



COMMISSION TECHNIQUE NATIONALE SKU

RÈGLEMENT TECHNIQUE

VERSION 04.05.2015



Membre de la Fédération Suisse de Karaté (FSK)
Membre de la Fédération Européenne de Karaté (FEK)
Membre de la Fédération Mondiale de Karaté (FMK)



CONTENU	FONDEMENTS	3
	Introduction	3
	Perfectionnement technique	3
	Attitude intérieure – valeurs humaines	3
	MISE EN PRATIQUE / SOLUTIONS	5
	Statuts et réalisation	5
	Gestion et organisation	7
	Directives	9
	Exigences complémentaires	10
	Points-Bonus	10
	Tabelles-résumé	11
	Grade-Dan Enfants	11

FONDEMENTS

INTRODUCTION

Le système de gradation structure la transmission de l'art martial et permet le développement des habiletés humaines. La ceinture, que nous attachons, sert à nous situer sur le chemin du perfectionnement individuel.

La philosophie d'entraînement du Karatedo est enracinée dans le mode de pensée japonais. «Shin, Gi, Tai», la pensée directrice de cette culture, résume le message technique: la recherche d'un cœur pur et ouvert («Shin»), d'une compétence technique souveraine («Gi») et d'un potentiel de performance corporel bien développé («Tai»).

PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Depuis son origine, le Karaté vise à un développement global de l'Homme. L'apprentissage des habiletés artistiques exigeantes correspond à une recherche constante vers l'harmonie entre toutes les composantes de la performance: capacité coordinative, potentiel conditionnel, capacité tactico-mentale et potentiel émotionnel.

L'apprentissage ne consiste pas uniquement dans le perfectionnement d'une séquence de mouvements techniques, mais dans l'amélioration des stratégies pour la recherche de solutions aux problèmes. Apprendre et se former globalement signifie créer des conditions favorables afin de pouvoir être en mesure de gérer des tâches futures.

ATTITUDE INTÉRIEURE – VALEURS HUMAINES

Le Karaté devient alors une école de vie, si l'entraînement s'oriente vers des valeurs humaines. La Commission Technique Nationale (CTN) les place au centre du Karatedo. Formation et système de gradation sont des moyens méthodologiques pour encourager des valeurs. Les processus d'apprentissage doivent soutenir les apprenants à développer leur attitude intérieure.

VIGILANCE

Le comportement formel occupe en Karaté une importance élevée. L'empathie attentive dans la situation actuelle prend une place primordiale au centre de ce rituel japonais. Les formes nous aident à augmenter notre présence mentale et à diriger l'attention sur l'essentiel. L'intention est au centre de l'action, afin d'atteindre l'harmonie et le calme intérieur.

COMMUNAUTÉ

Le Dojo est un espace, dans lequel règnent un climat d'acceptation, de reconnaissance et d'estime mutuels. Chacun peut échanger et prendre la mesure des autres. SKU veut stimuler et développer le sens et la valeur de la collectivité. Chaque membre est une partie de cette collectivité et doit être considéré sérieusement par les autres en ce qui concerne ses désirs et ses besoins.

TRADITION

Le «message technique» du Karatedo est livré par la transmission d'habiletés artistiques. Elles nous permettent d'épanouir notre potentiel et de vivre des valeurs humaines. En aidant à transmettre cet art, nous pouvons contribuer à les préserver. La création de relations respectueuses et stimulantes entre Sensei et Kohai est la condition préalable pour le succès du processus d'apprentissage.

ACCEPTATION

Sensei (professeur), Senpai (avancés) et Kohai (élèves) sont des êtres humains, qui se trouvent sur le chemin. Ils sont des partenaires d'apprentissage dans une communauté et se soutiennent mutuellement, afin de pouvoir se développer aussi bien individuellement qu'en commun. Ces relations partenariales nous aident à mieux se connaître soi-même et à accepter les autres dans leur particularité.

AUTHENTICITÉ

L'objectif du développement est de conserver son centre et de préserver l'équilibre. L'entraînement nous aide à découvrir toujours plus le rythme de notre propre personnalité. La Tradition perd sa signification en tant que système de règles et commence à vivre en nous. Simplicité, authenticité et spontanéité confèrent à nos actions une forme d'expression esthétique.

SINCÉRITÉ

L'être humain apprend de manière plus efficace, s'il est sincère envers lui-même. Il a ainsi la possibilité de créer une relation avec son cœur et de reconnaître ce qui est nécessaire pour son développement. Le Karatedo devient le chemin de l'art, de la simplicité et de la force. Celui qui pratique l'art martial dans ce sens, celui-là suit le chemin du cœur.

