



# Le kimono déchaîné

<http://cerclefeminin.paris.free.fr>

## éditorial

Bonne Année à tous, mes meilleurs vœux de santé, de bonheur et de réussite tant sur le plan scolaire, professionnel que sur un plan plus personnel.

Enfin ce premier journal sort des rotatives. Elles étaient en panne.

Ce numéro a tardé et pourtant des infos, il y en a à donner. Il y manque essentiellement vos articles. Les membres de cette année ont-ils la plume moins facile, n'avez vous rien à raconter, à narrer, à proposer de votre expérience de jeune débutant au « routard le plus expérimenté » ? Seriez vous plus timide que les « anciens » ? Pourtant à l'ère de l'informatique, c'est souvent plus facile : Pratiquement plus de fautes d'orthographe, de « Oh, zut, il faut que je retape tout car j'ai fait une faute ». L'écriture n'a jamais été aussi développée, alors à vos claviers quelque soit votre âge et votre niveau. Les enfants vous pouvez faire des dessins et pourquoi pas les parents...



10 000 jours pour forger  
100 000 jours pour polir

Miyamoto Musashi

N°23 JANVIER – MARS 2006

Je rappelle que nous avons un site alimenté en temps réel (par Christiane et Bernard que nous pouvons remercier). Il y a tout ce qu'il faut savoir à propos de la vie de notre section, les compétitions proposées par la FFKaraté, la ligue de Paris, les passages de grades, les entraînements élite, la fête du club, le challenge de karaté de l'OMS du 16<sup>ème</sup> (le 11 mars) ou par l'association Wado France. Prenez l'habitude d'y aller régulièrement et découvrez les « nouveautés ». J'invite les parents à donner la possibilité à leurs enfants de participer à certaines compétitions que nous leur proposons. Elles font partie de la vie de la section, d'une des facettes de l'entraînement et d'un moment de fête en commun.

Savez vous que dès l'âge de 14 ans vous pouvez faire partager vos connaissances officiellement dans le club (voyez l'article qui s'y rapporte) ?

N'oubliez pas que le passage de grade aura lieu la semaine du 30 janvier au samedi 4 mars (aux horaires normaux de cours) et que vous, parents, vous pouvez venir voir les « prouesses » de vos enfants à cette occasion.

A très bientôt, donc.

*Sportivement vôtre,  
Jean-Michel*

## NUMERO SPECIAL Enseignement & Passages de grade



Photo : Bruno Hoffer

MAIRIE DE PARIS

enseigner 2

AFA - DAF 3

DIF & BEES 4

Passage de grade 5 & 6

méditation 7

infos pratiques 8

## Enseigner le karaté ... de quelles manières ?

Les possibilités offertes aux pratiquants de s'engager sur la voie de l'enseignement de leur discipline préférée, le karaté, sont multiples.

Nous allons essayer de vous présenter rapidement les quatre chemins possibles pour y accéder. Quels sont-ils ?

- Pour commencer, il existe la possibilité, à partir de 14 ans et de la ceinture marron, d'assister votre professeur durant les séances d'enseignement dès lors que vous possédez une attestation fédérale d'assistant (AFA).
- Majeur et ceinture noire, vous pouvez également devenir animateur fédéral autonome, grâce à l'obtention du diplôme d'animateur fédéral (DAF), mais ce diplôme n'est valable de 2 ans (3 ans selon les circonstances).
- Si l'envie d'enseigner de façon durable vous motive davantage, c'est vers un diplôme d'instructeur fédéral qu'il faudra vous orienter (DIF).
- Ces trois premières façons d'accéder à la possibilité d'enseigner à titre bénévole sont complétées par une quatrième qui permet d'exercer une profession pouvant être rémunérée. C'est le brevet d'état d'éducateur sportif (BEES).

En résumé, AFA, DAF et DIF permettent au pratiquant qui l'obtient d'enseigner bénévolement le karaté de façon plus ou moins autonome. Les formations pour y accéder sont progressivement plus complexes et nécessitent un investissement et une motivation personnelle croissante (il faut une journée pour passer l'AFA, alors que 120 heures sont nécessaires à l'obtention du DIF).

