



UNION BELGE DE YOSEIKAN

MEMBER OF WORLD YOSEIKAN FEDERATION

PROCEDURES DE PASSAGE DE GRADE NIVEAU KYU

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
PREFACE	3
INTRODUCTION.....	4
GRILLE D’EVALUATION 9, 8, 7	1
DESCRIPTION DES ATELIERS 9, 8, 7	6
GRILLE D’EVALUATION 6,5,4	1
DESCRIPTION DES ATELIERS 6, 5, 4	8
GRILLE D’EVALUATION 3,2,1	1
DESCRIPTION DES ATELIERS 3, 2, 1	10
GRILLE RECAPITULATIVE	12

PREFACE

« Ce dossier a été construit pour les pratiquants et les professeurs/moniteurs. Il permet d'une part à l'étudiant en yoseikan budo de décomposer sa pratique afin de mieux s'évaluer et, d'autre part, il constitue un outil fiable pour les examinateurs.

Le travail fourni dans ces pages est le fruit d'une longue évolution et expérience qui nous a permis de tirer le meilleur des fiches de passage de grade de nos prédécesseurs, Steenis Laurent et Geoffroy Milan. Nous avons ainsi mixé les informations de différentes fiches européennes et, bien entendu, belges avec notre expérience et essayé de produire un outil facile d'utilisation et qui respecte le développement normal et logique de nos pratiquants.

Si l'objectif est de vous permettre d'avoir un « guideline », nous espérons avoir répondu à vos attentes. Ainsi, lors de vos passages de grades, vous pourrez aisément remarquer les points forts et faibles des élèves et vous baser sur les compétences fondamentales que nous attendons de voir sur les tatamis.

Ce dossier n'étant pas immuable, il peut être amené à voir des modifications, propres à l'adaptabilité de notre art, et surtout nous souhaitons qu'il puisse évoluer avec son temps et permettre aux suivants de faire mieux !

Bonne utilisation ! »

LECROQ Jonathan et FRECON Sylvain

INTRODUCTION

1) LES PRINCIPES D'ÉVALUATION

Les grades sont répartis en trois groupes qui comprennent chacun trois kyus :

- 9, 8, 7
- 6, 5, 4
- 3, 2, 1

Chaque kyu est obtenu par un certain nombre d'ateliers acquis. Pour accéder au groupe supérieur de grade, il faut avoir acquis tous les ateliers du groupe inférieur :

- 9, 8, 7 (7 ateliers) : 9^{ème} kyu = 3 acquis minimum, 8^{ème} kyu = 5 acquis min., 7^{ème} kyu = 7 acquis,
- 6, 5, 4 (9 ateliers) : 6^{ème} kyu = 5 acquis min., 5^{ème} kyu = 7 acquis min., 4^{ème} kyu = 9 acquis,
- 3, 2, 1 (11 ateliers) : 3^{ème} kyu = 5 acquis min., 2^{ème} kyu = 8 acquis min., 1^{er} kyu = 11 acquis.

Si un pratiquant, lors du passage de grade, montre une erreur de compétence censée être acquise précédemment, l'examineur peut refuser de valider l'atelier. Par exemple, dans la grille du « 6, 5, 4 », si le pratiquant ne montre pas qu'il positionne sa pointe de pied correctement ou qu'il perd fréquemment l'équilibre, l'examineur devrait refuser de valider l'atelier car cela correspond à des aptitudes sensées être acquises en « 9, 8, 7 ».

L'examineur est libre de noter sur la fiche si l'atelier est N/A *Non-Acquis*, VA *en Voie d'Acquisition* ou PA *Presque Acquis* ; cela permet d'orienter le pratiquant. Cependant, chaque atelier *Acquis* **doit** être noté sur la fiche (colonne « Note »). Les critères observables sont repris dans chaque grille et l'examineur doit cocher les « O » devant les compétences lorsque ces dernières ne correspondent pas à ce qu'il attend de voir.

