALAI UKE
	<b>DEFENSE HORIZONTALE PAR UN MOUVEMENT DE BALAYAGE VERS L'EXTERIEUR</b>	SOTO HALAI UKE
2 <sup>ème</sup> DAN	<b>BLOCAGE VERS LE HAUT</b>	AGUE UKE
	<b>BLOCAGE VERS LE BAS</b>	OTOSHI UKE
	<b>DEFENSE HORIZONTALE BRAS CROISES</b>	KOSA UKE
	<b>DEFENSE AVEC LE TIBIA VERS L'INTERIEUR</b>	SUNE UKE
	<b>DEFENSE AVEC LE TIBIA VERS L'EXTERIEUR</b>	SOTO SUNE UKE

**TECHNIQUE DE COUP DE POINGS (TZUKI WAZA)**

1 <sup>er</sup> DAN	<b>COUP DE POING DIRECT AVEC LE POING AVANT</b>	TCHOKU ZUKI
	<b>COUP DE POING DIRECT AVEC LE BRAS ARRIERE</b>	GYAKU TCHOKU ZUKI
	<b>COUP DE POING CIRCULAIRE HORIZONTAL</b>	HALAI MAWASHI ZUKI
	<b>COUP DE POING CIRCULAIRE MONTANT</b>	AGUE MAWASHI ZUKI
2 <sup>ème</sup> DAN	<b>COUP DE POING DIRECT DESCENDANT</b>	OTOSHI TCHOKU ZUKI
	<b>COUP DE POING DIRECT MONTANT</b>	AGUE TCHOKU ZUKI
	<b>COUP DE POING CIRCULAIRE DESCENDANT</b>	OTOSHI MAWASHI ZUKI
	<b>COUP DE POING PARALLELE AU CORPS</b>	HEIKO ZUKI
3 <sup>ème</sup> DAN	<b>COUP DE POING POING VERTICAL</b>	TATE ZUKI
	<b>COUP DE POING PAUME TOURNE VERS LE HAUT</b>	ULA ZUKI

---

**PERCUSSION (UTCHI WAZA)**

1 <sup>er</sup> DAN	<b>ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE DOS DE LA MAIN</b>	SOTO HALAI UTCHI ULAKEN
	<b>ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE POING EN MARTEAU</b>	SOTO HALAI UTCHI TETTSUI
2 <sup>ème</sup> DAN	<b>ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE TRANCHANT DE LA MAIN</b>	SOTO HALAI UTCHI SHUTO
	<b>ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE TRANCHANT INTERNE DE LA MAIN</b>	HALAI UTCHI HAITO
	<b>ATTAQUE AVEC LE COUDE VERS L'INTERIEUR</b>	HALAI UTCHI ENPI
	<b>ATTAQUE AVEC LE COUDE VERS L'EXTERIEUR</b>	SOTO HALAI UTCHI ENPI

**TECHNIQUE DE COUP DE PIED (KELI WAZA)**

1 <sup>er</sup> DAN	<b>COUP DE PIED DE FACE AVEC LA JAMBE ARRIERE</b>	MAE GELI
	<b>COUP DE PIED DE FACE AVEC LA JAMBE AVANT</b>	MAE MAE GELI
	<b>COUP DE PIED CIRCULAIRE OBLIQUE MONTANT</b>	MAWASHI GELI
	<b>COUP DE PIED CIRCULAIRE OBLIQUE MONTANT DE LA JAMBE AVANT</b>	MAE MAWASHI GELI
	<b>COUP DE PIED LATERAL DE LA JAMBE ARRIERE</b>	YOKO GELI
	<b>COUP DE PIED LATERAL DE LA JAMBE AVANT</b>	MAE YOKO GELI
	<b>COUP DE PIED DE REVERS AVEC LA JAMBE ARRIERE</b>	ULA MAWASHI GELI
	<b>COUP DE PIED DE REVERS AVEC LA JAMBE AVANT</b>	MAE ULA MAWASHI GELI
2 <sup>ème</sup> DAN	<b>COUP DE PIED DE REVERS EN TOURNANT AVEC LA JAMBE ARRIERE</b>	MAWALI ULA MAWASHI GELI
	<b>COUP DE GENOUX</b>	HIZA GELI

---

<b>Annexe 2 – TECHNIQUES A DEUX</b> (KUMI WAZA) de l'épreuve UV3 du tronc commun
---

L'épreuve UV3 du tronc commun comprendra l'ensemble des techniques à deux d'atémis et/ou de projections.