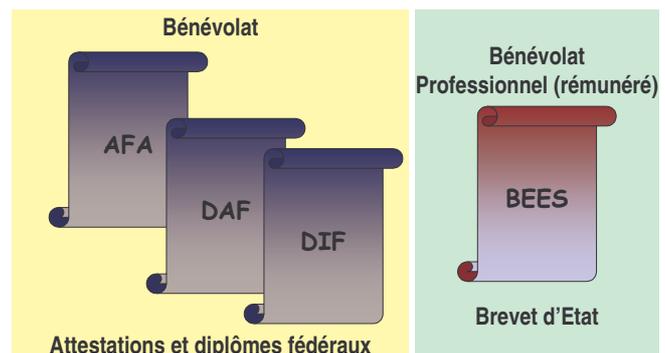
Quant au BEES, c'est un véritable diplôme professionnel qui permet d'exercer un véritable métier, celui d'éducateur sportif. Le niveau de formation et le volume de travail nécessaire sont évidemment plus importants que pour les diplômes fédéraux, tout en restant très accessibles à la majorité des publics.

S'engager sur la voie de l'enseignement est très certainement une démarche complémentaire à celle de pratiquer, car elle permet d'ouvrir d'autres horizons (faire partager son expérience est passionnant), d'enclencher des réflexions d'une autre nature sur sa pratique sportive.

Si vous êtes intéressés, les pages qui suivent sont pour vous ! Elles vous présentent de façon plus détaillée en quoi consiste chacun des diplômes évoqués (AFA, DAF, DIF et BEES).

Alors, si cela vous tente, lisez les pages qui suivent et surtout, n'hésitez pas à vous renseigner davantage, l'encart ci-dessous vous proposant quelques liens internet et quelques livres très intéressants.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à questionner Jean-Michel, Jacques, Roseline, Xavier, Thierry et Olivier (ils ont tous soit un BEES, soit un DIF ...).



### Pour aller plus loin ...

Deux sites essentiels :

[www.ffkama.fr/federation/afa.php](http://www.ffkama.fr/federation/afa.php)

[www.jeunesse-sports.gouv.fr/formations/bees.asp](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr/formations/bees.asp)

Deux livres passionnants sur l'enseignement des activités physiques et sportives :

*L'éducateur sportif (Vigot)*

*Préparation au BEES, vol. 1, 2 et 3 (Amphora Sport)*

## Assistant ou animateur fédéral

### AFA : Attestation Fédérale d'Assistant

#### Objectifs :

Valoriser l'assistant du club et le sensibiliser à l'enseignement ainsi qu'aux formations proposées au sein des écoles des cadres. L'AFA est une attestation reconnaissant l'aptitude à assister un enseignant diplômé (DAF, DIF, BEES) durant ses cours. Le titulaire de l'AFA donne au professeur du club la possibilité d'avoir une aide technique et pédagogique durant les séances qu'il dirige. En aucun cas, le titulaire de l'AFA ne pourra enseigner en pleine autonomie. La durée de l'attestation est illimitée dans le contexte de son club.

#### Modalités d'inscription :

Inscription sur demande du professeur avec visa du président de club auprès du président de ligue. Plusieurs élèves d'un même club peuvent être inscrits. L'école des cadres régionale regroupe et organise la formation sur une journée.

#### Conditions d'inscription :

Etre au moins ceinture marron, avoir au moins 14 ans, posséder au moins deux licences FFKAMA dont celle de l'année en cours.

**Durée de la formation :** 8 heures (sur une journée).

#### Contenu de la journée de formation :

Découverte :

- Des règles d'hygiène et de sécurité
- De la vie associative du club
- Des formations proposées au sein des écoles des cadres
- D'une animation pédagogique adaptée au différents publics
- Transmettre et faire appliquer les consignes techniques et pédagogiques du professeur durant la séance
- Démontrer et expliquer les techniques
- Participer au respect de la discipline dans le dojo
- Participer au respect des règles de sécurité en fonction du public, du niveau de pratique et du type de séance
- Corriger, évaluer les élèves et rendre compte auprès de son professeur

#### Homologation :

L'attestation de stage est signée par le responsable de l'école des cadres et par le président de ligue et délivrée par la ligue.