2) 10^{ÈME} KYU

Le 10^{ème} kyu est le grade de base du pratiquant. Il comporte la tenue vestimentaire liée à l'art martial, l'exécution correcte du nœud de ceinture et l'exécution correcte du salut. Ce grade est interne au club, il est le premier pas vers l'apprentissage des autres grades.

3) REISHIKI

REISHIKI est un atelier récurrent qui suit le pratiquant à travers toute sa « carrière » de yoseikan budoka. Ce n'est pas seulement un atelier, il représente l'attitude martiale, philosophie qui mène à l'ouverture et au bon développement du pratiquant.

Définition : rei = "politesse, respect, salut" et shiki = "forme" ; le reishiki est la manifestation physique et spirituelle de nos valeurs martiales. Il pourrait être traduit par le code "protocolaire" de la pratique des arts martiaux. Sans reishiki, il n'y a pas d'art martial.

Le reishiki régit les façons de saluer, les attitudes et les gestes à adopter et à proscrire, les règles et la ligne de conduite à suivre dans un dojo. Il représente aussi la manière de vous comporter vis-à-vis de vos instructeurs et de vos partenaires de travail. Vous apprendrez les rudiments et les différents aspects du rei-shi tout au long de vos séances de cours en écoutant, en regardant et en observant comment font et comment travaillent les anciens (sempais) du dojo. Les sempais vous serviront de guide, ne craignez pas d'aller au-devant d'eux pour vous informer ou pour travailler avec eux.

Le reishiki rappelle qu'il faut non seulement polir la technique, mais aussi polir l'esprit pour que le budoka exprime dans chacun de ses gestes et de ses attitudes la modération, la modestie, la dignité, la courtoisie et le respect d'autrui.

GRILLE D'ÉVALUATION 9, 8, 7

L'ATTITUDE CORPORELLE



	NOTE
NOM : Prénom : Date du passage :	
JU NO KATA <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Pointe de pied <input type="radio"/> Equilibre <input type="radio"/> Engagement hanche/épaule <input type="radio"/> Garde <input type="radio"/> Schéma global 	
GELI GOHO <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Equilibre <input type="radio"/> Positionnement du buste <input type="radio"/> Armé des frappes <input type="radio"/> Garde <input type="radio"/> Mécanique des frappes 	
TEHODOKI WASA <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Réalisme et efficacité des techniques <input type="radio"/> Retour en garde et à distance <input type="radio"/> Intention 	
TAMBO HAPPO – KOBO HAPPO <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Position de profil <input type="radio"/> Engagement du corps et des hanches dans les techniques <input type="radio"/> Axes des frappes <input type="radio"/> Orientation du tambo dans les blocages 	
KAÏTEN-UKEMI HAPPO <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Absence de contact entre la tête et le sol <input type="radio"/> Bonne répartition des temps de chute (fesses, dos, bras) <input type="radio"/> Présence de l'atemi en fin de chute, le bras le long du corps <input type="radio"/> Dos arrondi dans les roulades 	
OSAE WAZA <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Contrôle des membres <input type="radio"/> Positionnement juste <input type="radio"/> Utilisation du poids du corps 	
RANDORI NE-WAZA <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Contrôle du partenaire <input type="radio"/> Recherche <input type="radio"/> Utilisation du poids du corps <input type="radio"/> Utilisation des immobilisations (osae wasa) 	
REISHIKI <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Respect des formes et du partenaire (Attitude martiale) 	
<i>9^{ème} kyu = minimum 3 acquis, 8^{ème} kyu = minimum 5 acquis, 7^{ème} kyu = 8 acquis</i>	TOTAL

DESCRIPTION DES ATELIERS 9, 8, 7

JU NO KATA :

Le candidat présente le kata de face, uniquement avec les coups de poings.

GELI GOHO :

Le candidat présente le kata de profil et en déplacement.

TEHODOKI WAZA :

Utilisation de techniques de dégagements sur saisies.