La préparation à l'attaque ainsi que le déséquilibre du partenaire seront prédominantes.

Selon le grade présenté, le candidat choisira parmi les techniques du programme.

Les deux candidats se présenteront face à face, TOLI est placé à droite du jury.

Après avoir salué le jury, TOLI et UKE se saluent.

**TOLI prend l'initiative de la distance** afin de pouvoir exécuter correctement les 3 phases prédominantes dans l'assaut (TSUKULI, KUZUSHI, KAKE).

La présentation des thèmes du grade sera identique que ce soit pour l'UV3 ou pour le programme spécifique.

### **PROJECTIONS (NAGUE WAZA)**

On retrouve dans le tableau ci-dessous, les 11 familles de projections.

	<b>PROJECTION EN POUSSANT</b>	OSHI TAOSHI
	<b>PROJECTION EN TIRANT</b>	HIKI TAOSHI
	<b>MOUVEMENT DE FAUCHAGE</b>	ASHI KAKE
	<b>BALAYAGE DU PIED</b>	HALAI ASHI
	<b>BASCULE DU CORPS EN CAMBRANT</b>	DO GAESHI
	<b>PROJECTION PAR LA HANCHE</b>	KOSHI NAGUE
	<b>PROJECTION PAR LA CUISSE</b>	YAGULA
	<b>PROJECTION PAR L'EPAULE</b>	KATSUGUI NAGUE
	<b>PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PARALLELEMENT A L'ADVERSAIRE</b>	MAE SUTEMI
	<b>PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIREMENT A L'ADVERSAIRE</b>	YOKO SUTEMI
	<b>PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE VERS L'ARRIERE</b>	USHILO SUTEMI

---

## **TECHNIQUES DE CLES (KANSETSU WAZA)**

On retrouve dans le tableau ci-dessous, les 3 familles de clés.

	<b>EXTENSION DE L'ARTICULATION</b>	KUDAKI
	<b>FLEXION DE L'ARTICULATION</b>	OLI
	<b>TORSION DE L'ARTICULATION</b>	NEJI

---

## **Annexe 3 – KATAS**

Le Kata n'est pas un simple exercice de style. C'est un ensemble de techniques représentant des phases de combat classées (mémoire technique).

Chaque mouvement peut se développer sous plusieurs formes, sur : une attaque, une défense, un dégagement sur saisie, une clé ou une projection.

Plusieurs degrés de travail sont envisagés : travail simple contre un adversaire, travail physique et mental, travail contre plusieurs adversaires.

Chaque Kata est emprunt d'une utilisation pédagogique.

### **CRITERES DE NOTATION**

#### **A - L'EXECUTION DU KATA**

##### **La présentation**

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

##### **Le cérémonial et l'étiquette**

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) 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 d'unité corps/esprit.

##### **Equilibre dans le mouvement**

La position du bassin doit être correcte de manière à éviter tous risques de blessures au niveau des lombaires. Lors des atémis des membres supérieurs, les épaules doivent être montées et se porter au contact de la mâchoire mobilisant les muscles trapèzes et évitant ainsi tous risques de lésions au niveau cervical.

##### **La puissance**

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

##### **Le rythme et le tempo**

---

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts et les Kiaï devront être placés de manière judicieuse.

### **Le regard**

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat.

### **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 aide à la concentration. Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte en général deux voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.

### **Le respect des techniques et du diagramme original du Kata**

Le Kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par l'école Yoseikan. Pour tous les grades, les candidats doivent se référer aux Kata officiels retenus par la Fédération.

### **Les erreurs**

Aucune erreur ne sera admise dans le Kata libre, elle sera sanctionnée par la note zéro. Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale. Mais un oubli, un rajout ou toutes variations qui déformeraient la nature originelle du Kata, seront considérés comme des erreurs. Si le candidat commet une erreur dans le Kata imposé, les juges lui donneront la possibilité de recommencer mais sa note sera diminuée de moitié. Une seconde erreur entraînera la note Zéro.