### DAF : Diplôme d'Animateur Fédéral

#### Objectifs :

Le DAF est un diplôme d'enseignement bénévole à durée limitée de 24 mois, avec une possibilité de renouvellement, par le président de ligue, une seule fois de 12 mois en cas d'inscription en école de cadres régionale. Le titulaire du DAF animera des séances variées en fonction des élèves et des objectifs dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité. L'animateur fédéral peut exercer en pleine autonomie au sein d'une structure affiliée à la FFKAMA délégataire du ministère des sports.

#### Conditions d'inscription :

Etre âgé de 18 ans au moins, avoir la licence FFKAMA de la saison sportive en cours, être ceinture noire 1<sup>ère</sup> Dan, être titulaire de l'AFPS (Attestation de formation aux premiers secours).

**Durée de la formation :** 14 heures.

#### Contenu de la formation :

Compétences pédagogiques, être capable de :

- UF1** Comprendre l'organisation et le fonctionnement des comités départementaux et ligues  
Connaître les différents diplômes d'enseignement pour le karaté et les arts martiaux affinitaires  
Créer un club, le rendre public et l'affilier  
Connaître les principales règles Hygiène, techniques et sécurité  
Appréhender certaines démarches auprès de la DDJS (Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports)
- UF2** Organiser et structurer un cours  
Optimiser un échauffement  
Savoir animer un cours  
Pouvoir utiliser différents modes de correction
- UF3** Approfondir la pédagogie enfants  
Approcher la pédagogie pour d'autres publics  
Assurer une progression technique du débutant au 1<sup>ère</sup> Dan dans sa discipline  
Appréhender les modalités et le contenu des examens 1<sup>er</sup> Dan
- UF4** Comprendre l'organisation et le fonctionnement de la FFKAMA  
Approcher les principales règles d'arbitrage Kata et Kumiho  
Appréhender les modalités d'inscription et de qualification aux principales compétitions des calendriers sportifs fédéraux  
Savoir utiliser les outils de communication de la FFKAMA

## Instructeur fédéral et Educateur Sportif

### DIF : Diplôme d'Instructeur Fédéral

#### Objectifs :

Diplôme d'instructeur fédéral permettant d'enseigner bénévolement pour une durée illimitée et en pleine autonomie dans tous clubs affiliés à la FFKAMA.

#### Conditions d'inscription :

Etre âgé de 18 ans au moins, avoir la licence FFKAMA de la saison sportive en cours, être titulaire de l'AFPS, être 1<sup>er</sup> Dan de karaté ou d'un art martial affinitaire ou alors être ceinture marron de karaté ou d'un art martial affinitaire et avoir été admis aux tests techniques d'entrée en formation.

**Durée de la formation :** 120 heures

**Contenu de la formation :** 83h de formation en contrôle continu des connaissances

<b>UF1</b>	Anatomie physiologique – 11 heures
<b>UF2</b>	Législation et réglementation – 11 heures
<b>UF3</b>	Pédagogie – 27 heures
<b>UF4</b>	Technique – 24 heures
<b>UF5</b>	Culture générale – 10 heures

**Stage :** 5 heures

Stage complémentaire dans son club ou dans un club labellisé. Un dossier pédagogique sur le stage en situation sera présenté lors de l'épreuve d'évaluation terminale

**Participation associative :** 32 heures

Justifier de la participation à l'encadrement, l'organisation ou à l'arbitrage des compétitions sportives, des passages de grade ou toute manifestation inscrite sur les calendriers sportifs fédéraux.

#### Evaluation :

Contrôle continu des connaissances dans les 5 unités de formation enseignées et par une épreuve d'évaluation terminale. Aucune dispense ou dérogation ne sera délivrée lors de l'épreuve finale de formation.

#### Dispense :

Le titulaire du DAF est dispensé de l'évaluation de l'UF3 et de l'UF4 (UF acquises) mais présence obligatoire en cours (51 heures). Il bénéficie également de la dispense du stage en club de 5 heures et d'un allègement de 8 heures dans le cadre de la participation associative. Les dispenses et allègements liés à l'obtention du DAF ne sont possibles que dans la limite de durée de validité de ce diplôme.