Toli démontre son aptitude à se dégager contre 6 saisies parmi : jyunte (saisie du poignet inverse – ex : droite sur gauche), dosokute (saisie du même poignet – ex : droite sur droite), lyote (saisie des deux poignets), ippo doli (saisie des deux mains sur un poignet), ushilo lyote doli (saisie des deux poignets par derrière), hiji doli (saisie d'une manche), kata doli (saisie du col à une main), lyo kata doli (saisie du col à deux mains), eli doli (saisie de l'épaule par derrière).

Déroulement : 1 attaquant (Uke) se place à gauche du candidat (Toli). Toli se rapproche d'Uke afin de trouver la distance propice à l'exercice. Une fois la saisie effectuée, Toli se dégage en utilisant la technique appropriée avant de se remettre en garde face à Uke.

TAMBO HAPPO – KOBO HAPPO :

Les candidats se présentent avec un tambo chacun et effectuent, à tour de rôle, de chaque côté, les 8 attaques et les 8 blocages du kata.

Déroulement : les deux partenaires saluent le jury de face, puis, de profil par rapport au jury, se saluent face à face et présentent le kata. L'un commence par attaquer à droite, l'autre bloque. Même chose à gauche puis les candidats changent de rôle.

KAÏTEN-UKEMI HAPPO :

Le candidat effectue devant le jury les roulades et les brise-chutes (avant, arrière, côtés).

OSAE WAZA :

Démonstration de contrôle du partenaire au sol par immobilisation.

Déroulement : 1 partenaire (Uke) se place sur le dos et un candidat (Toli) effectue 9 immobilisations dans l'ordre suivant : tate gatame (immobilisation longitudinale), kesa gatame (immobilisation costale face au partenaire), yoko gatame (immobilisation latérale avec le buste), kesa gatame (immobilisation costale dos au partenaire), kami gatame (immobilisation longitudinale dans le sens inverse du partenaire), kesa gatame, yoko gatame, kesa gatame et revenir en tate gatame.

RANDORI NE-WAZA (RANDORI AU SOL) :

Démonstration technique de sortie d'immobilisation et de contrôle d'un partenaire.

Déroulement : deux partenaires se mettent à genoux et se saluent. Le jury donne le départ (hajime) et la fin (yame) du combat (2X30 secondes avec possibilité de changer de partenaire à chaque reprise).

GRILLE D'ÉVALUATION 6, 5, 4

LES APPUIS



NOM : Prénom : Date du passage :		NOTE
Tirage au sort entre Ju No KATA JYO et BOKKEN		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Kimé <input type="radio"/> Axes des frappes <input type="radio"/> Bonne prise en main de l'arme <input type="radio"/> Déplacements corrects <input type="radio"/> Pointes de pied 		
HAPPOKEN SHODAN ¹	HAPPOKEN NIDAN ²	1
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Kimé <input type="radio"/> Axes et niveaux des frappes <input type="radio"/> Kiai <input type="radio"/> Symétrie <input type="radio"/> Pointes de pied <input type="radio"/> Engagement hanche/épaule 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Kimé <input type="radio"/> Axes et niveaux des frappes <input type="radio"/> Kiai <input type="radio"/> Symétrie <input type="radio"/> Pointes de pied <input type="radio"/> Engagement hanche/épaule 	2
OSAE KWANSETSU		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Efficacité et réalisme des clés <input type="radio"/> Contrôle du partenaire 		
KWANSETSU NO KATA		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Placement/déplacement <input type="radio"/> Contrôle du partenaire <input type="radio"/> Stabilité 		
IPPON KUMITE		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Propreté, réalisme et efficacité des techniques 		
JU KUMITE ¹	RANDORI TAMBO ²	1
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Construction du combat <input type="radio"/> Recherche <input type="radio"/> Distance <input type="radio"/> Contrôle <input type="radio"/> Enchaînement 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Construction du combat <input type="radio"/> Recherche <input type="radio"/> Distance <input type="radio"/> Contrôle <input type="radio"/> Enchaînement <input type="radio"/> Netteté des frappes 	2
NAGE WAZA		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Placement du bassin (collé, placé en dessous de celui du partenaire) <input type="radio"/> Contrôle, placement du corps et des bras 		
REISHIKI		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Respect des formes et du partenaire (Attitude martiale) 		
<i>6^{ème} kyu = minimum 4 acquis, 5^{ème} kyu = minimum 7 acquis, 4^{ème} kyu = 10 acquis</i>		TOTAL