## **B - APPLICATIONS (BUNKAÏ) DES TECHNIQUES DU KATA**

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques de combat contenues dans le Kata.

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.

		<i>1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> étape</i>		<i>3<sup>ème</sup> étape</i>	<i>4<sup>ème</sup> étape</i>	<i>5<sup>ème</sup> étape</i>	
		<b>1 DAN</b>	<b>2 DAN</b>	<b>3 DAN</b>	<b>4 DAN</b>	<b>5 DAN</b>	<b>6 DAN</b>
		<u><i>Ondulation :</i></u> <i>Grande Amplitude</i>			<i>Vibration</i>	<i>Vibration sans rotation de hanche</i>	<i>Energie interne</i>
		<i>Moyenne Amplitude</i>			<i>Petite Amplitude</i>		
<i>Etude techniques</i>	Tech. Simple MATCHI NO SEN	Enchaînement TAI NO SEN	Contre-prise SEN NO SEN	KYOEI LANDOLI			
<i>Katas mains nues seul + applications</i>	HAPPOKEN SHODAN	HAPPOKEN SANDAN	HAPPOKEN GODAN	HASHAKUKEN NIDAN	HASHAKUKEN YODAN	HASHAKUKEN GODAN	
	HAPPOKEN NIDAN	HAPPOKEN YODAN	HASHAKUKEN SHODAN	HASHAKUKEN SANDAN			
	TANTO HAPPO (mains nues)						
<i>Katas mains nues à 2 + applications</i>				TAI SABAKI NO KATA	HYOLI NO KATA	GEN LYU NO KATA	
					SHIKOO NO KATA	TAI NO KATA	
<i>Katas armes seul + applications</i>		TANTO HAPPO	KEN LOPPO	IAI 1 – 5	SAI NO KATA	SEMPU	
					TANTO NO KATA	GYAKUTE NO KATA	
					TONFA NO KATA	IAI 11 – 20	
					IAI 1 – 10		
<i>Katas armes à 2 + applications</i>		TAMBO KIHON KUMITE	KEN KIHON KUMITE I - II – III - IV – V Série	KEN KIHON KUMITE entier	TONFA KUMI DATCHI	SEMPU KUMI DATCHI	
						BO JYO KUMI DATCHI	
						SAI KUMI DATCHI	

**Annexe 4 – TECHNIQUES A DEUX (KUMI WAZA)**  
de l'UV3 du tronc commun et de l'épreuve spécifique

**A** - Dans l'UV 3 le candidat ne pourra utiliser que des techniques de projections et d'immobilisations.

**B** - L'épreuve spécifique comprendra l'ensemble des techniques à deux de projections, clés, immobilisations par clés et contres - prises.

La préparation à l'attaque ainsi que le déséquilibre du partenaire seront prédominantes.

Selon le grade présenté, le candidat choisira parmi les techniques du programme.

Le jury pourra demandé au candidat des techniques supplémentaires.

**PROJECTIONS PAR FAUCHAGE (ASHI KAKE)**

1 <sup>er</sup> DAN	<b>FAUCHAGE DES 2 JAMBES VERS L'AVANT</b>	
	<b>FAUCHAGE VERS L'ARRIERE</b>	SOTO ASHI KAKE
3 <sup>ème</sup> DAN	<b>FAUCHAGE INTERIEUR DE JAMBE</b>	ASHI KAKE
	<b>FAUCHAGE INTERIEUR EN SAISSANT UNE JAMBE</b>	ASHI TOLI ASHI KAKE
4 <sup>ème</sup> DAN	<b>FAUCHAGE VERS L'ARRIERE EN SAISSANT UNE JAMBE</b>	ASHI TOLI SOTO ASHI KAKE
	<b>FAUCHAGE VERS L'AVANT EN SAISSANT UNE JAMBE</b>	ASHI TOLI MAE ASHI KAKE