Le titulaire d'un diplôme médical ou un candidat titulaire du tronc commun du BEES ainsi que les candidats justifiant de l'obtention du DEUG STAPS sont dispensés de l'UF1.

#### Information :

La formation DIF est une étape en vue de l'obtention du BEES du 1<sup>er</sup> degré. Le BEES 1<sup>er</sup> degré est une certification qui permet l'enseignement contre rémunération (loi du 16 juillet 1984 – modifiée art. 43). Le titulaire du DIF, à condition d'en faire la demande, sera dispensé de l'épreuve technique comme le prévoit l'article 2 de l'arrêté du 20 novembre 1996 fixant les épreuves spécifiques du BEES 1<sup>er</sup> Degré.

### BEES : Brevet d'état d'éducateur sportif

#### Objectifs :

Diplôme d'état d'éducateur sportif, permettant d'enseigner de façon bénévole ou rémunéré les activités physiques et sportives sous toutes les formes, notamment d'accompagnement, d'animation, d'initiation ou d'entraînement. Il comporte 3 degrés allant de l'organisation et la promotion des activités physiques et sportives, dans une option sportive, à des activités d'expertise et de recherche.

**Formation :** environ 600 heures

Elle se compose d'un tronc commun théorique valable pour toutes les activités physiques et sportives (APS), et d'une partie spécifique de mise en pratique dans le sport choisi.

#### Tronc commun :

- Sciences biologiques (examen écrit)
- Sciences humaines (examen écrit)
- Cadre institutionnel socio-économique et juridique (oral)
- Gestion, promotion, communication liées aux champs d'activité des APS (oral)
- L'esprit sportif (oral)

#### Partie spécifique (karaté) :

- Epreuve générale (examen écrit et oral)
- Epreuve pédagogique (préparation de séance)
- Epreuve technique (katas, assauts conventionnels et libres)

## Passage de grade 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan : tout savoir ...

Les examens de 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan seront inscrits au calendrier et se dérouleront dans les ligues. Leur fréquence sera de 2 fois par an pour le 1<sup>er</sup> Dan et de 2 fois par an pour le 2<sup>ème</sup> Dan. Pour les 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan, le candidat quel que soit son âge, pourra choisir entre deux formes d'examen :

1. La voie "traditionnelle", constituée d'un test technique, puis d'un test traditionnel (Kumite traditionnel et Bunkai Kumite)
2. La voie "Compétition", constituée d'un test technique, puis d'un test compétition (Ippon Shobu)

Ce test technique est le même pour tout le monde, quelle que soit l'option choisie.

- Temps de pratique :
- 1<sup>er</sup> Dan : 3 années, dont 1 an de 1<sup>er</sup> Kyu et 14 ans au jour de l'examen
  - 2<sup>ème</sup> Dan : 2 ans de 1<sup>er</sup> Dan et 18 ans au jour de l'examen

TEST TECHNIQUE SHODAN (1 <sup>er</sup> Dan)		
Unité de Valeur KATA	Unité de Valeur KIHON	Unité de Valeur KUMITE
noté sur 20, minimum 12	noté sur 20, minimum 12	noté sur 20, minimum 12
<p>1 kata libre noté sur 10</p> <p>1 kata imposé noté sur 10</p> <p>Si le kata libre est choisi dans les kata de base, le kata imposé sera tiré au sort parmi les kata supérieurs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les 5 HEIAN</li> <li>- BASSAÏ DAÏ</li> <li>- KANKU DAÏ</li> <li>- TEKKI SHODAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Différents coups de <b>poings</b> et coups de <b>pieds</b>.</li> <li>• Différentes <b>positions</b> de base.</li> <li>• Différentes formes de <b>déplacements</b>.</li> <li>• Différentes techniques de <b>défense</b>.</li> <li>• Quelques <b>enchaînements</b> simples (avec un maximum de 4 techniques).</li> </ul>	<p><b>Kihon Ippon Kumité</b></p> <p>10 attaques</p> <p>(5 à droite et 5 à gauche)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fois Junzuki Jodan (à droite, puis à gauche).</li> <li>• 1 fois Junzuki Tchudan (à droite, puis à gauche).</li> <li>• 1 fois Mae Geri Tchudan (à droite, puis à gauche).</li> <li>• 1 fois Mawashi Geri Jodan ou Tchudan (à droite, puis à gauche).</li> <li>• 1 fois Sokuto Geri Tchudan (à droite, puis à gauche).</li> </ul>