DESCRIPTION DES ATELIERS 6, 5, 4

JU NO KATA :

Le candidat présente le kata de face. L'atelier est tiré au sort entre le Jyo et le bokken.

HAPPOKEN SHODAN et HAPPOKEN NIDAN :

Le candidat présente les katas de face et des deux côtés.

OSAE KWANSETSU (= OSAE KANSETSU):

Démonstration de contrôle du partenaire au sol par clés et étranglements.

Déroulement : un partenaire (Uke) se place comme le demande le candidat (Toli). Toli choisit de contrôler Uke par au moins 2 clés sur les membres supérieurs, 2 clés sur les membres inférieurs et un étranglement.

KWANSETSU NO KATA (= KANSETSU NO KATA):

Les candidats montrent à travers l'exécution de ce kata leur aptitude à effectuer des clés debout sur les membres supérieurs.

Déroulement : les deux partenaires saluent le jury de face avant de se saluer et présentent le kata de profil. Toli commence par attaquer le bras droit et enchaîne les 10 premières clés du kata puis fait la symétrie sur le bras gauche, Uke subit.

IPPON KUMITE :

Utilisation des techniques de frappes, de projections, de clés et contrôle au sol contre une attaque prévue.

Déroulement : le partenaire (Uke) se place en face du candidat (Toli). Toli se rapproche d'Uke afin de trouver la distance propice à l'exercice. Une fois l'attaque déclenchée, Toli contre-attaque. Après chaque attaque/contre-attaque, Uke et Toli reprennent leur place initiale. Toli réagit contre mae tsuki et mae geri gauche puis contre mae tsuki et mae geri droit.

JU KUMITE :

RANDORI souple et contrôlé privilégiant la technique et la maîtrise des gestes durant le combat.

Équipement : gants, protège-pieds/tibias.

Déroulement : les combattants se font face et se saluent. Le jury donne le départ et la fin du combat. Utilisation des techniques de percussions, projections, clés pendant 1 min 30s.

RANDORI TAMBO :

Assaut contrôlé avec bâtons : TAMBO/TAMBO.

Équipement : bâton mousse (tambo), casque, gants, protège-tibias/pieds.

Déroulement : les combattants se font face et se saluent. Le jury donne le départ et la fin du combat (45 secondes dans chaque garde, techniques de bâton et de projections).

NAGE WAZA :

Enchaînement de 4 projections de base.

Déroulement : Uke se place à gauche de Toli. Toli effectue successivement les projections sur Uke qui réagit en changeant de posture. Les 4 projections consécutives sont do gaeshi (projection en cambrant), halai ashi (balayage de la jambe d'appui au niveau du talon), ashi kake (attrapé de jambe/jambe) avec soit halai ashi sutemi (balayage intérieur de jambe avec chute volontaire) soit ashi kake uchi mata (fauchage intérieur de la jambe d'appui).