BIENVEILLANCE MUTUELLE

Chaque individu dispose de la capacité et la tendance à grandir psychologiquement et de continuer à se développer. Pouvoir s'identifier aux autres permet une collaboration significative et améliore la qualité des relations. Cet art de partenariat suppose que nous nous débarrassions des opinions préconçues et des préjugés sur les autres.

EQUIVALENCE

Dans la compréhension traditionnelle, la quintessence du dialogue est la «communication cœur à cœur». Il n'est pas question du vrai ou du faux, mais d'une relation au diapason d'un cœur à un autre. Cela exige disponibilité, attention et franchise de part et d'autre. Indépendamment de sa place hiérarchique, chaque être humain étant de valeur identique.

MISES EN PRATIQUE / SOLUTIONS

STATUTS ET APPLICATION

ART. 1

Les conditions pour l'attribution des grades-DAN sont définies dans le règlement technique SKU. Celui-ci présente le champ d'action et détermine les limites. Il définit également les exigences nécessaires afin que les grades-DAN mentionnés et autres diplômes décernés par SKU et la SKF soient équivalents et reconnus.

ART. 2

L'organe le plus élevé pour l'attribution et l'homologation des grades-DAN est la Commission Technique Nationale (CTN). Elle communique ses décisions directement au Comité SKU.

La CTN se compose des membres suivants:

- le président CTN
- des experts de styles, qui possèdent au moins le 5e Dan

ART. 3

La composition et le mode de fonctionnement sont définis par le Comité SKU. Les membres de la CTN sont proposés par le Président de la CTN et par les représentants des directions de style et des régions et sont élus finalement par l'assemblée des délégués pour une durée de deux ans. Le Président de la CTN est également élu lors de l'assemblée des délégués pour un mandat de deux ans.

La CTN informe le Comité SKU au sujet de toutes les questions relatives à la technique, la pédagogie, l'éthique et la sécurité en Karaté et élabore des propositions de réponse. Les membres de la CTN peuvent simultanément être membre du Comité et d'une CTR.

ART. 4

Aucun Dojo, membre de SKU, n'a le droit de décerner lui-même un grade-DAN à ses membres, si cela n'a pas été autorisé par la CTN. La CTN est le seul organe habilité à établir une décision au nom de SKU en ce qui concerne la performance relative à la technique, l'éthique et aux mérites au sein du Karate-Do.

La CTN doit remplir les devoirs suivants:

- maintenir le niveau, la hiérarchie et l'harmonie des gradations-DAN, ainsi que la qualité et la représentation du Karaté
- décider des demandes de candidature pour un examen de haut DAN (à partir du 4e Dan) au sein de SKU
- confirmer les grades-DAN
- transmettre au Comité les demandes d'exclusion de personnes ou de groupes. Cette demande d'exclusion peut survenir suite à une transgression aux bonnes moeurs, à l'éthique sportive ou à la morale.

ART. 5

La CTN est en charge des adaptations du règlement et de la mise en application lors des examens. La CTR joue un rôle consultatif.

Le règlement précise en particulier:

- les modalités du mode de fonctionnement de la Commission
- les contenus, les données administratives et les conditions techniques pour les examens
- les modalités pour l'organisation d'un examen, l'attribution des grades-DAN et la reconnaissance des grades équivalents
- les modalités du mode de fonctionnement des Commissions d'examen des régions et des styles

MISES EN PRATIQUE / SOLUTIONS

GESTION ET ORGANISATION

GESTION

SKU définit que la CTN est en charge de l'attribution des grades-DAN.

RÉUNIONS

La CTN se réunit au moins une fois par année pour discuter des affaires courantes en relation avec les gradations Dan.

Aux séances peuvent être invitées:

- Le président de section ou un représentant de fonction
- Des personnes pouvant soutenir la Commission dans des thèmes spéciaux ou celles que l'on souhaite distinguer pour leur performance exceptionnelle au sein du Karaté en Suisse.

La majorité simple des membres présents est nécessaire pour l'attribution de grades-DAN dans des circonstances particulières. En cas d'absence de l'un des membres, une procuration doit être donnée au président ou à un représentant de fonction.

EXAMENS

Les examens jusqu'au 5e Dan sont pris en charge par les Commissions Techniques Régionales et de directions de style (CTR). La Commission d'examen pour un examen de 5e Dan doit comporter au minimum un examinateur au moins porteur du 6e Dan, ainsi que deux examinateurs porteur au moins du 5e Dan.

