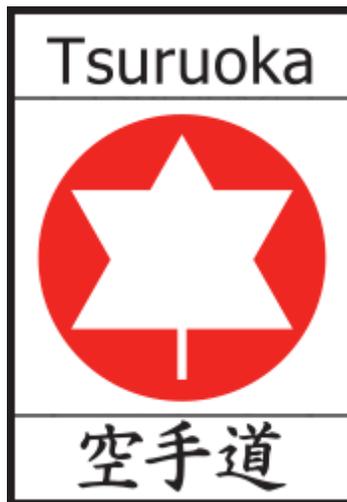


# Normes de classement des ceintures

## Kyu

### Tsuruoka Karate-Do



Révision 1, adopté le 06 avril 2025

## Table des matières

Introduction	2
Ceinture jaune – 5 <sup>e</sup> Kyu	3
Présentation physique	3
Kihon (de base)	3
Kumite (combat)	3
Kata (formes pré-arrangées)	4
Ceinture orange – 4 <sup>e</sup> Kyu	5
Présentation physique	5
Kihon (de base)	5
Kumite (combat)	6
Kata (formes pré-arrangées)	6
Ceinture verte – 3 <sup>e</sup> Kyu	7
Présentation physique	7
Kihon (de base)	7
Kumite (combat)	7
Kata (formes pré-arrangées)	8
Ceinture bleue – 2 <sup>e</sup> Kyu	9
Présentation physique	9
Kihon (de base)	9
Kumite (combat)	9
Kata (formes pré-arrangées)	10
Ceinture brune – 1 <sup>e</sup> Kyu	11
Présentation physique	11
Kihon (de base)	11
Kumite (combat)	11
Kata (formes pré-arrangées)	12



# Introduction

Ces normes de classement ont été créées pour faire avancer la mission de l'organisation Tsuruoka Karate-Do, qui est la suivante :

*Nous, les membres de Tsuruoka Karaté-do, nous engageons à promouvoir le développement du Tsuruoka Karaté-do, avec ouverture et collaboration, guidé par l'esprit et la méthodologie de son fondateur, Masami Tsuruoka.*

*We the members of Tsuruoka Karate-Do shall endeavour to promote, with guidance, openness and cooperation, the development of Tsuruoka Karate-Do, which embodies the spirit and methodology of its founder, Masami Tsuruoka.*

Les normes de classement ont été mises en place, collectivement, par les dirigeants des dojos Tsuruoka Karate-Do comme référence pour nos membres et un guide pour les générations futures. Ils ne doivent pas créer des murs ou un plafond, mais un sol à partir duquel les Senseis peuvent construire et développer dans différentes directions au sein de leurs propres dojos.



# Ceinture jaune – 5<sup>e</sup> Kyu

## Présentation physique

Un étudiant doit avoir une compréhension claire de toutes les techniques présentées. La vitesse maximale et les sources de puissance ne sont pas une condition préalable à la réussite, bien que l'esprit fort et la concentration soient obligatoires. La séparation complète du haut et du bas du corps est acceptable à ce niveau.

Un karaté-ka (participant) doit pouvoir compter jusqu'à 10 en japonais. Il doit également faire preuve d'une compréhension de base de l'étiquette\*, l'attitude et les formalités du dojo à tout moment.

\*Une directive distincte sera publiée pour l'étiquette du dojo.

## Kihon (de base)

1. Coups
  - a. Coup de poing direct, debout
  - b. Coup de poing sur pas - en poursuite
  - c. Coup de poing contraire
  - d. Coup de pied avant fouetté
2. Blocs
  - a. Bloc inférieur
  - b. Bloc intérieur-intermédiaire
  - c. Bloc extérieur intermédiaire
  - d. Bloc supérieur
3. Positions
  - a. Position avant
  - b. Position du cavalier
  - c. Musubi-dachi - position d'attention
  - d. Heiko-dachi - shizentai - position prête



Les étudiants doivent être en mesure d'appliquer les techniques et les positions ci-dessus aux combinaisons stationnaires ou en déplacement.

## Kumite (combat)

Selon la méthodologie de l'instructeur, l'étudiant effectuera un exercice de combat préétabli, que ce soit en 1 étape, 3 étapes ou 5 étapes.