**PROJECTIONS PAR RENVERSEMENT (en cambrant) (DO GAESHI)**

1 <sup>er</sup> DAN	<b>PROJECTION EN CAMBRANT AVEC CHUTE VOLONTAIRE EN ETANT PLACE DERRIERE</b>	DO GAESHI SUTEMI
	<b>PROJECTION EN SOULEVANT L'ADVERSAIRE EN CAMBRANT</b>	KAKAE DO GAESHI
2 <sup>ème</sup> DAN	<b>PROJECTION EN CAMBRANT EN SOULEVANT UNE JAMBE FACE A L'ADVERSAIRE</b>	ASHI TOLI MAE DO GAESHI
	<b>PROJECTION EN CAMBRANT EN SOULEVANT UNE JAMBE</b>	ASHI TOLI DO GAESHI
3 <sup>ème</sup> DAN	<b>PROJECTION EN CAMBRANT</b>	
	<b>PROJECTION EN CAMBRANT EN ETANT PLACER DERRIERE L'ADVERSAIRE</b>	MAE DO GAESHI
	<b>PROJECTION EN CAMBRANT EN SOULEVANT L'INTERIEUR DE LA CUISSE</b>	UTCHIMATA DO GAESHI
4 <sup>ème</sup> DAN	<b>PROJECTION EN CAMBRANT EN SOULEVANT L'ADVERSAIRE DEVANT</b>	MAE KAKE DO GAESHI (MUNE GULUMA)

### PROJECTIONS PAR RENVERSEMENT (en cambrant) (DO GAESHI)

1 <sup>ER</sup> DAN	BALAYAGE DU TALON A L'INTERIEUR	HALAI ASHI
	BALAYAGE DU TALON A L'EXTERIEUR	SOTO HALAI ASHI
3 <sup>ème</sup> DAN	BALAYAGE DU TALON AVEC LE COUP DE PIED	KAGUI HALAI ASHI
	BALAYAGE DU TALON AVEC LE COUP DE PIED VERS L'EXTERIEUR	SOTO KAGUI HALAI ASHI
4 <sup>ème</sup> DAN	BALAYAGE DU TALON EN SAISSANT UNE JAMBE	ASHI TOLI HALIA ASHI
5 <sup>ème</sup> DAN	BALAYAGE DU TALON AVEC LA BRAS	UDE SOTO HALAI ASHI
	BALAYAGE DU TALON AVEC LE BRAS VARS L'INTERIEUR	UDE HALAI ASHI

### PROJECTIONS PAR LA HANCHE (KOSHI NAGUE)

1 <sup>er</sup> DAN	PROJECTION DE HANCHE AVEC SAISIE DU BRAS	UDE KAKE KOSHI NAGUE
2 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION DE HANCHE EN PASSANT LE BRAS AU DOS DE L'ADVERSAIRE	KOSHI NAGUE
	PROJECTION DE HANCHE AVEC SAISIE DE LA TETE	KUBI KOSHI NAGUE
4 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION DE HANCHE EN ENROULANT LE BRAS	SODE KOSHI NAGUE
	PROJECTION DE HANCHE AVEC SAISIE DE LA JAMBE	ASHI TOLI KOSHI NAGUE
5 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN ENROULANT L'ADVERSAIRE SUR LES HANCHES	KOSHI GULUMA

### PROJECTIONS PAR LA CUISSE (YAGULA NAGUE)

2 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN SOULEVANT L'ADVERSAIRE AVEC L'ARRIERE DE LA CUISSE	USHILO YAGULA
3 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN SOULEVANT L'ADVERSAIRE AVEC LE COTE DE LA CUISSE	YOKO YAGULA
5 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN SOULEVANT L'ADVERSAIRE AVEC LE DEVANT DE LA CUISSE	MAE YAGULA

