Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

PROGRAMME D'EXAMEN 5e KYU jaune

1. CONDITIONS D'ACCÈS

• 6e KYU obtenu
• Entraînement régulier
• Maîtrise des bases fondamentales
• Présentation par le Sensei
• Attitude correcte, respect et motivation

2. REIGI – ÉTIQUETTE

Connaître et appliquer :
Rei – Mokuso – Dogi – Obi – Dojo – Sensei – Senpai – Kohai – Kyu – Dan

3. THÉORIE (RIRON)

• Directions : Jodan – Chudan – Gedan – Mae – Yoko – Ushiro
• Déplacements : Ayumi-ashi – Yori-ashi – Tsugi-ashi
• Anatomie utile : Seiken – Empi – Hiza – Ashi – Ude
• Principes : Kime – Zanshin – Ma-ai

4. KIHON – TECHNIQUES FONDAMENTALES

4.1 Exercices de base (4 répétitions)

Avant :
• Chudan Oi-Zuki
• Chudan Soto-Uke
• Shuto-Uke
• Mae-Geri

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

Arrière :
• Jodan Age-Uke
• Chudan Uchi-Uke
• Shuto-Uke
• Gedan-Barai
(Objectifs : stabilité, trajectoires, précision, respiration)

5. KATA

Kata imposé : Heian Shodan, Taikyoku sho, ni, san
(Points clés : positions stables, regard, trajectoires, rythme, intention)

6. KUMITE
Kihon Ippon Kumite

• Attaques de base (Jodan / Chudan)
• Défense correcte
• Contre-attaque contrôlée
• Distance, timing, respect du partenaire

7. CONDITION PHYSIQUE

• Posture stable
• Souplesse de base
• Endurance adaptée
• Exécution correcte des techniques

8. DOJO KUN – 5 MOTS

(Version simplifiée pour 5e KYU)
Caractère – Sincérité – Persévérance – Respect – Maîtrise de soi

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

PROGRAMME D'EXAMEN 4e KYU orange

1. CONDITIONS D'ACCÈS

• 5e KYU obtenu
• Entraînement régulier et sérieux
• Maîtrise des bases du niveau précédent
• Présentation par le Sensei
• Attitude correcte, respect, esprit de progression

2. REIGI – ÉTIQUETTE

Connaître et appliquer :
Rei – Mokuso – Dogi – Obi – Dojo – Sensei – Senpai – Kohai – Dojo-Kun (bases)

3. THÉORIE (RIRON)

• Directions : Jodan – Chudan – Gedan – Mae – Yoko – Ushiro – Mawashi
• Déplacements : Ayumi-ashi – Yori-ashi – Tsugi-ashi – Okuri-ashi – Hiraki-ashi
• Anatomie utile : Seiken – Empi – Hiza – Ashi – Ude – Haito – Shuto
• Principes : Kime – Zanshin – Ma-ai – Tai-sabaki (bases)

4. KIHON – TECHNIQUES FONDAMENTALES

Exercices techniques (4 répétitions)
Avant
• Chudan Oi-Zuki
• Chudan Soto-Uke + Gyaku-Zuki
• Shuto-Uke + Nukite (transition Kokutsu-dachi → Zenkutsu-dachi)
• Mae-Geri
• Yoko Ke-Age (Kiba-dachi) Gauche / droite

Arrière
• Jodan Age-Uke + Gyaku-Zuki
• Chudan Uchi-Uke + Gyaku-Zuki
(Objectifs : stabilité, précision, coordination, respiration, trajectoires nettes)

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

5. KATA

Kata imposés
• Heian Shodan
• Heian Nidan

Points clés
• Positions stables
• Coordination bras/jambes
• Transitions fluides
• Regard, rythme, intention

6. KUMITE
Kihon Ippon Kumite

• Attaques Jodan / Chudan
• Défense correcte
• Contre-attaque contrôlée
• Distance, timing, respect du partenaire

7. CONDITION PHYSIQUE

• Posture stable
• Souplesse de base
• Endurance adaptée
• Exécution correcte des techniques

8. DOJO KUN – 5 PHRASES (version française)

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

PROGRAMME D'EXAMEN 3e KYU verte

1. CONDITIONS D'ACCÈS

• 4e KYU obtenu
• Entraînement régulier et sérieux
• Maîtrise des bases du 4e KYU
• Présentation par le Sensei
• Attitude correcte, respect, esprit de progression