Les étudiants doivent être en mesure d'initier les « étapes de préparation » de base avant que l'échange de techniques puisse commencer. Ces étapes comprendraient : se faire face à l'attention, préparer une distance appropriée, s'incliner formellement, se mettre en position et annoncer son intention.

Les techniques doivent être livrées avec un bon contrôle. Une 'conscience-vigilance' visuelle et physique, un engagement continu (zanshin), ainsi qu'une bonne posture, doivent être présents en tout temps.

Une fois l' (les) attaque (s) terminée (s), le défenseur doit montrer un fort coup de poing de contre livré sur la cible avec un bon contrôle. Les étudiants doivent donner un kiai fort (cri) à la demande de l'instructeur.

## Kata (formes pré-arrangées)

Kata requis pour ce niveau :

1. Taikyoku Shodan
2. 27 mouvements (exigence minimale: dix premiers mouvements)

À ce niveau, les élèves doivent démontrer une compréhension de base de tous les mouvements au sein du kata.

Les attentes du Kata comprennent :

- L'étudiant regarde avant de tourner.
- L'étudiant démontre de bonnes positions et une bonne posture.
- L'étudiant fait preuve d'efforts et de concentration constants.
- Le kata démontre du rythme.
- Kais appropriés.
- Le kata se termine approximativement là où il a commencé.



# Ceinture orange – 4<sup>e</sup> Kyu

## Présentation physique

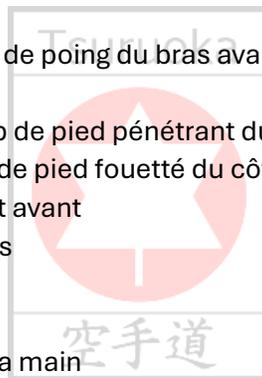
Le karaté-ka doit avoir une compréhension claire de toutes les techniques présentées. La vitesse maximale n'est pas requise, mais énergie et esprit doivent être appliqués à toutes les techniques. L'élève doit tenter d'appliquer les sources de puissance linéaires et de rotation où applicables. Un effort, un esprit et une concentration forts doivent être démontrés en tout temps. La séparation entre le haut et le bas du corps est acceptable, mais devrait être en réduction. L'étudiant doit faire des efforts pour appliquer le **principe d'extension Tsuruoka**. Les coudes et les genoux devraient mener les techniques des mains et des pieds.

Un karaté-ka doit également démontrer une compréhension continue de l'étiquette, de l'attitude et des formalités du dojo en tout temps.

## Kihon (de base)

L'étudiant est responsable des exigences de tous les tests précédents.

1. Coups
  - a. Kizami zuki (jab) - coup de poing du bras avant
  - b. Nukite - main de lance
  - c. Yoko geri kekomi - coup de pied pénétrant du côté
  - d. Yoko geri keage - coup de pied fouetté du côté
  - e. Coup de pied pénétrant avant
  - f. Coup de poing de revers
  - g. Poing en marteau
  - h. Coups de coude
  - i. Coup du tranchant de la main
2. Blocs
  - a. Shuto - bloc du tranchant de la main
3. Positions
  - a. Kokutsu dachi - position arrière
  - b. Position de combat
4. Déplacements
  - a. Types de déplacements linéaires :
    - i. Pied glissé
    - ii. Pas
    - iii. Pied chassé



Les étudiants doivent être en mesure d'appliquer les techniques et les positions ci-dessus aux combinaisons stationnaires ou en déplacement. Le positionnement des pieds et des mains doit être correct, illustrant la disposition à entrer en contact avec la cible visée.

## Kumite (combat)

Selon la méthodologie de l'instructeur, l'étudiant effectuera un exercice de combat préétabli, que ce soit en 1 étape ou en 3 étapes.

La distance devrait être réduite. Des efforts devraient être déployés pour utiliser les sources de puissance applicables.

Les étudiants devront mettre en pratique toutes les exigences pour initier et terminer les exercices de kumite.

Les techniques doivent être livrées sur la cible avec un bon contrôle. La 'conscience-vigilance' visuelle et physique (zanshin) ainsi qu'une bonne posture doivent être présentes en tout temps.