## PROJECTIONS EN TIRANT (HIKI TAOSHI)

2 <sup>ème</sup> DAN	<b>PROJECTION EN TIRANT EN FAISANT BARRAGE SUR LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE</b>	SASSAE HIKI TAOSHI
4 <sup>ème</sup> DAN	<b>PROJECTION EN TIRANT AVEC BARRAGE DES JAMBES</b>	ASHI KAKE HIKI TAOSHI
	<b>PROJECTION EN TIRANT EN ETANT PLACE AU DOS DE L'ADVERSAIRE (Epaule)</b>	USHILO HIKI TAOSHI (KATA)
	<b>PROJECTION EN TIRANT EN ETANT PLACE AU DOS DE L'ADVERSAIRE (Hanche)</b>	USHILO HIKI TAOSHI (KOSHI)
	<b>PROJECTION EN TIRANT EN ETANT PLACE AU DOS DE L'ADVERSAIRE (Cheveux/Tête)</b>	USHILO HIKI TAOSHI (KAMI)
	<b>PROJECTION EN TIRANT EN ETANT PLACE AU DOS DE L'ADVERSAIRE (Col)</b>	USHILO HIKI TAOSHI (ELI)
5 <sup>ème</sup> DAN	<b>PROJECTION EN TIRANT LE BRAS DE L'ADVERSAIRE</b>	UDE HIKI TAOSHI
	<b>PROJECTION EN TIRANT EN PLACANT LE BRAS SOUS LE BRAS DE L'ADVERSAIRE</b>	UKI TAOSHI
	<b>PROJECTION EN TIRANT AVEC BARRAGE DE LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE AVEC SA MAIN</b>	UDE GULUMA
	<b>PROJECTION EN TIRANT EN SOULAVANT LA CUISSE EN SE PLACANT FACE A L'ADVERSAIRE</b>	MAE UTCHI MATA GAESHI
	<b>PROJECTION EN SOULEVANT LA CUISSE EN SE PLACANT DOS A L'ADVERSAIRE</b>	USHILO UTCHI MATA GAESHI
	<b>PROJECTION EN TIRANT EN PLACANT LE BRAS DE L'ADVERSAIRE SOUS SA CUISSE</b>	UTCHI MATA GULUMA

## PROJECTIONS EN POUSSANT (OSHI TAOSHI)

3 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN POUSSANT AVEC BARRAGE DE LA JAMBE	ASHI KAKA OSHI TAOSHI
4 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN POUSSANT LE GENOU (avec l'épaule)	HIZA OSHI TAOSHI (KATA)
	PROJECTION EN POUSSANT LE GENOU (avec le bras)	HIZA OSHI TAOSHI (UDE)
	PROJECTION EN POUSSANT LE GENOU (avec la paume de main)	HIZA OSHI TAOSHI (HILATE)
	PROJECTION EN POUSSANT LE GENOU (avec l'aisselle)	HIZA OSHI TAOSHI (WAKI)
	PROJECTION EN POUSSANT LE GENOU (avec le plat du pied)	HIZA OSHI TAOSHI (SOKUTEI)
	PROJECTION EN POUSSANT LE GENOU (avec le tibia)	HIZA OSHI TAOSHI (SUNE)
5 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN POUSSANT AVEC LE BRAS	UDE OSHI TAOSHI
	PROJECTION EN POUSSANT LE COUDE DE L'ADVERSAIRE	HIJI OSHI TAOSHI

## PROJECTIONS PAR L'EPAULE (KATSUGUI NAGUE)

4 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN ENROULANT L'ADVERSAIRE SUR LES DEUX EPAULES	KATA GULUMA
5 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN ENROULANT L'ADVERSAIRE SUR UNE EPAULE (face contre l'épaule)	MAE DAWALA
	PROJECTION EN ENROULANT L'ADVERSAIRE SUR UNE EPAULE (dos contre l'épaule)	USHILO DAWALA

## PROJECTIONS PAR CHUTE VOLONTAIRE PARALLELE A L'ADVERSAIRE (SUTEMI)

4 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PARALLELE A L'ADVERSAIRE AVEC UNE JAMBE	TOMOE NAGUE
	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PARALLELE A L'ADVERSAIRE AVEC LES 2 JAMBES	LYO DOMOE
	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PARALLELE A L'ADVERSAIRE AVEC SAISIE DU CORPS A 2 BRAS	TAWALA GAESHI

## PROJECTIONS PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE (YOKO SUTEMI)

1 <sup>er</sup> DAN	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE EN SAISSANT LE BRAS	UDE KAKE SUTEMI
2 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE EN POUSSANT LE BRAS AU NIVEAU DU VENTRE	UDE DOMOE
4 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE EN POUSSANT LE BRAS AU NIVEAU DU VENTRE	ASHI DOMOE
	PROJECTION EN PASSANT LA TETE SOUS LE BRAS DE L'ADVERSAIRE	KUBI KAKE SUTEMI
5 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE AVEC CLES	KATAHA SUTEMI
	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE EN POUSSANT LE COU	KUBI OSHI SUTEMI
	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE EN POUSSANT LE BRAS	UDE OSHI SUTEMI
	PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE EN POUSSANT L'AISELLE	WAKI OSHI SUTEMI

