

U.S. GRAVIGNY - KARATÉ -

CLUB AFFILIÉ A LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE KARATÉ
« FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE »,
LES GRADES "DAN" DES CEINTURES NOIRES SONT VALIDÉS PAR
LA C.S.D.G.E. ET SONT PROTÉGÉS PAR L'ÉTAT,

VOS PROFESSEURS SON DIPLÔMÉS :

- ↳ François FENELON – DES JEPS « Diplôme d'État Supérieur de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport », Ceinture noire 7ème Dan
- ↳ Ghislain PAJANIANDY – DE JEPS « Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport », Ceinture noire 5ème Dan

Passages de ceintures « Saison 2018 / 2019 »

- Vendredi 07 décembre 2018
- Vendredi 14 juin 2019

Les impératifs pour les passages de ceintures :

1. La participation à une compétition est obligatoire, pour les passages de la ceinture VERTE.
2. La tenue (attitude générale, le respect, le fair-play) et l'assiduité contribuent à la notation.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pour les passages de grade se munir de son passeport sportif, le jour de l'examen. Ce document est à commander auprès des responsables de la Section.

MATURITE ET PROGRESSION

Une durée de travail et de progression est nécessaire, pour se présenter à chaque examen de passage au grade ; elle se définit comme suit à la date de l'examen:

GRADE	DUREE DES ENFANTS (MOINS DE 12 ANS ET 6 MOIS)	DUREE ADO-ADULTES
Blanche/Jaune	3 mois de pratique	-----
Jaune	6 mois après la ceinture blanche/jaune	3 mois de pratique
Jaune/Orange	6 mois après la ceinture jaune	-----
Orange	6 mois après la ceinture jaune/orange	3 mois après la ceinture jaune
Orange/verte	6 mois après la ceinture orange	-----
Verte	6 mois après la ceinture orange/verte	3 mois après la ceinture orange
Verte/Bleue	6 mois après la ceinture verte	-----
Bleue	6 mois après la ceinture verte/bleue	4 mois après la ceinture verte
Bleue/Marron	<u>Age minimum 11 ans 6 mois et 1 an de ceinture Bleue</u>	-----
Marron	<u>Age minimum 12 ans 6 mois et 1 an de ceinture B/Marron</u>	5 mois après la ceinture bleue
Noire/Blanche	6 mois après la ceinture marron	-----

AGE MINIMUM POUR L'EXAMEN DE LA CEINTURE NOIRE C'EST 14 ANS

LES ÉPREUVES DES EXAMENS

GRADE	LES ÉPREUVES	LES CRITERES
Blanche /Jaune	Taikyoku Shodan	Respect des techniques
	Kihon	Aisance de déplacement
	Multidirectionnel	Synchronisation gestuelle
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance
	Ju-Kumité (Randori)	Travail en souplesse
Jaune	Héian Shodan	Respect des techniques et du diagramme
	Kihon	Aisance de déplacement - Attitude corporelle
	Multidirectionnel	Synchronisation gestuelle
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance
	Ju-Kumité (Randori)	Travail en souplesse
Jaune /Orange	Héian Shodan	Respect des techniques et du diagramme
	Kihon	Aisance de déplacement - Attitude corporelle
	Multidirectionnel	Synchronisation gestuelle
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance
	Ju-Kumité (Randori)	Travail en souplesse
Orange	Héian Nidan	Respect des techniques et du diagramme - Rythme
	Kihon	Stabilité - Aisance de déplacement - Attitude corporelle
	Multidirectionnel	Synchronisation gestuelle - Vigilance/Sécurité
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance - Maîtrise et précision du geste
	Ju-Kumité (Randori)	Travail en souplesse - Contrôle absolu
Orange /verte	Héian Nidan	Respect des techniques et du diagramme - Rythme
	Kihon	Stabilité - Aisance de déplacement - Attitude corporelle
	Multidirectionnel	Synchronisation gestuelle - Vigilance/Sécurité
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance - Maîtrise et précision du geste
	Ju-Kumité (Randori)	Travail en souplesse - Contrôle absolu
Verte	Héian Sandan	Respect des techniques et du diagramme - Rythme - Concentration
	Kihon	Petite-Puissance - Stabilité - Aisance de déplacement - Attitude corporelle
	Multidirectionnel	Respect du Fudo Dachì - Synchronisation gestuelle - Vigilance/Sécurité
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance - Maîtrise et précision du geste
	Ju-Kumité (Randori)	Travail en souplesse - Contrôle absolu - Aisance/Mobilité
Verte /Bleue	Héian Sandan	Respect des techniques et du diagramme - Rythme - Concentration
	Kihon	Petite-Puissance - Stabilité - Aisance de déplacement - Attitude corporelle
	Multidirectionnel	Respect du Fudo Dachì - Synchronisation gestuelle - Vigilance/Sécurité
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance - Maîtrise et précision du geste
	Ju-Kumité (Randori)	Travail en souplesse - Contrôle absolu - Aisance/Mobilité
Bleue	Héian Yodan	Respect des techniques et du diagramme - Puissance - Rythme - Concentration
	Kihon	Puissance - Détermination - Stabilité - Respect des Fondamentaux (école)
	Multidirectionnel	Respect du Fudo Dachì - Synchronisation gestuelle - Vigilance/Sécurité
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance - Maîtrise et précision du geste - Temps de réaction/Vitesse
	Ju-Kumité (Randori)	Souplesse - Contrôle absolu - Aisance/Mobilité - Variétés des techniques - Zanshin
Bleue /Marron	Héian Yodan	Respect des techniques et du diagramme - Puissance - Rythme - Concentration
	Kihon	Puissance - Détermination - Stabilité - Respect des Fondamentaux (école)
	Multidirectionnel	Respect du Fudo Dachì - Synchronisation gestuelle - Vigilance/Sécurité
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance - Maîtrise et précision du geste - Temps de réaction/Vitesse
	Ju-Kumité (Randori)	Souplesse - Contrôle absolu - Aisance/Mobilité - Variétés des techniques - Zanshin
Marron	Héian Godan et Tekki Shodan	Respect des techniques et du diagramme - Puissance - Rythme - Concentration
	Kihon	Puissance - Détermination - Stabilité - Respect des Fondamentaux (école)
	Multidirectionnel	Respect du Fudo Dachì - Synchronisation gestuelle - Vigilance/Sécurité
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance - Maîtrise et précision du geste - Temps de réaction/Vitesse
	Ju-Kumité (Randori)	Souplesse - Contrôle absolu - Aisance/Mobilité - Variétés des techniques - Zanshin
Noire /Blanche	Héian Godan et Tekki Shodan	Respect des techniques et du diagramme - Puissance - Rythme - Concentration
	Kihon	Puissance - Détermination - Stabilité - Respect des Fondamentaux (école)
	Multidirectionnel	Respect du Fudo Dachì - Synchronisation gestuelle - Vigilance/Sécurité
	Mawashi Géri sur Pao	Gestion de la distance - Maîtrise et précision du geste - Temps de réaction/Vitesse
	Ju-Kumité (Randori)	Souplesse - Contrôle absolu - Aisance/Mobilité - Variétés des techniques - Zanshin

A partir de la ceinture verte, il y a le vocabulaire JAPONAIS "Techniques Karaté"