

**SOUS-COMMISSION DES  
DANS GRADES ET EQUIVALENTS KINOMICHI  
(S.C.D.G.E.K)**

**TITRE X**

**CRITERES D'EVALUATION  
ET NOMENCLATURE TECHNIQUE**

Mise à jour du 12/04/2024

## **1° Critères généraux d'évaluation pour les passages de grade de Kinomichi**

Ces critères doivent être systématiquement pris en compte par les membres des jurys. Ils sont répertoriés comme suit et classés par ordre d'importance. Ces critères sont communs à toutes les épreuves de grades DAN.

**Critère 1 : Attitude** mentale et physique, détermination.

**Critère 2 : Mouvement** : formes de déplacement, distance, guidage, fluidité, harmonie.

**Critère 3 : Sincérité** : contrôle technique, haute considération du ou des partenaires avec respect de l'intégrité physique et mentale.

### **Critère 1 : Attitude**

L'attitude fait référence au fondement du Kinomichi. Elle se définit de la manière suivante :

#### a) Attitude corporelle : Shisei

C'est l'expression corporelle lors de la mise en relation entre deux partenaires ou plus, lors de l'exécution d'un mouvement. L'attitude s'apprécie avant, pendant et après la réalisation de la technique.

#### ***Critères d'appréciations :***

Attitude corporelle

Equilibre,

Posture

Position d'accueil

Appuis au sol et poussée

Verticalité

Mouvements utilisant la notion de spirale

Contact avec une manifestation agréable lors de la réalisation du mouvement.

#### b) Attitude mentale : Zanshin

Vigilance et concentration doivent être présentes et constantes lors de la pratique.

#### ***Critères d'appréciations :***

Présence mentale dès l'accueil

Vigilance dans la recherche de l'harmonie avec le partenaire

Sécurité active pendant la réalisation d'un mouvement

Concentration après l'exécution du mouvement et accompagnement de la sortie de la technique

Appréciation de l'espace utilisé pour la pratique

#### c) Esprit de décision : Kime

C'est la détermination pour l'exécution du mouvement.

#### ***Critères d'appréciations :***

Fermeté  
Tonicité  
Enracinement au sol, stabilité  
Dynamisme et extension du mouvement  
Volonté

d) Le regard : Metsuke :

Le regard est global et englobe et enveloppe la situation. La perception visuelle est large, non focalisée.

***Critères d'appréciations :***

Placement du regard dans une démarche dynamique.  
Disposition sur plusieurs partenaires.  
Réactivité par rapport à une vision d'ensemble.

**Critère 2: Mouvement**

a) Déplacement : Tai Sabaki

Le mouvement du Kinomichi comporte une esquive efficace. Il doit être maîtrisé afin que le mouvement devienne beau et équilibré.

***Critères d'appréciations :***

Douceur, Fluidité du mouvement  
Précision du déplacement et du placement  
Appui des pieds, coordination pieds/jambes/bassin/tronc/nuque/membres supérieurs/visage, L'équilibre et le centre de gravité doivent être maîtrisés.

b) Distance: Ma

La notion de distance est essentielle. La distance permet d'accueillir le(s) partenaire(s) et d'harmoniser au mieux le mouvement.

***Critères d'appréciations***

Respect de la distance : contact entre 2 partenaires : moins d'un pas, un pas, plus d'un pas  
Positionnement dans l'espace  
Placement en fin de mouvement

c) Guidage du partenaire : Ki Musubi

***Critères d'appréciations :***

Liaison entre les deux partenaires Mise en mouvement avec le partenaire.  
Harmonisation du contact.  
Contrôle du mouvement.

### **Critère 3 : Sincérité**

Ce critère fait référence à la globalité et plus particulièrement à la phase finale du mouvement. C'est l'application du contrôle technique qui amène l'harmonisation totale avec le(s) partenaire(s).

Chaque technique doit être effectuée avec un souci de **réalisme**, de **force**, de **précision** et de **douceur**.

#### ***Critères d'appréciations :***

Contrôle de son propre corps et précision d'exécution de la technique

Contrôle du partenaire par le contact corporel

Respect de l'intégrité du partenaire

### **2° Nomenclature détaillée pour les épreuves de grades DAN**

***Les BASES sont constituées par les 5 premières initiations***

***Le programme du 1<sup>er</sup> DAN comprend une progression avec 4 premiers niveaux d'initiation.***

***Le programme du 2<sup>ème</sup> DAN comprend une progression avec les niveaux d'initiation de 1 à 5.***

***Les APPLICATIONS sont constituées par l'initiation 6.***

***Les programmes du 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> DAN une progression avec les niveaux d'initiation de 1 à 6 avec une évolution par modules.***

## PROGRAMME 1<sup>er</sup> DAN

Grade Yudansha

Le programme 1er DAN comprend les 25 mouvements des modules initiation 1 et 2 et les mouvements sur les formes de contact de base des modules initiation 3 et 4 soit les 8 premières formes.

Les techniques sont celles de ciel (Itten, Nitten, Santen, Yonten, Goten) ainsi que celles de terre (Itchi, Nitchi, Santchi, Yontchi, Gotchi).

