



Respect
Discipline
Persévérance

PROGRAMME TECHNIQUE

PASSAGES DE GRADES POUR DEGRÉS ET KYU

ENFANTS 5 À 8 ANS

PARENTS/ENFANTS 5 À 8 ANS

Mise à jour avril 2020

Notes aux lecteurs

Le programme technique des passages de grades pour les enfants de 5 à 8 ans/parents-enfants a été conçu en fonction des critères suivants : l'âge du karatéka ; sa capacité de rétention de l'information ; sa motricité ; sa maturité ; sa fréquence de pratique (1 heure par semaine/45 minutes). Considéré comme étant lourd pour ce groupe d'âge, il a été décidé par l'instructrice en chef de ce dojo que le programme technique régulier devait être allégé.

Une approche pédagogique personnalisée respectant la progression saine et efficace des apprentissages a été instaurée. Cette approche vise notamment les objectifs suivants : favoriser la réussite et le bien-être de chaque karatéka; créer un climat sans pression et sans stress pour le jeune apprenant; amener l'enfant à avoir une meilleure estime de soi ; encourager l'enfant à cheminer efficacement et à persévérer dans l'art martial du karaté do traditionnel.



Japan Karate Shotorenmei
日本空手松濤連盟



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

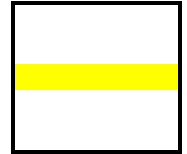
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsq.ca

info@ktsq.ca

1^{er} degré jaune



Kihon

- (Sur place) Chudan choku zuki
- (Sur place) Jodan age uke
- (Sur place) Chudan soto uke
- (Sur place) Gedan barai
- (Sur place) Chudan mae geri
- (Sur place) Yoko geri keage

Kata

- Heian shodan (5 mouvements – Avec compte – Avec assistance si nécessaire)



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

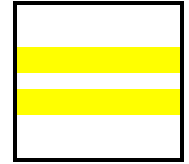
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

2^e degré jaune



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan oi zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri
- (Sur place) Yoko geri keage
- (Sur place) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian shodan (9 mouvements/1^{er} kiaï – Avec compte – Avec assistance si nécessaire)

Kumite

Sambon kumite (Avec compte – Avec assistance si nécessaire)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

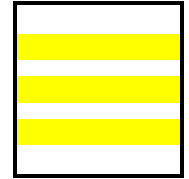
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

3^e degré jaune



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan oi zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai
- (Sur place) Chudan shuto uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian shodan (17 mouvements/2^e kiaï – Avec compte – Avec assistance si nécessaire)

Kumite

Sambon kumite (Avec compte – Avec assistance si nécessaire)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

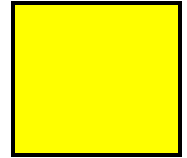
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture jaune – 8^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan oi zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian shodan (Au complet – 21 mouvements – Avec compte)

Kumite

Sambon kumite (Avec compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture jaune – 1^{er} degré orange



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan oi zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai
- (Avancer kokutsu dachi) Chudan shuto uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian nidan (6 mouvements – Avec compte)

Kumite

Sambon kumite (Avec compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture jaune – 2^e degré orange



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan oi zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai
- (Avancer kokutsu dachi) Chudan shuto uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian nidan (11 mouvements/1^{er} kiaï – Avec compte)

Kumite

Sambon kumite (Avec compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

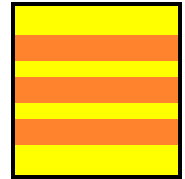
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture jaune – 3^e degré orange



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan oi zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki sur le dernier mouvement
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Jodan mae geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian nidan (21 mouvements – Avec compte)

Kumite

Sambon kumite (Avec compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

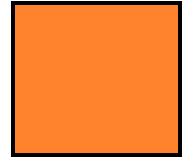
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture orange – 7^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan oi zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki sur le dernier mouvement
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke, chudan tate nukite sur le dernier mouvement
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Jodan mae geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian nidan (Au complet – 26 mouvements – Sans compte)

Kumite

Sambon kumite (Sans compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

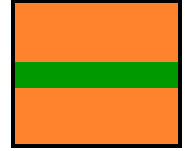
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture orange – 1^{er} degré vert



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri rengeru
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian sandan (6 mouvements – Avec compte)

Kumite

Ippon kumite (Avec compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki



Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

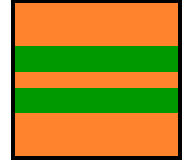
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture orange – 2^e degré vert



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Shuto uke chudan
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian sandan (10 mouvements/1^{er} kiaï – Avec compte)

Kumite

Ippon kumite (Avec compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

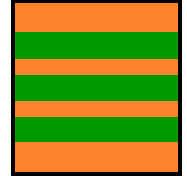
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture orange – 3^e degré vert



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian sandan (17 mouvements – Avec compte)

Kumite

Ippon kumite (Avec compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri / (Reculer défense) Gedan barai, chudan gyaku zuki



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

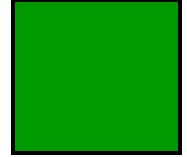
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture verte – 6^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Shuto uke chudan, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian sandan (Au complet – 20 mouvements – Sans compte)

Kumite

Ippon kumite (Sans compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri / (Reculer défense) Gedan barai, chudan gyaku zuki



Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture verte – 1^{er} degré bleu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, (Glisser avant kiba dachi) Chudan yoko empi uchi
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Shuto uke chudan, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian yondan (8 mouvements – Sans compte)

Kumite

Ippon kumite (Sans compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri / (Reculer défense) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan yoko geri kekomi / (Reculer défense) Chudan, soto uke chudan gyaku zuki



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

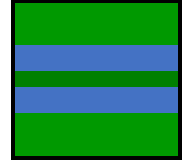
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture verte – 2^e degré bleu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, (Glisser avant kiba dachi) Chudan yoko empi uchi
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Shuto uke chudan, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian yondan (12 mouvements/1^{er} kiaï – Sans compte)

Kumite

Ippon kumite (Sans compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri / (Reculer défense) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan yoko geri kekomi / (Reculer défense) Chudan, soto uke chudan gyaku zuki



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

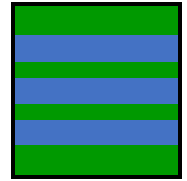
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture verte – 3^e degré bleu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, (Glisser avant kiba dachi) Chudan yoko empi uchi
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Shuto uke chudan, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Yoko geri kekomi
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian yondan (21 mouvements – Sans compte)

Kumite

Ippon kumite (Sans compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri / (Reculer défense) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan yoko geri kekomi / (Reculer défense) Chudan, soto uke chudan gyaku zuki



Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

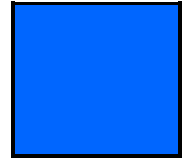
Programme technique pour passages de grades enfants 5 à 8 ans
Parents/enfants 5 à 8 ans

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture bleue – 5^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, (Glisser avant kiba dachi) Chudan yoko empi uchi
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Shuto uke chudan, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Yoko geri kekomi
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian yondan (Au complet – 27 mouvements – Sans compte)

Kumite

Ippon kumite (Sans compte – Meilleur côté)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri / (Reculer défense) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan yoko geri kekomi / (Reculer défense) Chudan, soto uke chudan gyaku zuki