## PROJECTIONS AVEC SAISIE DES JAMBES (SUKUI TAOSHI)

1 <sup>er</sup> DAN	PROJECTION EN SOULEVANT LES DEUX JAMBES DE L'ADVERSAIRE PAR DEVANT	SUKUI TAOSHI
2 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN SOULEVANT UNE JAMBE DE L'ADVERSAIRE	ASHI TOLI SUKUI TAOSHI
3 <sup>ème</sup> DAN	PROJECTION EN SOULEVANT LES DEUX JAMBES DE L'ADVERSAIRE PAR DERRIERE	USHILO SUKUI TAOSHI

## PROJECTIONS EN CISEAUX (KANI BASAMI)

2 <sup>ème</sup> DAN	<b>CISEAUX SUR LES JAMBES EN FAISANT TOMBER L'ADVERSAIRE VERS L'ARRIERE</b>	KANI BASAMI
4 <sup>ème</sup> DAN	<b>CISEAUX SUR LES JAMBES EN FAISANT TOMBER L'ADVERSAIRE VERS L'AVANT</b>	MAE KANI BASAMI
5 <sup>ème</sup> DAN	<b>CISEAUX SUR LES JAMBES EN SAISSANT LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE AVEC SON BRAS</b>	UDE KANI BASAMI SUTEMI

## CLES PAR EXTENSION (KUDAKI)

1 <sup>er</sup> DAN	<b>EXTENSION DU COUDE VERS LE BAS EN APPUYANT AVEC L'AISELLE</b>	HIJI KUDAKI
	<b>EXTENSION DU COUDE VERS LE HAUT</b>	TEMBIN NAGUE
2 <sup>ème</sup> DAN	<b>EXTENSION DU COUDE VERS LE BAS EN APPUYANT AVEC LA MAIN</b>	LOBUSE
	<b>EXTENSION DU COUDE VERS LE HAUT EN PLACANT LE COUDE SUR L'EPAULE</b>	KATA TEMBIN NAGUE
	<b>RENVERSEMENT DU CORPS EN SOULEVANT LE MENTON EN APPUYANT DERRIERE LA HANCHE</b>	KOSHI MUKAE DAOSHI
3 <sup>ème</sup> DAN	<b>RENVERSEMENT DU CORPS EN SOULEVANT LE MENTON EN APPUYANT SUR LA NUQUE</b>	KUBI MUKAE DAOSHI
	<b>EXTENSION DU COUDE VERS LE BAS EN APPUYANT AVEC L'AISELLE EN ETANT FACE A L'ADVERSAIRE</b>	MAE HIJI KUDAKI
	<b>EXTENSION DES COUDES EN CROISANT LES BRAS DE L'ADVERSAIRE</b>	MOLOTE TEMBIN NAGUE
4 <sup>ème</sup> DAN	<b>CLE PAR EXTENSION DES DOIGTS</b>	YUBI KUDAKI
	<b>CLE PAR EXTENSION DU GENOU</b>	HIZA KUDAKI
	<b>CLE PAR EXTENSION DE L'EPAULE</b>	KATA KUDAKI
5 <sup>ème</sup> DAN	<b>EXTENSION DU GENOU EN SE PLACANT A CHEVAL SUR LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE</b>	MATAGUI HIZA KUDAKI
	<b>EXTENSION DES COUDES EN SAISSANT LES DEUX BRAS DE L'ADVERSAIRE</b>	LYO KANNUKI