### Les initiations 1 et 2

#### Initiation 1 : 6 mouvements

Itten, Nitten, Santen, Itchi, Nitchi, Santchi

#### Initiation 2 : 19 mouvements

3 Itten, 2 Nitten, Santen, 4 Yonten, 2 Goten, 3 Itchi, 2 Nitchi, 2 Santchi

### Les initiations 3 et 4

FORMES DE CONTACT	
1 <sup>ère</sup> Forme	Module initiation 3 : Saisie d'un poignet opposé à une main
2 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 3 : Saisie d'un poignet correspondant à une main
3 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 4 : Saisie d'une manche à hauteur de l'épaule
4 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 4 : Saisie des revers à une main
5 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 4 : Mouvement de face à la tête avec le côté de la main
6 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 4 : Mouvement de côté à la tête avec le côté de la main
7 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 4 : Mouvement vers l'abdomen avec la main fermée
8 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 4 : Saisie du col par derrière et mouvement à la tête avec le côté de la main

## PROGRAMME 2<sup>ème</sup> DAN

Grade Yudansha

**L'initiation 5 est constituée par les formes de 9 à 16 avec la démonstration d'une plus grande expérience pour les demandes possibles sur les 8 premières formes.**

9 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 5 : Saisie avant d'un poignet à deux mains
10 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 5 : Saisie avant des deux poignets
11 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 5 : Saisie avant des deux coudes
12 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 5 : Saisie avant des deux épaules
13 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 5 : Saisie arrière des deux poignets
14 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 5 : Saisie arrière des deux coudes
15 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 5 : Saisie arrière des deux épaules
16 <sup>ème</sup> Forme	Module initiation 5 : Saisie arrière d'un poignet et embrassement avec la deuxième main

Jo connaissance de mouvements de base de terre et ciel

UKEMIS : mae ukemi : avant ; ushiro ukemi : arrière

Toutes les techniques sur toutes les formes doivent être pratiquées en omote et ura.

Grade Yudansha

**L'initiation 6 correspond aux applications**

Connaissance et pratique des applications liées à la posture

TACHIWAZA : les partenaires sont debout ; 10 mouvements de base en omote et ura sur les 16 formes.

SUWARIWAZA : les partenaires pratiquent en position japonaise « assise » (à genoux assis sur les talons).

HANMIHANDACHIWAZA : un partenaire en position japonaise « assise », un partenaire debout.

**4 modules**

1 HENKAWAZA : variations sur les techniques.

2 KAESHIWAZA : retournement ; une personne exécute une technique, son partenaire enchaîne en exécutant une autre technique.

3 KOKYUWAZA : souffle, mouvements directs aboutissant à un ukemi.

4 KOSHIWAZA : techniques de hanche selon les formes et selon les techniques.

Grade Yudansha

**L'initiation 6 correspond aux applications**

UKEMIS : yoko ukemi : latéral.

**6 modules**

1 RENZOKUWAZA : enchaînements : une seule personne enchaîne plusieurs techniques sur le même partenaire.

2 KOTEI TANINZUDORI : une personne exécute une technique en étant saisie par plusieurs partenaires en même temps.

3 TANINZUDORIWAZA : pratique libre et dynamique dans toutes les formes avec plusieurs partenaires.

4 FORMES D'APPLICATIONS SPECIALES : autres que les formes de base, formes combinées.

5 BOKKEN : Exécutions des techniques de base.

6 JO : Exécutions des techniques de base.

## **PROGRAMME 5<sup>ème</sup> DAN**

Grade Kodansha - Questions courtes écrites, orales et techniques

### **L'initiation 6 correspond aux applications**

#### **7 modules**

1 TOKUBETSUWAZA : autres techniques que les techniques de base.

2 SOLLICITATIONS : JO, BOKKEN.

3 BOKKENDORI (prises sur sabre de bois).

4 JODORI (prises sur canne).

5 BASES FONDAMENTALES À DEUX JO.

6 BASES FONDAMENTALES À DEUX BOKKEN.

7 BASES FONDAMENTALES À UN JO AVEC UN BOKKEN.

## **PROGRAMME 6<sup>ème</sup> DAN**

Grade Kodansha - Questions courtes écrites, orales et techniques

### **6 modules**

1 GIYUOHYOWAZA : libre application.

2 ATEMIWAZA : utilisation de points corporels.

3 TANKENDORI (prises sur couteau) : techniques fondamentales et applications de base sur toutes les formes de base et combinées.

4 TESSEN (exercices d'éventail de fer) : techniques fondamentales.

5 KEN (Iai) : techniques fondamentales. Présentation d'une série en Tachi waza et Tate (Iai) Hiza.

6 Présentation d'un mémoire sur la pratique du Kinomichi : le sujet est communiqué par le groupe des Hanshi du Conseil Supérieur du Kinomichi (CSK).

Le programme des 5 premiers grades DAN précédents doit être exécuté avec conviction, justesse, fluidité et densité en évitant toute complaisance.