Les grades plus élevés (6e Dan) sont du ressort de la CTN. Les CTR font leur rapport à la CTN et celle-ci transmet au chef de la CTN.

ORGANISATION

La CTN, en tant qu'organe suprême, est en charge de l'organisation de la formation technique (nationale, régionale et spécifique de style), du déroulement des examens et de la formation des examinateurs appropriés. Elle peut mandater différentes commissions pour la réalisation des tâches nécessaires.

GESTION GLOBALE DES EXAMENS

La CTN organise, sur mandat du Comité, la gestion globale des examens de la Section et prévaut comme partenaire de dialogue de la SKF dans le domaine des grades-DAN. La CTN est également responsable de la formation des examinateurs certifiés et propose des personnes appropriées pour la CTN, ainsi que pour les CTR.

HAUTS GRADES DAN

Pour les examens de hauts grades Dan (à partir du 5e Dan), une candidature doit être déposée à la CTN six mois à l'avance. La CTN est responsable de la préparation du candidat. Il est possible de faire appel à des personnes appropriées au sein des CTR. Le déroulement de l'examen est du ressort de la CTN ou de la CTR. Le plan du travail de diplôme par écrit doit également être remis six mois à l'avance au chef de la CTN. L'acceptation est du ressort du chef de la CTN et des représentants correspondants de la Région/du style. Un mois avant l'examen, la version définitive du travail de diplôme doit être à disposition de tous les membres de la CTN. Le travail de diplôme doit être rendu en format électronique et 1 exemplaire doit être remis au chef de la CTN sous une forme reliée.

Un travail de diplôme peut également être exigé pour les candidats au 6e Dan. Celui-ci sera avant tout souhaité, lorsque le candidat présente certaines limitations physiques.

L'échéance de l'examen sera fixée selon les annonces envoyées. Les échéances des examens doivent être publiées sur le calendrier des activités de SKU.

1er À 3e DAN

Les examens pour 1er à 3e Dan seront organisés au sein des Régions ou des groupes de style et seront de la responsabilité de la CTR. Pour des régions ou styles plus importants, il est recommandé d'effectuer également les examens pour 3e à 1er Kyu comme critère de qualité. Chaque organisation doit effectuer au moins 1x par année de tels examens. Les échéances d'examen doivent être publiées à temps, soit 6 mois à l'avance, sur le calendrier des activités de SKU. Les Régions et les organisations de style sont responsables de la préparation des candidats.

EXAMENS EN DEHORS DE LA CTN OU CTR

La CTN peut autoriser des examens à l'étranger ou par des experts externes en Suisse. De tels examens doivent être annoncés à la CTN pour autorisation au minimum 6 mois à l'avance. L'autorisation se base uniquement sur la partie technique de l'examen. Tous les autres points doivent être remplis conformément au présent règlement. Aucun examen ne peut être reconnu à titre rétroactif.

REMARQUE

Seule la CTN est autorisée à statuer sur certains cas pour lesquels le règlement ne comporterait pas de réponse correspondante.

MISES EN PRATIQUE / SOLUTIONS DIRECTIVES

KIHON

Les candidats doivent connaître le programme technique global de leur style, de leur région ou de la CTN pour leur niveau d'examen. Les techniques à effectuer pour l'examen proviennent des programmes techniques officiels des styles, des régions et de la CTN. La commission d'examen peut questionner les candidats sur des particularités techniques de leur style.

Le Kihon se compose de:

Te-Waza (techniques de main)

- Tsuki-Waza (techniques de poussée)
- Uchi-Waza (techniques de frappe)
- Uke-Waza (techniques de défense)

Keri-Waza (techniques de pied)

Tachi-Waza (positions)

Unsoku (types de déplacement)

Renzoku-Waza (combinaisons)

KATA

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN
Tokui-Kata	1 Kata	1 Kata	2 Kata	2 Kata	2 Kata
Shitei-Kata	1 Kata	1 Kata	1 Kata	2 Kata	2 Kata
Bunkai		selon règlement	selon règlement	selon règlement	selon règlement

Choix de kata selon la liste des styles, des régions et de la CTN. En cas de démonstration Bunkai, l'évaluation sera intégrée dans la notation globale.

KUMITE

Diverses formes de Kumite sont exigées selon les programmes techniques officiels d'examen des styles et régions, ainsi que de la CTN.