TEST TECHNIQUE NIDAN (2 <sup>ème</sup> Dan)		
Unité de Valeur KATA	Unité de Valeur KIHON	Unité de Valeur KUMITE
noté sur 20, minimum 12	noté sur 20, minimum 12	noté sur 20, minimum 12
<p>1 kata libre noté sur 10</p> <p>1 kata imposé noté sur 10</p> <p>Le <b>kata libre</b> sera choisi <b>dans la liste des kata du 2<sup>ème</sup> Dan</b>, le <b>kata imposé</b> sera tiré au sort parmi les autres kata de la liste suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KANKU DAÏ</li> <li>- TEKKI NIDAN</li> <li>- JION</li> <li>- EN PI</li> <li>- HANGETSU</li> </ul>	<p>Même contenu que pour le 1<sup>er</sup> Dan, avec une différence de prestation sur les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécution, détermination et sûreté des techniques.</li> <li>• Enchaînements et techniques plus complexes.</li> <li>• Attitude générale du prétendant.</li> </ul>	<p><b>Ippon Kumité</b></p> <p>16 attaques</p> <p>(8 à droite et 8 à gauche)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fois Junzuki Jodan.</li> <li>• 1 fois Junzuki Tchudan.</li> <li>• 1 fois Mae Geri Tchudan.</li> <li>• 1 fois Mawashi Geri jambe avant avec déplacement en Tsugi Ashi (pas chassé).</li> <li>• 1 fois Mawashi Geri jambe arrière.</li> <li>• 1 fois Sokuto Geri jambe arrière.</li> </ul>

PROGRAMME KATA PAR DAN ET PAR STYLE						
Grade	SHOTOKAN-RYU	WADO-RYU	SHITO-RYU	SHUKOKAÏ	GOJU-RYU	KYOKUSHINKAÏ
1 <sup>er</sup> Dan	HEIAN (1 à 5) TEKKI SHODAN BASSAÏ DAÏ KANKU DAÏ	PINAN (1 à 5) NAÏHANTCHI BASSAÏ KUSHANKU	PINAN (1 à 5) NAÏFANTCHI SHODAN BASSAÏ DAÏ KOSOKUN DAÏ	PINAN (1 à 5) NAÏFANTCHI SHODAN BASSAÏ DAÏ KOSOKUN DAÏ TENSUO	SANCHIN GEKISAÏ DAÏ ICHI GEKISAÏ DAÏ NI SAÏFA SEYENCHIN	PINAN (1 à 5) STUKI NO KATA GEKISAÏ DAÏ SANCHIN
2 <sup>ème</sup> Dan	KANKU DAÏ TEKKI NIDAN HANGETSU JION ENPI	BASSAÏ KUSHANKU SEISHAN JION WANSHU	NAÏFANTCHI NIDAN JION WANSHU SEÏSAN KOSOKUN DAÏ	ANANKO BASSAÏ SHO JIIN JITTE WANSHU SEÏSAN	SANCHIN SAÏFA SEYENCHIN SHISOSHIN SANSERU	STUKI NO KATA GEKISAÏ SHO TENSUO YANTSU SAÏHA
3 <sup>ème</sup> Dan	GANGAKU JITTE KANKU SHO BASSAÏ SHO JIIN	TCHINTO SEISHAN JION WANSHU LOREÏ	CHINTO JITTE KOSOKUN SHO BASSAÏ SHO SEIENCHIN JUOKU	CHINTO JION KOSOKUN SHO SANSERU SEIENCHIN SHISOSHIN JUOKU	SHISOSHIN SEÏPAÏ SEYENCHIN TENSUO SANSERU	GEKISAÏ SHO SAÏHA YANTSU KANKU SEYENCHIN
4 <sup>ème</sup> Dan	TEKKI SANDAN NIJUSHIHO SOCHIN MEÏKYO UNSU	JION LOREÏ TCHINTO NISEISHI	NAÏFANTCHI SANDAN NISEISHI SOCHIN ROHAÏ UNSU NIPAÏPO	KOSHIKI NO ROHAÏ MATSUKAZE NISEISHI SOCHIN TOMARI NO PASSAÏ KURURUNFA	SHISOSHIN SEÏPAÏ SEYENCHIN TENSUO KURURUNFA SEÏSAN	SEÏPAÏ KANKU SAÏHA GARYU SEYENCHIN
5 <sup>ème</sup> Dan	GOJUSHIHO SHO CHINTE GOJUSHIHO DAÏ WANKAN	JION TCHINTO NISEISHI BASSAÏ NAÏHANTCHI	GOJUSHIHO SHO MATSUKAZE SEÏPAÏ MATSUMURA BASSAÏ SUPARIMPEÏ	GOJUSHIHO MATSUMURA NO PASSAÏ UNSHU NIPAÏPO SEÏPAÏ SUPARIMPEÏ	KURURUNFA SUPARIMPEÏ SHISOSHIN SEÏPAÏ SEYENCHIN TENSUO	KANKU SEYENCHIN SUSHI HO GARYU SEÏPAÏ