## CLÉS PAR TORSION (NEJI)

1 <sup>er</sup> DAN	<b>TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR</b>	NEJI KOTE GAESHI
	<b>TORSION DE L'EPAULE VERS L'EXTERIEUR</b>	HIJI GAESHI
	<b>TORSION DE L'EPAULE VERS L'INTERIEUR</b>	ULA KATAHA
	<b>TORSION DE L'EPAULE EN APPUYANT SUR LE BRAS</b>	NEJI LOBUSE
	<b>TORSION DE LA HANCHE VERS L'INTERIEUR ou VERS L'EXTERIEUR</b>	ASHI TOLI NEJI TAOSHI
2 <sup>ème</sup> DAN	<b>TORSION DE L'EPAULE VERS L'EXTERIEUR EN TOURNANT DEVANT OU DERRIERE L'ADVERSAIRE</b>	SHIHOO NAGUE
	<b>TORSION DU POIGNET VERS L'INTERIEUR EN TENANT LE BRAS EN ANGLE DROIT</b>	YUKI TCHIGAE
	<b>TORSION DE L'EPAULE VERS L'EXTERIEUR EN SAISSANT SON BRAS</b>	UDE GALAMI
	<b>TORSION DES CERVICALES</b>	HATCHI MAWASHI
3 <sup>ème</sup> DAN	<b>TORSION DE L'EPAULE VERS L'INTERIEUR EN PLACANT SA MAIN A L'INTERIEUR DU BRAS</b>	KATAHA OTOSHI
	<b>TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR EN CROISANT DEVANT L'ADVERSAIRE</b>	GYAKU KOTE GAESHI
	<b>TORSION DU POIGNET EN APPUYANT VERS LE BAS</b>	KOTE KUDAKI
4 <sup>ème</sup> DAN	<b>TORSION DE L'EPAULE VERS L'EXTERIEUR EN PINCANT LE BRAS AVEC SON AISSELLE</b>	WAKI SHIHOO NAGUE
	<b>TORSION DE L'EPAULE VERS L'INTERIEUR EN SAISSANT LE REVERS DU KIMONO</b>	ELI TOLI KATAHA
	<b>TORSION DU POIGNET VERS L'INTERIEUR</b>	YUBI NEJI TAOSHI

## CLES PAR FLEXION (OLI)

1 <sup>er</sup> DAN	<b>FLEXION DU POIGNET</b>	KOTE OLI
4 <sup>ème</sup> DAN	<b>FLEXION DU POIGNET ET DU COUDE</b>	HIJI KOTE OLI
	<b>SAISIE DE LA TETE AVEC FLEXION DES CERVICALES</b>	KUBI OLI
	<b>FLEXION DU POIGNET EN BLOQUANT LE COUDE DE L'ADVERSAIRE AVEC SON BRAS</b>	HIJI MAGUE HIKI TATE

## **Annexe 5 - REGLEMENT D'ARBITRAGE POUR LES EXAMENS DE GRADES « Voie COMBAT »**

### **COMBAT BATON MOUSSE (EMONO LANDOLI)**

Le combat de Bâton Mousse se fait avec les protections **YOSEIKAN BUDO**.

#### 1) Epreuves de la compétition pour MINIMES et CADETS

- 1<sup>ère</sup> épreuve : KOMBO / KOMBO
- 2<sup>ème</sup> épreuve : TAMBO / TAMBO

#### 2) Epreuves de la compétition pour JUNIORS

- 1<sup>ère</sup> épreuve : KOMBO / KOMBO
- 2<sup>ème</sup> épreuve : TAMBO / TAMBO

### **But**

- Touches conformes.
- Recherche de netteté, distance, vitesse, tactique.
- Projections.
- Immobilisations.
- Atémis (pieds/poings autorisés)

### **Durée**

Le combat se déroule :

- 2 x 30 secondes : pour les Minimes et Cadets,
- 2 x 45 secondes : pour les Juniors

Le décompte de temps d'un combat commence lorsque l'arbitre central donne le signal de début COMMENCER (Hajime) et s'arrête lorsque qu'il dit ARRET (Yame) L'arbitre central annonce CHANGEMENT (Kootai) le décompte des point recommence alors à zéro pour la deuxième minute.

### **Déroulement**

«Le combat Bâton Mousse» se pratique en deux manches (deux fois 45 secondes).  
**C'est le total des points des deux manches qui détermine le vainqueur.**

### **Principe d'Arbitrage**

- La tenue du **Tambo** se fait avec une main.
- Le changement de garde est autorisé pour le temps d'une action.
- A la fin de la première mi-temps annoncée par un coup de gong ou sifflet, l'arbitre annonce : ARRET (Yame) et CHANGEMENT DE MAIN (Kootai).
- A la fin du combat annoncée par deux coups de gong ou sifflet, l'arbitre annonce : ARRET (Yame) – RETOUR POINT DE DEPART (Motoe) – DECISION (Hantei).
- Un point d'écart donne la victoire.