2. REIGI – ÉTIQUETTE

Connaître et appliquer :
Rei – Mokuso – Dogi – Obi – Dojo – Sensei – Senpai – Kohai – Dojo-Kun

3. THÉORIE (RIRON)

• Directions : Jodan – Chudan – Gedan – Mae – Yoko – Ushiro – Mawashi
• Déplacements : Ayumi-ashi – Yori-ashi – Tsugi-ashi – Okuri-ashi – Hiraki-ashi
• Anatomie utile : Seiken – Empi – Hiza – Ashi – Ude – Haito – Shuto
• Principes : Kime – Zanshin – Ma-ai – Tai-sabaki

4. KIHON – TECHNIQUES FONDAMENTALES

Exercices techniques (4 répétitions)

Avant
• Chudan Oi-Zuki
• Chudan Soto-Uke + Yoko Empi
• Shuto-Uke + Nukite
• Mae-Geri
• Yoko Ke-Age (Kiba-dachi) Gauche / droite avec mawate

Arrière
• Jodan Age-Uke + Gyaku-Zuki
• Chudan Uchi-Uke + Gyaku-Zuki
• Gedan-Barai + Gyaku-Zuki

Les 6 Kihon officiels
(Selon l'enseignement du dojo — intégrés dans la progression du niveau.)

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

5. KATA

Kata imposés
• Heian Shodan (migi)
• Heian Nidan
• Heian Sandan

Objectifs
• Positions stables et précises
• Coordination bras/jambes
• Transitions fluides
• Regard, rythme, intention
• Déplacements plus affirmés

6. KUMITE
Kihon Ippon Kumite, Jiyu Ippon Kumite

• Attaques Jodan / Chudan
• Défense correcte
• Contre-attaque contrôlée
• Distance, timing, stabilité
• Respect du partenaire

7. CONDITION PHYSIQUE

• Posture stable
• Souplesse de base
• Endurance adaptée
• Exécution correcte et maîtrisée

8. DOJO KUN – VERSION FRANÇAISE et JAPONAISE

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

PROGRAMME D'EXAMEN 2e KYU Blue

1. CONDITIONS D'ACCÈS

• 3e KYU obtenu
• Entraînement régulier et rigoureux
• Maîtrise des bases du 3e KYU
• Présentation par le Sensei
• Attitude correcte, respect, esprit de progression

2. REIGI – ÉTIQUETTE

Connaître et appliquer :
Rei – Mokuso – Dogi – Obi – Dojo – Sensei – Senpai – Kohai – Dojo-Kun

3. THÉORIE (RIRON)

• Directions : Jodan – Chudan – Gedan – Mae – Yoko – Ushiro – Mawashi
• Déplacements : Ayumi-ashi – Yori-ashi – Tsugi-ashi – Okuri-ashi – Hiraki-ashi
• Anatomie utile : Seiken – Empi – Hiza – Ashi – Ude – Haito – Shuto
• Principes : Kime – Zanshin – Ma-ai – Tai-sabaki – Timing

4. KIHON – TECHNIQUES FONDAMENTALES

Exercices techniques (4 répétitions)

Avant
• Chudan Oi-Zuki
• Chudan Soto-Uke + Yoko Empi
• Shuto-Uke + Nukite
• Mae-Geri
• Yoko Ke-Age (Kiba-dachi)
• Mawashi-Geri

Arrière
• Jodan Age-Uke + Gyaku-Zuki
• Chudan Uchi-Uke + Gyaku-Zuki
• Gedan-Barai + Gyaku-Zuki

Les 6 Kihon officiels
(Selon l'enseignement du dojo — intégrés dans la progression du niveau.)

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

5. KATA

Kata imposés
• Heian Yondan, Heian Godan
• Heian Oi-Kumi ou Tekki Shodan (selon choix du Sensei)

Objectifs
• Positions solides et précises
• Coordination avancée bras/jambes
• Transitions nettes et contrôlées
• Regard, rythme, intention
• Déplacements affirmés et cohérents

6. KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

• Attaques variées Jodan / Chudan
• Défense correcte
• Contre-attaque contrôlée
• Distance, timing, stabilité
• Gestion de l'initiative
• Respect du partenaire

7. CONDITION PHYSIQUE

• Posture stable
• Souplesse correcte
• Endurance adaptée
• Exécution maîtrisée et précise