GRILLE D'ÉVALUATION 3, 2,1

L'ENVOI DE PUISSANCE



NOM : Prénom : Date du passage :	NOTE	
Tirage au sort entre Ju No Kata : Jyo, Ni Tambo, Boken, Pieds/Poings¹ <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Kimé <input type="radio"/> Axes des frappes <input type="radio"/> Bonne prise en main de l'arme <input type="radio"/> Engagement du bassin dans les déplacements et les frappes 	Tanto Happo² <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Kimé <input type="radio"/> Symétrie <input type="radio"/> Axes des frappes <input type="radio"/> Bonne prise en main de l'arme <input type="radio"/> Engagement du bassin dans les déplacements et les coupes 	1
Tirage au sort entre Happoken Shodan et Happoken Nidan <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ondulation <input type="radio"/> Puissance <input type="radio"/> Regard <input type="radio"/> Rythme <input type="radio"/> Respiration 		2
Kwansetsu No Kata <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Fluidité <input type="radio"/> Précision des saisies <input type="radio"/> Coordination jambes/bras dans les déplacements et exécutions des techniques 		
Tsuki Uchi Geli Wasa <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Puissance (ondulation) <input type="radio"/> Distance <input type="radio"/> Précision <input type="radio"/> Poids du corps vers l'avant dans les frappes 		
Randori Tchobo¹ <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ondulation <input type="radio"/> Utilisation des timings (sen) <input type="radio"/> Tsukuli, kuzushi, kake <input type="radio"/> Frappes nettes 	Tirage au sort entre Randori Sude et Randori Combo/Sude² <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ondulation <input type="radio"/> Utilisation des timings (sen) <input type="radio"/> Tsukuli, kuzushi, kake 	1
Tambo Kihon Kumite <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Tsukuri, intention <input type="radio"/> Ondulation <input type="radio"/> Correspondance juste entre ouverture / blocage / frappe 		2
Ippon Kumite <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Propreté, réalisme et efficacité des techniques 		
Application <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Compréhension <input type="radio"/> Créativité <input type="radio"/> Réalisme 		
Reishiki <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Respect des formes et du partenaire (Attitude martiale) 		
3^{ème} kyu = 5 acquis min., 2^{ème} kyu = 8 acquis min., 1^{er} kyu = 11 acquis	TOTAL	

DESCRIPTION DES ATELIERS 3, 2, 1

JU NO KATA :

Le candidat présente le kata de face. L'atelier est tiré au sort entre n'importe quelle arme et pieds-poings.

TANTO HAPPO :

Le candidat présente le kata de profil et en déplacement.

HAPPOKEN SHODAN ET HAPPOKEN NIDAN :

Le candidat présente un des deux katas, tire au sort face au jury.

KWANSETSU NO KATA (= KANSETSU NO KATA):

Les candidats montrent à travers l'exécution du kata leur aptitude à effectuer des clés sur les membres supérieurs.

Déroulement : les deux partenaires saluent le jury de face avant de se saluer et présentent le kata de profil. Toli commence par saisir le bras droit et enchaîne la totalité des clés du kata puis fait la symétrie sur le bras gauche, Uke subit. Une fois terminé, les deux partenaires changent de rôle.

TSUKI UTCHI GELI WAZA :

Le candidat doit présenter des enchaînements de percussions pieds et poings sur cible (garde droite et garde gauche).

Équipement pour le candidat : gants, protège-tibias/pieds. Pour le partenaire : pattes d'ours ou pao, protège-tibias/pieds, plastron.

Déroulement : le candidat produit des enchaînements de 3 coups sur cible pendant 1 minute. Chacun des enchaînements est d'abord démontré une fois au ralenti pour permettre au partenaire de positionner les cibles. Les enchaînements sont ensuite répétés 2 fois chacun avec vitesse, puissance, précision et contrôle à droite puis à gauche.

RANDORI TCHOBO :

Combat tchobo/tchobo.

Équipement : tchobo, gants, protège-pieds/tibias et casque.

Déroulement : les candidats effectuent un combat au tchobo, après s'être salué face à face (distance 4 mètres) ils se mettent en garde gauche. Le combat dure 45 secondes dans chaque garde.

RANDORI SUDE :

Assauts pieds, poings, projections.

Équipement : gants, protège-pieds/tibias et casque.

Déroulement : les candidats effectuent un combat. Après s'être salué face à face (distance 4 mètres), les deux candidats se mettent en garde gauche et combattent (percussions, projections, immobilisations) pendant 1 minute 30 secondes.