Le Kumite peut se composer des formes suivantes:

- **Yakusoku-kumite** (combat codifié)
- **Jiyu-kumite** (combat libre)
- **Goshin** (self-défense)

EXÉCUTION:

- L'exécution des deux côtés, droit et gauche, est recommandée.
- Les candidats échangent les rôles aussitôt que Tori a effectué toutes les attaques.
- Le Timing de la défense et contre-attaque peut être:
 - Go-no-sen (défense suivie de la contre-attaque) ou
 - Tai-no-sen (défense avec contre-attaque simultanée) ou
 - Sen-no-sen (contre-attaque directe avant que l'attaque soit achevée).
- L'évaluation prend en considération aussi bien les actions de Uke que celles de Tori.

EXIGENCES COMPLEMENTAIRES

Les exigences complémentaires sont selon les besoins définies dans le règlement d'examen correspondant de la CTR ou de style. Par ex les cours de préparation, cours d'arbitrage, cours d'instruction, etc.

POINTS-BONUS

CLASSIFICATION DES AYANTS DROIT

Certains Karatékas rendent, par leurs activités, d'éminents services au Karaté suisse, tant sur le plan national que international. Il a été décidé que ces Karatékas dont la valeur technique, morale et didactique a été connue et reconnue, puissent obtenir une bonification de temps. Ces points-bonus sont accordés sur la base d'un dossier contenant les attestations des titres et fonctions correspondants.

EXEMPLES POUR LA BONIFICATION DE TEMPS:

- Champions du monde ou d'Europe, Médaillés aux championnats du monde ou d'Europe
- Champions Suisses
- Arbitres internationaux ou nationaux
- Présidents nationaux

- Membres du Cadre Technique National
- Experts J+S, etc...

Pour tous les autres cas, la décision reste à la seule et unique appréciation de la CTN.

TABELLES-RESUME

CONDITIONS POUR L'OBTENTION D'UN GRADE DE 1er À 5e DAN EN KARATE

GRADE	1er DAN	2e DAN	3e DAN	4e DAN	5e DAN
Âge minimal	16 ans	18 ans	21 ans	25 ans	30 ans, 20 ans de pratique
Délai entre chaque examen	au min 3 ans de pratique	2 ans depuis le 1er Dan	3 ans depuis le 2e Dan	4 ans depuis le 3e Dan	5 ans depuis le 4e Dan

CONDITIONS POUR L'OBTENTION DE HAUTS GRADES EN KARATE

GRADE	6e DAN	7e DAN	8e DAN	9e DAN	10e DAN
Âge minimal	36 ans, 26 ans de pratique	43 ans, 33 ans de pratique	51 ans, 41 ans de pratique	60 ans, 50 ans de pratique	
Délai entre chaque examen	6 ans depuis 5e Dan	7 ans depuis 6e Dan, Dossier d'examen, Décision CTN	8 ans depuis 7e Dan, Dossier d'examen, Décision CTN	9 ans depuis 8e Dan, Dossier d'examen, Décision CTN	

REMARQUE:

En cas d'échec à un examen, la CTN doit accorder au candidat un nouveau délai d'attente jusqu'à son prochain examen, afin qu'il puisse essayer une 2e fois, éventuellement une 3e fois.

- En cas de répétition de l'examen Dan (1er-4e Dan), le temps d'attente est d'au moins 6 mois.
- En cas de répétition de l'examen Dan (à partir de 5e Dan), le temps d'attente est d'au moins 1 année.

GRADE-DAN ENFANTS

CONDITIONS

- **Âge:**
Depuis l'âge de 13 ans révolus jusqu'à 15 ans révolus
- **Nécessaire:**
Proposition de la Commission Technique Régionale
- **Inscription:**
Dans le passeport officiel SKF, sans le diplôme-Dan SKF
- **Exigence technique:**
Règlement identique à celui des adultes depuis 16 ans. Evaluation spéciale concernant les capacités et aptitudes coordinatives et techniques. Kime et efficacité non indispensables.

CONFIRMATION AU GRADE-DAN SKF OFFICIEL AVEC LE DIPLÔME-DAN SKF

- Le grade-Dan doit être confirmé durant l'année des 16 ans du candidat. Si la confirmation n'est pas effectuée dans les délais, la ceinture marron (1er kyu) doit à nouveau être portée.
- Les exigences pour l'obtention du grade-Dan adulte (à partir de 16 ans) sont définies par les régions/styles. Elles sont stipulées dans le règlement d'examen correspondant.

Hakki Güldür
Président SKU

Kaspar Reinhart
Président de la Commission Technique Nationale

Pour des raisons de lisibilité, le genre masculin a été utilisé dans le présent règlement.