8. DOJO KUN – VERSION JAPONAISE

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

PROGRAMME D'EXAMEN 1er KYU Marron

1. CONDITIONS D'ACCÈS

• 2e KYU obtenu
• Entraînement assidu et constant
• Maîtrise solide des bases du 2e KYU
• Présentation par le Sensei
• Attitude exemplaire : respect, calme, disponibilité
• Capacité à montrer un karaté cohérent, précis et contrôlé
• Préparation mentale et technique au passage Dan

2. REIGI – ÉTIQUETTE

Connaître, comprendre et appliquer : Rei – Mokuso – Dogi – Obi – Dojo – Sensei – Senpai – Kohai – Dojo-Kun

Exigences supplémentaires :

• Saluts corrects dans toutes les situations
• Présence intérieure (seishin), calme, disponibilité
• Respect strict du cadre du dojo et des partenaires
• Attitude martiale constante

3. THÉORIE (RIRON)

3.1 Directions & niveaux

Jodan – Chudan – Gedan – Mae – Yoko – Ushiro – Mawashi – Naname

3.2 Déplacements

Ayumi-ashi – Yori-ashi – Tsugi-ashi – Okuri-ashi – Hiraki-ashi – Tai-sabaki

3.3 Anatomie utile

Seiken – Empi – Hiza – Ashi – Ude – Haito – Shuto – Koken

3.4 Principes avancés

• Kime • Zanshin • Ma-ai • Hyoshi (rythme) • Kokyu (respiration) • Enbusen (ligne de kata) • Timing offensif/défensif

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

4. KIHON – TECHNIQUES FONDAMENTALES

(Exécution précise, stable, rythmée. 4 répétitions sauf indication contraire.)

Avant

- Jodan Oi-Zuki
- Chudan Gyaku-Zuki
- Soto-Uke + Gyaku-Zuki
- Uchi-Uke + Mae-Geri + Gyaku-Zuki
- Shuto-Uke + Gyaku-Shuto
- Mae-Geri → Yoko-Geri → Mawashi-Geri (enchaînement)

Arrière

- Age-Uke + Gyaku-Zuki
- Gedan-Barai + Gyaku-Zuki
- Soto-Uke + Mawashi-Geri
- Uchi-Uke + Mae-Geri + Gyaku-Zuki

Travail avancé

- Transitions rapides et stables : Zenkutsu – Kokutsu – Kiba
- Gestion du rythme (Hyoshi)
- Respiration contrôlée (Kokyu)
- Kime net, intention claire
- Les 6 Kihon officiels du dojo (niveau supérieur)

5. KATA

Katas imposés

• Heian Godan • Taiji Shodan (maîtrise attendue) • Bassai Dai (selon décision du Sensei)

Objectifs

- Positions fermes, basses, stables
- Transitions nettes, sans flottement
- Coordination précise bras/jambes
- Rythme maîtrisé : accélérations / décélérations
- Regard, intention, détermination
- Compréhension du bunkai de base *(Préparation directe aux bunkai complets du SHO-DAN.)*

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

6. KUMITE

Jiyu Ippon Kumite – Niveau avancé

• Attaques variées : Jodan / Chudan
• Défense fluide, stable, cohérente
• Contre-attaque contrôlée
• Distance (Ma-ai) maîtrisée
• Timing offensif/défensif
• Zanshin visible avant / pendant / après
• Respect total du partenaire

Jiyu Kumite (selon le Sensei)

• Mobilité • Gestion de la distance • Variation des niveaux et techniques • Attitude calme, lucide • Contrôle absolu

7. GOSHIN-WAZA – SELF-DÉFENSE

• Tai-sabaki + contre-attaques adaptées
• Utilisation correcte du déséquilibre (Kuzushi)
• Contrôle final (Todome) maîtrisé
• Sécurité du partenaire prioritaire *(Préparation aux défenses complexes du SHO-DAN.)*

8. CONDITION PHYSIQUE

• Posture stable et endurante
• Souplesse fonctionnelle (hanches, jambes, épaules)
• Endurance adaptée au niveau marron
• Exécution précise malgré la fatigue
• Capacité à maintenir la qualité technique tout au long de l'examen

9. DOJO KUN – VERSION JAPONAISE

• Compréhension du sens général des 5 principes
• Application dans l'attitude et la pratique