Une fois l' (les) attaque (s) terminée (s), le défenseur doit être en mesure de contrer, tout en montrant un fort coup de poing livré sur la cible et avec un bon contrôle.

Tai sabaki - mouvements d'évasion (10 étapes, exercice entier) à être enseigné comme exercice autonome.

## Kata (formes pré-arrangées)

Kata requis pour ce niveau :

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. 27 mouvements (tous)

À ce niveau, les étudiants doivent démontrer une compréhension de tous les mouvements au sein du kata.

Les attentes de Kata comprennent :

- L'étudiant regarde avant de tourner.
- L'étudiant démontre de bonnes positions et une bonne posture.
- L'élève fait preuve d'efforts et de concentration constants.
- Le kata démontre du rythme.
- Kiai appropriés.
- Kata se termine approximativement là où il a commencé.
- L'étudiant doit tenter d'utiliser les sources de puissance applicables (voir ci-dessus).



# Ceinture verte – 3<sup>e</sup> Kyu

## Présentation physique

Un karaté-ka doit avoir une compréhension claire de toutes les techniques présentées. La vitesse, la puissance et de l'esprit doivent être appliqués à toutes les techniques. L'élève doit tenter d'utiliser les sources de puissance linéaires, de rotation et vibration où applicables. Un effort, un esprit et une concentration forts doivent être démontrés en tout temps. La séparation entre le haut et le bas du corps est toujours acceptable, mais devrait être davantage réduite.

L'étudiant doit faire preuve d'efforts pour appliquer les **principes Tsuruoka suivants** :

- **Principe d'extension**
- **Principe de verrouillage de la hanche**

Un karaté-ka doit également démontrer une bonne compréhension de l'étiquette du dojo, de l'attitude et des formalités à tout moment.

## Kihon (de base)

1. Coups
  - a. Mawashi geri - coup de pied circulaire
  - b. Coup de poing en crochet
  - c. Talon de la paume de main
2. Déplacements
  - a. Types de déplacements linéaires:
    - i. Double-pas
    - ii. Tournants/Circulaire



Les étudiants doivent être en mesure d'appliquer les techniques et les positions ci-dessus aux combinaisons stationnaires ou en déplacement. Les techniques de pied et de main doivent viser une cible spécifique démontrant l'habileté du karaté-ka à contrôler la coordination œil-main.

## Kumite (combat)

Selon la méthodologie de l'instructeur, l'étudiant effectuera un exercice de combat préétabli, que ce soit en 1 étape ou en 3 étapes.

La distance devrait être réduite. Des efforts devraient être déployés pour utiliser les sources de puissance applicables. Les techniques doivent être livrées sur la cible avec un bon contrôle. Une 'conscience-vigilance' visuelle et physique (zanshin) ainsi qu'une bonne posture doivent être présentes en tout temps.

Les étudiants doivent être en mesure d'effectuer toutes les exigences pour initier et terminer les exercices de kumite. À ce niveau, le concept des trois temps (go-no-sen, sen-no-sen et sen) est introduit. Go-no-sen est l'attente minimale.

Une fois l' (les) attaque (s) terminée (s), le défenseur doit être en mesure de contrer en utilisant tai sabaki tout en démontrant des contres forts en utilisant des coups de pied, des coups de poing et des frappes livrées sur la cible et avec un bon contrôle.

## Kata (formes pré-arrangées)

Kata requis pour ce niveau :

### 1. Heian Sandan

À ce niveau, les élèves doivent démontrer une compréhension de tous les mouvements au sein du kata.

Les attentes de Kata comprennent :

- L'étudiant regarde avant de tourner.
- L'étudiant démontre de bonnes positions et une bonne posture.
- L'élève fait preuve d'efforts et de concentration constants.
- Le kata démontre du rythme.
- Kiai appropriés.
- Le kata se termine approximativement là où il a commencé.
- L'étudiant doit utiliser les sources de puissance applicables (voir ci-dessus).
- L'étudiant devrait démontrer de la vitesse.



