

ASSOCIATION  
INTERNATIONALE  
NIHON TAI JUTSU

SAISON **2022-2023**  
**REGLEMENTATION**  
**DES PASSAGES DE GRADE**  
**NIHON-TAÏ-JUTSU**

PARTIE TECHNIQUE

# TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES.....	1
<b>CHAPITRE I GENERALITES.....</b>	<b>1</b>
Article R 01-001 – Règles générales.....	1
Article R 01-002 – Publique.....	1
<b>CHAPITRE II REGLEMENT TECHNIQUE .....</b>	<b>3</b>
<b>Examen pour l’obtention du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan .....</b>	<b>5</b>
Article R02 – 001 – Examen 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> Dan « Voie Traditionnelle » .....	5
UV 1/ KIHON .....	5
UV 2/ ASSAUT CONVENTIONNEL.....	6
UV 3/ KATA .....	7
UV 4/ PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE.....	7
UV 5/ PROGRAMME SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE.....	7
UV 6/ EPREUVES COMBAT - RANDORI .....	8
Article R02-002 – Examen 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> Dan « Voie Self Défense » .....	9
UV 1/ KIHON .....	9
UV 2/ PROGRAMME SPECIFIQUE - ATEMI.....	11
UV 3/ PROGRAMME SPECIFIQUE – SAISIES.....	11
UV 4/ PROGRAMME SPECIFIQUE – ARMES.....	12
UV 5/ PROGRAMME TECHNIQUE .....	12
UV 6/ EPREUVES COMBAT - RANDORI .....	12
<b>Examen pour l’obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan .....</b>	<b>14</b>
Article R02-003 – Examen pour l’obtention du 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> Dan.....	14
UV 1/ KIHON .....	14
UV 2/ RANDORI.....	15
UV 3/ KATA .....	15
UV 4/ PROGRAMME MIXTE .....	16
<b>Examen pour l’obtention du 6<sup>ème</sup> Dan.....</b>	<b>17</b>
Article R02-004 – Examen pour l’obtention du 6 <sup>ème</sup> Dan.....	17
UV 1 / KIHON .....	17
UV 2 / KUMITE TRADITIONNEL.....	17
UV 3 / KATA ET BUNKAI.....	17
UV 4 / ENTRETIEN AVEC UN JURY.....	18

<b>Examen pour l'obtention du 7<sup>ème</sup> Dan.....</b>	<b>19</b>
Article R02-005 – Examen pour l'obtention du 7 <sup>ème</sup> Dan.....	19
UV 1 / KIHON .....	19
UV 2 / KUMITE TRADITIONNEL.....	19
UV 3 / KATA ET BUNKAI.....	19
UV 4 / ENTRETIEN AVEC UN JURY.....	20
 <b>NIHON-TAÏ-JUTSU ANNEXES .....</b>	<b>21</b>
 <b>Annexe I - KIHON .....</b>	<b>23</b>
Examen 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> Dan « Voie Traditionnelle » .....	23
Examen 1er au 3ème Dan « Voie Self Défense » .....	24
 <b>Annexe II - KATA .....</b>	<b>27</b>
 <b>Annexe III – PROGRAMME IMPOSE .....</b>	<b>31</b>
 <b>Annexe IV – ARMES UTILISEES.....</b>	<b>33</b>
 <b>Annexe V – PROGRAMME SPECIFIQUE .....</b>	<b>34</b>
Examen du 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> Dan « Voie Traditionnelle » .....	34
Examen du 1er au 3ème Dan « Voie Self Défense » .....	34
 <b>Annexe VI – PROGRAMME SPECIFIQUE .....</b>	<b>36</b>
Liste des attaques par Atemi .....	36
Liste des attaques par saisies de face .....	37
Liste des attaques par saisies latérales .....	38
Liste des attaques par saisies arrières .....	39
Liste des attaques au sol.....	40
Liste des attaques avec armes .....	41
 <b>Annexe VII – PROGRAMME TECHNIQUE .....</b>	<b>43</b>
Candidats du 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> Dan « Voie Self Défense » .....	43
Candidat au 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> Dan .....	43
 <b>Annexe VIII – EPREUVES COMBAT - RANDORI.....</b>	<b>45</b>

# CHAPITRE I GENERALITES

## **Article R 01-001 – Règles générales**

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et pour les femmes.

Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Toutes les conditions administratives et temps de passage entre chaque grade est régi par le règlement général de la commission des grades de l'A.I.N.T.J.

## **Article R 01-002 – Public**

L'ensemble des examens de dan se déroule à huis clos (sans public).