**TEST COMPETITION SHODAN (1er Dan)**

Les candidats combattent par poule de 5. Il n'existe pas de catégorie de poids, mais les poules sont constituées, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage est celui du "**Ippon Shobu**" et les règles d'arbitrages sont les **règles officielles**. La durée du combat est de **2 minutes**, temps complet. Chaque candidat effectue 4 assauts.

Le **test** est considéré comme **acquis** dans les cas suivants : **4 victoires**  
**3 victoires et 1 nul**  
**3 victoires et 1 défaite**

Dans tous les autres cas de figure, le candidat devra représenter son test "compétition". Les victoires obtenues resteront néanmoins acquises et le **test** sera considéré comme **réussi** lorsque le candidat totalisera **10 victoires** obtenues au cours de **plusieurs tests** compétition.

Les candidats ayant réussi leur test technique pourront bénéficier des victoires acquises lors des championnats officiels (ligue, inter-régions, national). Chaque victoire obtenue face à une ceinture noire sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 10 victoires (les victoires obtenues en poule et dans les compétitions officielles se cumulent).

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 administratif ou le responsable technique au niveau inter-régional, et par le responsable de la compétition au niveau national.

Nota : les cadets ne pourront combattre que dans les poules cadets, et éventuellement être intégrés dans des poules juniors (certificat de surclassement obligatoire).

**TEST TRADITIONNEL SHODAN (1er Dan)****KUMITE TRADITIONNEL**

**Jiyu Ippon Kumité** - noté sur 20, minimum 12

Les attaques sont annoncées (3 attaques). Elles sont choisies par le jury parmi les 5 attaques suivantes :

- **Junzuki**
- **Mae Geri**
- **Mawashi Geri**
- **Sokuto Geri**
- **Gyakuzuki**
- **Tobi Komi Zuki**

Tori et Uke reviennent en Hachiji Datchi (Yoï) après chaque assaut. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

**Ju Kumité** - noté sur 20, minimum 12

Le **Ju Kumite** est un assaut libre et souple non réglementé. Pour l'examen de Dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré.

1 assaut d'une durée de **2 minutes maximum**.

**BUNKAÏ KUMITE (self-Défense)**

noté sur 20, minimum 12

Le candidat devra démontrer avec un partenaire les différents Bunkaï correspondant à la liste officielle de ses Kata.

Les séquences de Bunkaï seront déterminées par le jury.

Pour obtenir le test traditionnel, le candidat devra obtenir 36 points sur 60. Ce test ne comporte pas d'Unités de Valeur, chaque partie peut rattraper une autre. Si le candidat ne totalise pas les 36 points, il devra repasser entièrement son test traditionnel.