# Ceinture bleue – 2<sup>e</sup> Kyu

## Présentation physique

Un karaté-ka doit avoir une bonne compréhension de toutes les techniques présentées. Un effort maximal de vitesse et de puissance doit être appliqué et un esprit fort et une concentration sont obligatoires. L'élève doit appliquer la rotation, la vibration, le pendule (source de puissance sur les coups de pied fouettés) et les sources de puissance linéaires où applicables. L'élève devrait s'efforcer à éliminer la séparation entre le haut et le bas du corps.

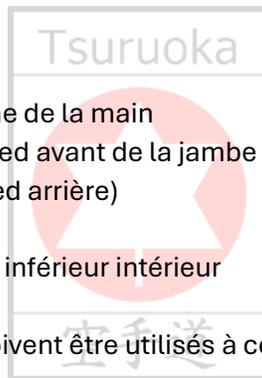
L'étudiant doit faire preuve d'efforts pour appliquer les **principes Tsuruoka suivants** :

- **Principe d'extension**
- **Principe du verrouillage de la hanche**
- **Principe du resserrement-relâchement (serre-relâche)**

Un karaté-ka doit également démontrer une bonne compréhension de l'étiquette du dojo, de l'attitude et des formalités à tout moment.

## Kihon (de base)

1. Coups
  - a. Haito - tranchant interne de la main
  - b. Kizami geri - coup de pied avant de la jambe avant
  - c. Ushiro geri (coup de pied arrière)
2. Blocs
  - a. Uchi gedan barai - bloc inférieur intérieur
  - b. Bloc en X
  - c. Les blocs contraires doivent être utilisés à ce niveau
3. Positions
  - a. Kosa dachi - position croisée



Les étudiants doivent être en mesure d'appliquer les techniques et les positions ci-dessus aux combinaisons stationnaires et en déplacement. Les techniques de pied et de main doivent viser une cible spécifique démontrant l'habileté du karaté-ka à contrôler la coordination œil-main.

## Kumite (combat)

Combat pré-arrangé en 1 étape (ippon kumite)

Les étudiants doivent être en mesure de remplir toutes les exigences pour initier et compléter ippon kumite. Les théories du sen-no-sen (attaque et contre simultanés) devraient être pratiquées, mais la compétence n'est pas obligatoire pour le moment.

Les techniques doivent être livrées sur la cible avec un bon contrôle. Une 'conscience-vigilance' visuelle et physique (zanshin) ainsi qu'une bonne posture doivent être présentes en tout temps. Le toucher au corps est attendu. La distance par rapport à la tête doit être encore réduite sans toucher.

Une fois l'attaque terminée, le défenseur doit être en mesure de contrer en utilisant tai sabaki tout en démontrant des contres forts en utilisant des coups de pied, des coups de poing et des frappes livrées sur la cible et avec un bon contrôle.

## Kata (formes pré-arrangées)

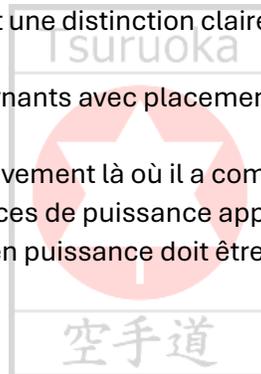
Kata requis pour ce niveau :

### 1. Heian Yodan

À ce niveau, les élèves doivent démontrer une compréhension du sens de tous les mouvements au sein du kata.

Les attentes de Kata comprennent :

- L'étudiant regarde avant de tourner.
- L'étudiant démontre de bonnes positions et une bonne posture.
- L'étudiant fait preuve d'efforts constants, d'une focalisation décisive (kime) et d'un engagement continu (zanshin).
- L'étudiant démontre une forte exécution de la technique.
- Le kata démontre du rythme, et une distinction claire entre les mouvements rapides et lents.
- Kata démontre de l'équilibre
- Le Kata démontre de bons tournants avec placement correct des pieds
- Kais énergiques.
- Le kata se termine approximativement là où il a commencé.
- L'étudiant doit utiliser les sources de puissance applicables (voir ci-dessus).
- L'effort maximal en vitesse et en puissance doit être présent en tout temps



# Ceinture brune – 1<sup>e</sup> Kyu

## Présentation physique

Une bonne compréhension de toutes les techniques présentées. La vitesse et la puissance maximales sont des conditions préalables, ainsi qu'un esprit fort et la concentration. La séparation du haut et du bas du corps n'est plus acceptable et le kime (focalisation décisive) doit être observé. L'étudiant doit appliquer les sources de puissance de rotation, de vibration, de pendule (source de puissance sur les coups de pied fouettés), vers le haut, vers le bas et linéaires, où applicables. Un étudiant doit avoir une compréhension de base de la terminologie japonaise en ce qui concerne les techniques de karaté.