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

PROGRAMME D'EXAMEN

SHO-DAN Ceinture Noire 1er Dan

1. CONDITIONS D'ACCÈS

• 1er KYU obtenu
• Minimum 12 mois d'entraînement actif après le 1er KYU
• Entraînement régulier : 3 séances / semaine
• Présentation par un Sensei ≥ Sandan
• Attitude exemplaire, maturité, respect, esprit de responsabilité
• Qualité essentielle : puissance technique + maîtrise + contrôle

2. REIGI – ÉTIQUETTE

Connaître et appliquer parfaitement :
Rei – Mokuso – Dogi – Obi – Dojo – Sensei – Senpai – Kohai – Dojo-Kun – Shomen – Otagai-ni-Rei – Sensei-ni-Rei

3. THÉORIE (RIRON)

3.1 Directions & niveaux
Jodan – Chudan – Gedan – Mae – Yoko – Ushiro – Mawashi – Age – Otoshi

3.2 Déplacements
Ayumi-ashi – Yori-ashi – Tsugi-ashi – Okuri-ashi – Hiraki-ashi – Mawashi-ashi – Kaiten – Kae-ashi

3.3 Anatomie utile
Seiken – Empi – Hiza – Ashi – Ude – Haito – Shuto – Uraken – Tetsui – Teisho – Sokuto

3.4 Principes avancés

• Kime : concentration de l'énergie
• Zanshin : vigilance continue
• Ma-ai : gestion de la distance
• Tai-sabaki : déplacement du corps
• Go-no-sen / Sen-no-sen / Tai-no-sen

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

4. KIHON – TECHNIQUES FONDAMENTALES

4.1 Positions
Zenkutsu – Kokutsu – Kiba – Fudo – Sanchin – Neko-ashi – Hangetsu – Renoji

4.2 Blocages
Gedan-barai – Age-uke – Soto-uke – Uchi-uke – Shuto-uke – Morote-uke – Juji-uke – Kakiwake – Nagashi-uke

4.3 Frappes
Oi-zuki – Gyaku-zuki – Kizami-zuki – Uraken – Tetsui – Shuto – Haito – Empi – Nukite – Teisho

4.4 Coups de pied
Mae-geri – Yoko-keage – Yoko-kekomi – Mawashi-geri – Ushiro-geri – Ura-mawashi – Mikazuki-geri – Hiza-geri – Fumikomi

4.5 Projections (Nage-waza)
O-soto-gari – Ko-soto-gake – De-ashi-barai – Uchi-mata – Tomoe-nage – Sumi-otoshi

4.6 Chutes (Ukemi)
Avant – arrière – latérales – roulades – sauts – rotations

5. RENZOKU-WAZA – ENCHAÎNEMENTS

14 enchaînements techniques incluant :
• déplacements
• blocages
• frappes
• coups de pied
• transitions de garde
• travail de précision, rythme et contrôle

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

6. KATA
Test-kata
• Heian Oi-Kumi
• Taiji Shodan

Kata imposés (shitei)
• Taiji Nidan

Kata au choix (tokui)
• Jion, Kanku-Dai, Bassai-Dai, Enpi, Hangetsu, Meikyo Shodan

Bunkai
• Applications pratiques logiques, réalistes et finalisées
• Travail seul, puis avec partenaire
• Contrôle, précision, intention, Todome

7. KUMITE
Jiyu Ippon Kumite
• Attaques variées Jodan / Chudan
• Défense + contre-attaque
• Contrôle total

Jiyu Kumite (combat libre)
• Distance, timing, stratégie
• Variation des niveaux et angles
• Initiative (Sen-no-sen / Go-no-sen)
• Contrôle absolu
• Attitude martiale, calme, vigilance

8. GOSHIN-WAZA – SELF-DÉFENSE
• Défense contre saisies simples et doubles
• Défense contre saisie du vêtement
• Défense contre saisie du corps (avant / arrière)
• Déséquilibre + contrôle + finalisation
• Sécurité totale du partenaire

9. TAMESHIWARI – CASSE (Réservé aux +21 ans)
• 1 planche : Gyaku-zuki / Tetsui / Empi
• 1 planche : Mae-geri / Yoko-geri / Hiza-geri

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

PROGRAMME D'EXAMEN

NIDAN 2e DAN

A. KIHON – COMBINAISONS TECHNIQUES

Entrée en garde : Zenkutsu-dachi, pied gauche devant. Toutes les combinaisons sont exécutées alternativement gauche/droite, **2 fois par côté** (total : 4 exécutions).