- Le compétiteur ayant perdu son bâton mousse, peut se défendre trois secondes (uniquement projection ou esquives) avant le ARRET (Yame).

*Remarque : En attribuant les points, les arbitres doivent être très sévères.*

*Par exemple : pas de point, si un combattant touche et se fait contrer immédiatement, sans qu'il essaye d'éviter ou parer le contre.*

## Comptage des points

### 1) Minimes, Cadets

**Le comptage des points est réalisé uniquement par les juges arbitres en toute neutralité.**

- Les touches avec les bâton mousses doivent être frappées, nettes et contrôlées (touches réalisées avec la partie en mousse seulement).

- Les techniques de poings et de pieds sont **comptabilisées uniquement sur le plastron.**

- Les touches au visage sont interdites.

- Les coups de pieds dans les membres inférieurs sont interdits.

- **Les coups simultanés s'annulent.** Toute action réussie mais contrée dans l'instant ne sera pas comptabilisée.

- Toute action engagée avant le gong final et menée à terme juste après est validée.

- Chaque sortie de zone de l'aire (les 2 pieds) attribue un point à son opposant.

- Chaque sanction reçue par un compétiteur attribue automatiquement 1 ou 2 points à son opposant.

### 2) Juniors

**Le comptage des points est réalisé uniquement par les juges arbitres en toute neutralité.**

- Les touches avec les bâton mousses doivent être frappées, nettes et contrôlées (touches réalisées avec la partie en mousse seulement).

- Les techniques de poings et de pieds **sont autorisés et comptabilisés** au plastron (sauf au dos), au visage (avec contrôle).

- Les coups de pieds dans les membres inférieurs (mi-cuisse vers le haut et mi-tibia vers le bas) **sont autorisés mais non comptabilisés.**

- **Les coups simultanés s'annulent.** Toute action réussie mais contrée dans l'instant ne sera pas comptabilisée.

- Toute action engagée avant le gong final et menée à terme juste après est validée.

- Chaque sortie de zone de l'aire (les 2 pieds) attribue un point à son opposant.

- Chaque sanction reçue par un compétiteur attribue automatiquement 1 ou 2 points à son opposant.

## Points

### 1) Minimes, Cadets

C'est le **CUMUL des points** qui détermine le vainqueur

- Une touche conforme avec bâton mousse (Kombo ou Tambo)	1 Point
- Une sortie de l'aire de compétition	1 point
- Une sanction 1 <sup>er</sup> degré (tchui)	1 point
- Une touche conforme (pieds/poing) au plastron	1 Point

- Un enchaînement avec bâton mousse (Kombo ou Tambo) 2 Points
- Une projection non plaquée, roulée, glissée ou sur le flanc 2 Points
- Un écrasement musculaire 2 Points
- Une sanction 2<sup>ème</sup> degré (hansoku) 2 Points
- Une projection franche 4 points
- Une immobilisation maintenue 10 secondes 4 points

## 2) Juniors

C'est le **CUMUL des points** qui détermine le vainqueur

- Une touche conforme avec bâton mousse (Kombo ou Tambo) Point
- Une touche conforme (pieds/poing) contrôlé au visage 1 point
- Une sortie de l'aire de compétition 1 point
- Une sanction 1<sup>er</sup> degré (tchui) 1 point
- Une touche conforme (pieds/poing) au plastron 1 Point
- Un enchaînement avec bâton mousse (Kombo ou Tambo) 2 Points
- Une projection non plaquée, roulée, glissée ou sur le flanc 2 Points
- Un écrasement musculaire 2 Points
- Une sanction 2<sup>ème</sup> degré (hansoku) 2 Points
- Une projection franche 4 points
- Une immobilisation maintenue 10 secondes 4 points

### **Actions interdites : HANSOKU (avertissement LOURD)**

- Quelle que soit le bâton mousse utilisé les étranglements, et les clés sont interdits.
- Les saisies du cou et de la tête avec torsion sont interdites.
- Les piques à la tête sont interdites.
- Les coups non contrôlés, dangereux, malveillants sont interdits.
- Coups aux articulations interdits.