RANDORI COMBO/SUDE :

Les candidats démontrent, contre une arme, leur capacité à se défendre et leur maîtrise du tsukuli-kusushi-kake.

Équipement : 1 combo, gants, protège-tibias/pieds et casque.

Déroulement : après s'être salué face à face (distance 4 mètres), les deux candidats se mettent en garde gauche et effectuent, chacun à leur tour, un combat contre le combo (30 secondes chacun). Le candidat au combo n'utilise que son arme sur toutes les parties du corps de son adversaire, le candidat sans armes utilise des techniques de percussions et de projections.

TAMBO KIHON KUMITE :

Les candidats démontrent leur connaissance technique au tambo sur les enchaînements de tambo et kobbo happo. Toli doit montrer sa maîtrise du tsukuli-kuzuchi-kake.

Équipement : tambo, gants, protège-tibias/pieds et plastron.

Déroulement : les partenaires se saluent, l'un prend le rôle de Toli et tente Uke en rentrant dans la distance d'attaque puis bloque et contre-attaque en utilisant les blocages de kobbo happo suivis des attaques de tambo happo. Toli effectue tous les contres avec le tambo à droite puis à gauche. Ensuite, les candidats changent de rôle.

IPPON KUMITE :

Utilisation de techniques de frappes, de projections, de clés et contrôle au sol contre une attaque prévue.

Déroulement : le partenaire (Uke) se place en face du candidat (Toli). Toli se rapproche d'Uke afin de trouver la distance propice à l'exercice. Une fois l'attaque déclenchée, Toli contre-attaque. Après chaque attaque/contre-attaque, Uke et Toli reprennent leur place initiale. Toli réagit contre mae tsuki (coup de poing avant direct), gyaku halai mawashi tsuki (coup de poing arrière circulaire horizontal), mae geli (coup de pied direct avec la jambe arrière), mune oshi (poussée poitrine avec la main arrière sur un pas).

APPLICATION :

Les candidats doivent démontrer leur ouverture d'esprit et leur créativité.

Déroulement : les candidats choisissent un kata ou une partie de kata et en propose une approche personnelle, avec ou sans arme, seul, avec 1 ou plusieurs partenaires.

GRILLE RECAPITULATIVE

	L'attitude corporelle			Les appuis			L'envoi de puissance Ondulation		
	9 Kyu	8 Kyu	7 Kyu	6 Kyu	5 Kyu	4 Kyu	3 Kyu	2 Kyu	1 Kyu
REISHIKI									
JU NO KATA									
GELI GOHO									
TEHODOKI WAZA									
TAMBO-KOBO HAPPO									
KAITEN-UKEMI HAPPO									
OSAE WAZA									
RANDORI SOL									
OSAE KWANSTETSU WAZA									
NAGUE WAZA									
JU KUMITE									
RANDORI TAMBO									
HAPPOKEN SHODAN									
HAPPOKEN NIDAN									
KWANSETSU NO KATA									
IPPON KUMITE									
TANTO HAPPO									
TSUKI UTCHI GELI WAZA									
TAMBO KIHON KUMITE									
RANDORI TCHOBO									
RANDORI SUDE ou COMBO/SUDE									
APPLICATION									
Nombre d'Acquis A									
Critères de réussite									

- 9, 8, 7 (7 ateliers) : 9^{ème} kyu = 3 acquis minimum, 8^{ème} kyu = 5 acquis min., 7^{ème} kyu = 7 acquis,
- 6, 5, 4 (9 ateliers) : 6^{ème} kyu = 5 acquis min., 5^{ème} kyu = 7 acquis min., 4^{ème} kyu = 9 acquis,
- 3, 2, 1 (11 ateliers) : 3^{ème} kyu = 5 acquis min., 2^{ème} kyu = 8 acquis min., 1^{er} kyu = 11 acquis.