Combinaison 1

1. (Avant) Yori-ashi → Kizami-zuki Jodan (main gauche)
2. (Avant) Oizuki Chudan (droite) → Gyaku-zuki Chudan (gauche) → Zuki Chudan (droite)
3. (Avant) Zenkutsu-dachi → Uraken-uchi Jodan (gauche) → Gyaku-zuki Chudan (droite) → Mae-enpi (gauche)

Combinaison 2

1. (Avant) Yori-ashi → Kizami-zuki Jodan (gauche)
2. (Avant) Mae-geri Chudan (droite, atterrissage en Zenkutsu-dachi) → Zuki Chudan (droite)
3. (Sur place) Ashi Yoko-geri Kekomi (droite, atterrissage en Zenkutsu-dachi)

Combinaison 3

1. (Arrière) Fudo-dachi → Age-uke (droite)
2. (Avant) Mawashi-geri Jodan (gauche, atterrissage en Zenkutsu-dachi) → Uraken-uchi Jodan (gauche)
3. (Avant) Yoko-geri Keage (droite, atterrissage en Zenkutsu-dachi) → Gyaku-zuki Chudan

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

Combinaison 4 – SHIHO GERI (alterné)

Posture : pieds rapprochés, genoux fléchis, bras légèrement ouverts, poings serrés. Exécution alternée, en commençant par la jambe gauche.

Ordre des techniques :

1. Mae-geri Chudan
2. Yoko-geri Keage Chudan
3. Ushiro-geri
4. Mawashi-geri Chudan
5. Ura-mawashi-geri Jodan

Combinaison 5 – SHIHO GERI (depuis Zenkutsu-dachi)

Posture : Zenkutsu-dachi, pied gauche devant. Exécution d'abord sur appui gauche (frappes jambe droite), puis inversement. À la fin : retrait du pied en arrière en Zenkutsu-dachi. **2 exécutions à gauche + 2 à droite.**

Ordre des techniques :

1. Mae-geri Jodan
2. Yoko-geri Keage Jodan
3. Ushiro-geri
4. Mawashi-geri Jodan
5. Ura-mawashi-geri Jodan

Combinaison 6 – SHIHO TATE SHUTO UKE

2 exécutions à gauche + 2 à droite.

Ordre des directions :

1. Avant → Tate-shuto-uke + Gyaku-zuki Chudan
2. Arrière → Tate-shuto-uke + Gyaku-zuki Chudan
3. Gauche → Tate-shuto-uke + Gyaku-zuki Chudan
4. Droite → Tate-shuto-uke + Gyaku-zuki Chudan

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

B. KATA

1. Kata obligatoires

- **JION** (Shotokan)
- **ENPI** (Shotokan)
- **SETSU / SESSU** (Fudokan)

2. Kata supplémentaires (peuvent être demandés)

Kata des grades inférieurs + :

- Meikyo Shodan
- Meikyo Nidan
- Bassai Sho
- Kanku Sho

3. Tokui-kata (au choix)

Exemples :

- Tekki Shodan, Bassai Dai *(liste non limitative)*

C. KUMITE

1. Jiyu Ippon Kumite

- Tori/Uke en Shizentai à 3 m
- Entrée en garde Zenkutsu-dachi
- Tori attaque avec **une seule technique non annoncée**
- 3 attaques de bras + 3 attaques de jambe
- Une attaque de jambe doit être **Ushiro-geri**
- Uke : uke-waza ou amashi-waza
- Après 6 attaques → inversion des rôles

Techniques de bras

- **Jodan :** Oizuki, Kizami-zuki, Uraken, Shuto-uchi, Haito-uchi
- **Chudan :** Oizuki, Gyaku-zuki

Fudokan pout Tous
5 Rue de la Marne,
68510 Sierentz, France
contact@fudokanpourtous.fr

Techniques de jambe

- **Jodan :** Mawashi-geri, Mae-geri, Yoko-geri Keage
- **Chudan :** Mae-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri Kekomi, Ushiro-geri

2. Deux techniques d'auto-défense

3. Jiyu Kumite

Combat libre avec un adversaire de même rang.

D. THÉORIE

1. Définition du Karaté Fudokan
2. Dojo Kun
3. Principes du Karaté Traditionnel Fudokan

E. TEST PHYSIQUE

Exercice	Hommes	Femmes
Pompes	50	35
Sauts genoux-poitrine	100	75
Abdominaux	100	70
Pliométrie (pliers)	50	35