L'étudiant doit faire preuve d'efforts pour appliquer les **principes Tsuruoka suivants** :

- **Principe d'extension**
- **Principe de verrouillage de la hanche**
- **Principe du resserrement-relâchement (serre-relâche)**
- **Introduction du concept de la respiration Tsuruoka**

Un karaté-ka doit également démontrer une bonne compréhension de l'étiquette du dojo, de l'attitude et des formalités à tout moment. L'étudiant doit respecter le système hiérarchique du karaté en tout temps et prendre un rôle de leadership et être un exemple pour les autres en ce qui concerne l'étiquette.

## Kihon (de base)

2. Coups
  - a. Ura-mawashi geri - coup de pied circulaire en revers - compréhension de base seulement
  - b. Ashi barai - balayage du pied
3. Blocs
  - a. Introduction de blocs doux (non-percussifs/de redirection) contrairement aux blocs percussifs
4. Positions
  - a. Neko ashi dachi - position de chat
  - b. Sanchin dachi - position de sablier

Les étudiants doivent être en mesure d'appliquer les techniques et les positions ci-dessus aux combinaisons avancées comprenant des ajustements de position et des déplacements. Les techniques de pied et de main visent une cible spécifique démontrant l'habileté du karaté-ka à contrôler la coordination oeil-main à pleine vitesse et puissance.

## Kumite (combat)

Combat pré-arrangé en 1 étape (Ippon Kumite), combat à technique unique (Jiyu Ippon Kumite), et combat libre (Jiyu Kumite)

Les étudiants doivent être en mesure de remplir toutes les exigences pour initier et compléter ippon kumite. À ce niveau, les étudiants doivent être en mesure de compléter toute une routine ippon kumite sans l'aide de l'instructeur pour annoncer la préparation ou l'attaque. Les théories du sen-no-sen doivent être comprises et les théories du sen (contrer avant que l'attaquant frappe) devraient être en exploration. Le combat libre devrait faire partie de l'évaluation de l'étudiant.

Les techniques doivent être livrées sur la cible, avec un bon contrôle. La 'conscience-vigilance' visuelle et physique et une bonne posture doivent être présentes en tout temps. Le toucher au corps est attendu. La distance par rapport à la tête devra être davantage réduite sans toutefois toucher.

Une fois l'attaque terminée, le défenseur doit être en mesure de contrer en utilisant tai sabaki tout en démontrant des contre forts en utilisant des coups de pied, des coups de poing et des frappes livrées sur la cible et avec un bon contrôle.

## Kata (formes pré-arrangées)

Kata requis pour ce niveau :

1. Heian Godan
2. Introduction de Bassai Dai

À ce niveau, les élèves doivent démontrer, un plus du sens, une bonne compréhension des mouvements dans le kata à travers la démonstration de bunkai (interprétation physique) et devraient être en mesure d'offrir une explication verbale. L'étudiant doit démontrer un bunkai répété avant le test.

Les attentes du Kata comprennent :

- L'étudiant regarde avant de tourner.
- L'étudiant démontre de bonnes positions et une bonne posture.
- L'étudiant fait preuve d'efforts constants, de focalisation décisive (kime) et d'un engagement continu (zanshin).
- L'étudiant démontre une forte exécution de la technique.
- Le kata démontre du rythme, présentant une distinction claire entre les mouvements rapides et lents.
- Le kata démontre de l'équilibre
- Le kata démontre de bons tournants et un placement correct des pieds.
- Kiais énergiques
- Le kata se termine approximativement là où il a commencé.
- L'étudiant doit appliquer les sources de puissance applicables (voir ci-dessus).
- L'étudiant doit démontrer le bon timing (synchronisation) lors de l'application de la vitesse et de la puissance maximales.