**TEST COMPETITION NIDAN (2ème Dan)**

Les candidats combattent par poule de 5. Il n'existe pas de catégorie de poids, mais les poules sont constituées, dans la mesure du possible, de telle sorte que les écarts de poids entre les candidats ne soient pas trop importants.

Le système d'arbitrage est celui du "**Ippon Shobu**" et les règles d'arbitrages sont les **règles officielles**. La durée du combat est de **2 minutes**, temps complet. Chaque candidat effectue 4 assauts.

Le **test** est considéré comme **acquis** dans les cas suivants : **4 victoires**  
**3 victoires et 1 nul**  
**3 victoires et 1 défaite**

Dans tous les autres cas de figure, le candidat devra représenter son test "compétition". Les victoires obtenues resteront néanmoins acquises et le **test** sera considéré comme **réussi** lorsque le candidat totalisera **10 victoires** obtenues au cours de **plusieurs tests** compétition.

Les candidats ayant réussi leur test technique pourront bénéficier des victoires acquises lors des championnats officiels (ligue, inter-régions, national). Chaque victoire obtenue face à une ceinture noire sera comptabilisée jusqu'à l'obtention de 10 victoires (les victoires obtenues en poule et dans les compétitions officielles se cumulent).

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 administratif ou le responsable technique au niveau inter-régional, et par le responsable de la compétition au niveau national.

**TEST TRADITIONNEL NIDAN (2ème Dan)****KUMITE TRADITIONNEL**

**Jiyu Ippon Kumité** - noté sur 20, minimum 12

Les attaques sont libres, mais le niveau est annoncé (Jodan ou Tchudan).

**5 attaques**

Tori et Uke reviennent en Hachiji Datchi (Yoï) après chaque assaut. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

Le jury d'examen pourra éventuellement demander au candidat en complément du Jiyu Ippon Kumite un assaut spécifique au style pratiqué.

**Ju Kumite**

2 assauts de durée déterminée par le jury.

**BUNKAÏ KUMITE (self-Défense)**

noté sur 20, minimum 12

Le candidat devra démontrer avec un partenaire les différents Bunkaï correspondant à la liste officielle de ses Kata.

Les séquences de Bunkaï seront déterminées par le jury.

Pour obtenir le test traditionnel, le candidat devra **obtenir 36** points sur 60. Ce test ne comporte pas d'Unités de Valeur, chaque partie peut rattraper une autre. Si le candidat ne totalise pas les 36 points, il devra repasser entièrement son test traditionnel.

## L'encyclopédie du karaté

Déplacements : **UNSOKU**

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI :	Avancer d'un pas
HIKI ASHI :	Reculer d'un pas
YORI ASHI :	Pas glissé
TSUGI ASHI :	Pas chassé
OKURI ASHI :	Double pas
MAWARI ASHI :	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO ASHI MAWARI ASHI :	Déplacement tournant autour du pied arrière



## Méditations

*L'art du guerrier est un voyage continu : être guerrier, c'est apprendre à être authentique dans chaque instant de sa vie.*

**Shambhala : la voie sacrée du guerrier, Chögyam Trungpa**

*Qui veut précipiter les choses n'atteint pas son but. Qui s'arrête aux petits gains ne peut résoudre les grands problèmes.*

**Confucius**

*Commettre une faute et ne pas s'en corriger, c'est la vraie faute !*

**Confucius**

*Il nous faut être un refuge pour nous-mêmes et ne jamais chercher refuge ou aide auprès d'un autre.*

**Enseignement du Bouddha**



**Catherine Bouchet - Orphelin**

*Le sage admoneste sans blesser, conseille sans vexer, redresse sans contraindre. Il éclaire mais n'éblouit pas.*

**Lao Tseu**

*Faites en sorte que les vaincus puissent se féliciter de vous avoir pour vainqueur.*

**proverbe chinois**

*Celui qui a déplacé la montagne, c'est celui qui a commencé par la première pierre.*

**Proverbe chinois**

*Le vide vise la plénitude.*

*Le vide n'est pas seulement l'état suprême vers lequel on doit tendre ; conçu comme une substance lui-même, il se saisit à l'intérieur de toute chose, au cœur même de leur substance et de leur mutation. La vallée en est une représentation concrète. Elle est creuse et vide et pourtant elle fait pousser et nourrit toutes choses. Et pourtant, toute chose en son sein, elle les contient sans jamais se laisser déborder et tarir.*

**Le vide et le plein, François Cheng**

*Les jointures des os du bœuf comportent des interstices et le tranchant du couteau (du boucher) n'a pas d'épaisseur. Celui qui sait enfoncer le tranchant très mince dans les interstices manie son couteau avec aisance, parce qu'il opère à travers les vides.*

**Zhuang zi**

*Tactique : le meilleur plan de bataille est de vaincre la stratégie de l'ennemi.*

**Sun Zi**

*Céder pour se préserver. Fléchir pour avancer.*

**Taoïsme**

## Résultats du passage de grade

Bravo à :  
Laetitia Bucaille, 1<sup>er</sup> Dan  
Quentin Landolf, 1<sup>er</sup> Dan  
Eric Lazzaro, 1<sup>er</sup> Dan



## Ce journal est à vous !

**Alors, petits et grands, n'hésitez pas à prendre vos crayons pour tous les articles et dessins que vous avez envie de faire paraître.**

**Jean-Michel, Roseline et Jacques sont à votre disposition pour récolter votre production.**

**Événements à venir**

**JANVIER 2006**

**DIMANCHE 29**

**ELISABETH**

14, Rue Paul Appel

Championnats de Paris  
Kata enfants

**FEVRIER 2006**

**DIMANCHE 12**

**INSTITUT DU JUDO**

21 avenue de la Porte de Châtillon  
Paris 14<sup>e</sup>

Coupe de France Wado-Ryu  
Kumité – Kata – Spécifiques  
Individuel & équipes

**MARS 2006**

**DIMANCHE 11**

**STADE DE COUBERTIN**

82, Av. Georges Laffont  
75016 PARIS

Coupe Île de France  
Wado Ryu  
Enfants – Adultes  
Kata  
Individuel & équipes

**DIMANCHE 26**

**GYMNASE MAURICE BAQUET**

25 rue des arcade fleuries  
77500 Chelles

Coupe Île de France  
Wado Ryu  
Enfants – Adultes  
Kata  
Individuel & équipes

**AVRIL 2006**

**SAMEDI 8**

**HALLE ET ANNEXE CARPENTIER**

81, Bd Massena  
75013 Paris

Championnats de  
France Kata  
Individuel & équipes

**DIMANCHE 30**

**LEO LAGRANGE**

60, bd Poniatowski  
75012 Paris

Championnats & Coupe  
de France Corpo  
Kata Individuel

Un superbe dessin fait par Lucas, 5 ans ...



**Stages Elite Kata - Kumite**

Ouvert aux compétiteurs à partir de ceinture bleue  
de 14h00 à 16h00 :

Samedi 25 février 2006

Gymnase BIANCOTTO

Samedi 29 avril 2006

Gymnase BIANCOTTO

Trois grands Senseï fondateurs du karaté moderne



Gichin Funakoshi



Gogen Yamaguchi



Hironori Otsuka

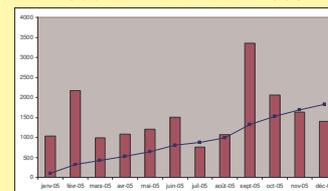
Ce trimestre, trois grands maîtres du karaté, à l'origine de  
trois styles japonais très pratiqués.

Pour en savoir plus sur eux, naviguez sur le net !

Site internet : Bilan 2005

Ouvert depuis 2003 notre site internet  
(<http://cerclefeeminin.paris.free.fr>) vous propose  
près d'une centaine de pages d'informations  
régulièrement mises à jour sur la vie du club  
ainsi que de nombreuses photos de nos  
exploits.

En résumé le site, c'est plus de  
5 connexions par jour en moyenne  
et plus de 1800 connexions en 2005



Connexions  
2005

Faites-nous part de vos remarques pour  
l'améliorer.