# **CHAPITRE II**

# **REGLEMENT TECHNIQUE**



## Examen pour l'obtention du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan

Le candidat a le choix entre la voie « Traditionnelle » et la voie « Self Défense » pour le passage de grade du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan.

Le choix de la voie se fait au moment de l'inscription au passage de grade et ce dernier devra impérativement rester dans sa voie choisie lors de son inscription au 1<sup>er</sup> Dan.

### Article R02 – 001 – Examen 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan « Voie Traditionnelle »

#### Organigramme du passage de grade de Nihon-Tai-Jutsu 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan « Voie Traditionnelle »

1 Jury

UV1	UV2	UV3	UV4	UV5	UV6
KIHON	ASSAUT CONVENTIONNEL	KATA	PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE	PROGRAMME SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE	EPREUVES COMBAT RANDORI
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Assaut conventionnel
3. Kata
4. Programme imposé avec partenaire
5. Programme Spécifique avec partenaires
6. Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la Commission des Grades AINTJ, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Notons que dans le style Nihon-Tai-Jutsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

#### UV 1/ KIHON

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Le candidat effectuera les 2 premières parties seul et la 3<sup>ème</sup> partie avec un partenaire de son choix.

## Partie 1 – Travail Seul

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra démontrer les quatre tai-sabaki fondamentaux avec parade et/ou mise en garde.  
Le candidat sera ensuite évalué sur des techniques d'enchaînements simples (Atemi et/ou parades) sur 3 pas en avançant ou en reculant, Les enchainements sont au choix du candidat.
- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra démontrer les quatre tai-sabaki fondamentaux avec parade et/ou mise en garde suivi d'une riposte par atemi.  
Le candidat sera ensuite évalué sur des techniques d'enchaînements simples (Atemi et/ou parades) sur 3 pas en avançant ou en reculant, Les enchainements sont au choix du candidat.
- Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra démontrer les quatre tai-sabaki fondamentaux avec parade et/ou mise en garde suivi d'une riposte par atemi.  
Le candidat sera ensuite évalué sur des techniques d'enchaînements simples (Atemi et/ou parades) sur 6 pas multi directionnelle. Les enchainements sont au choix du candidat.

## Partie 2 – Travail Seul – Les chutes

Le candidat en position de combat sera évalué sur des techniques de chute.

Les chutes se feront à droite et gauche pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan.

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan effectuera des chutes avant, latérales et arrière plaquées simples et roulées simples.
- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan effectuera les chutes demandées pour le 1er dan, mais devra marquer les postures de défense au sol et se relevé en se mettant en garde de son choix.
- Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan effectuera les chutes demandées pour le 2ème dan, mais devra suivre sa mise en garde par une riposte par atemi de son choix.

## Partie 3 – Travail avec partenaire – Les Tai Sabaki

Le candidat (Tori) partira de la position yoi et Uke en garde mixte.

Uke attaque Tori en effectuant 4 oi tsuki chudan (Tori effectue les esquives latérales puis en avançant gauche et droite), puis Uke attaque 2 mae geri (Tori effectue les esquives en reculant gauche et droite) et uke finit par attaquer par 2 oi tsuki chudan (Tori effectue les esquives rotatives gauche et droite).

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant une technique de défense simple par atemi. Le candidat et Uke reviennent à leur position de départ à chaque fin de mouvement.

[Voir ANNEXE I pour plus de précision sur les épreuves du kihon](#)

## UV 2/ ASSAUT CONVENTIONNEL

### Le Kihon Ippon Kumité

Il est composé de 5 attaques :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi Tsuki Chudan
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Gerri Chudan
- Yoko Geri Chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche.

L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées si les deux sont candidats.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contrattaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche.

Tori reste en position yoi.

Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.

Tori effectue une technique de défense simple par atemi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

### **UV 3/ KATA**

Le candidat (du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan) exécute deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

*Voir déroulement de l'épreuve ainsi que la liste des kata en annexe II.*

A défaut de kata exécuté seul ou avec partenaire dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

### **UV 4/ PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE**

Pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan, Tori exécutera les défenses codifiées sur les saisies de poignet (Techniques de base).

Les candidats au 1<sup>er</sup> Dan effectueront au maximum 6 défenses codifiées tirées au sort parmi les séries ATEMI WAZA, KANSETSU WAZA, NAGE WAZA. (2 Techniques par série)

Les candidats au 2<sup>ème</sup> Dan effectueront au maximum 9 défenses codifiées tirées au sort parmi les séries ATEMI WAZA, KANSETSU WAZA, NAGE WAZA. (3 Techniques par série)

Les candidats au 3<sup>ème</sup> Dan effectueront au maximum 12 défenses codifiées tirées au sort parmi les séries ATEMI WAZA, KANSETSU WAZA, NAGE WAZA. (4 Techniques par série)

*Voir annexe III.*

### **UV 5/ PROGRAMME SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE**

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter 8 techniques maximum sur des attaques à droite imposées par le jury  
Une attaque de chaque série sera demandée au minimum.

Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra exécuter 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury  
Une attaque de chaque série sera demandée au minimum.

Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra exécuter 12 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury  
Une attaque de chaque série sera demandée au minimum.

*Voir annexe IV- V et VI.*

## **UV 6/ EPREUVES COMBAT - RANDORI**

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec **un partenaire de son choix**.

Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec **un partenaire imposé par le jury**.

Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tanbo. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 au maximum avec deux partenaires imposés par le jury.

Le randori comportera 3 attaques avec armes, une attaque avec tanto, une attaque avec tanbo et une attaque avec jo.

Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.

Les armes seront imposées par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque. Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

*[Voir annexe VIII](#)*

**Article R02-002 – Examen 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan « Voie Self Défense »**

**Organigramme du passage de grade de Nihon-Taï-Jutsu 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan  
« Voie Self Défense »**

1 Jury

<b>UV1</b>	<b>UV2</b>	<b>UV3</b>	<b>UV4</b>	<b>UV5</b>	<b>UV6</b>
KIHON CHUTE TAISABAKI TE ODOKI	PROGRAMME SPECIFIQUE ATEMI	PROGRAMME SPECIFIQUE SAISIES	PROGRAMME SPECIFIQUE ARME	PROGRAMME TECHNIQUE	EPREUVES COMBAT RANDORI
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 60/120$ )

Les examens du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Programme Spécifique – (Atemi)
3. Programme Spécifique - (Attaque saisie ou tentative de saisie de Face, Latérale, Arrière et sol)
4. Programme Spécifique - (Armes)
5. Programme Technique - (Action / Réaction – Défense d'autrui)
6. Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la Commission des Grades AINTJ, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Notons que dans le style Nihon-Taï-Jutsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

**UV 1/ KIHON**

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Le candidat effectuera les 2 premières parties seul et les 2 dernières parties avec un partenaire de son choix.

**Partie 1 – Travail Seul**

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra démontrer les quatre tai-sabaki fondamentaux avec parade et/ou mise en garde.  
Le candidat sera ensuite évalué sur des techniques d'enchaînements simples (Atemi et/ou parades) sur 3 pas en avançant ou en reculant, Les enchainements sont au choix du candidat.

- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra démontrer les quatre tai-sabaki fondamentaux avec parade et/ou mise en garde suivi d'une riposte par atemi.  
Le candidat sera ensuite évalué sur des techniques d'enchaînements simples (Atemi et/ou parades) sur 3 pas en avançant ou en reculant, Les enchaînements sont au choix du candidat.
- Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra démontrer les quatre tai-sabaki fondamentaux avec parade et/ou mise en garde suivi d'une riposte par atemi.  
Le candidat sera ensuite évalué sur des techniques d'enchaînements simples (Atemi et/ou parades) sur 6 pas multi directionnelle. Les enchaînements sont au choix du candidat.

## Partie 2 – Travail Seul – Les chutes

Le candidat en position de combat sera évalué sur des techniques de chute.

Les chutes se feront à droite et gauche pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan.

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan effectuera des chutes avant, latérales et arrière plaquées simples et roulées simples.
- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan effectuera les chutes demandées pour le 1er dan, mais devra marquer les postures de défense au sol et se relevé en se mettant en garde de son choix.
- Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan effectuera les chutes demandées pour le 2ème dan, mais devra suivre sa mise en garde par une riposte par atemi de son choix.

## Partie 3 – Travail avec partenaire – Les Tai Sabaki

Le candidat (Tori) partira de la position yoi et Uke en garde mixte.

Uke attaque Tori en effectuant 4 oi tsuki chudan (Tori effectue les esquives latérales puis en avançant gauche et droite), puis Uke attaque 2 mae geri (Tori effectue les esquives en reculant gauche et droite) et uke finit par attaquer par 2 oi tsuki chudan (Tori effectue les esquives rotatives gauche et droite).

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et de la distance en réalisant une technique de défense simple par atemi. Le candidat et Uke reviennent à leur position de départ à chaque fin de mouvement.

## Partie 4 – Travail avec partenaire – Te hodoki waza

Le candidat (Tori) partira en position Yoi et Uke se mettra dans la garde de son choix.

Le candidat démontrera des techniques de dégagement sur saisies de poignets ou des avant-bras, de face, latérale ou arrière parmi la liste ci-joint en annexe I.

Les saisies seront annoncés par le jury

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan démontrera 4 te hodoki de son choix ; Uke attaquera Tori sur un pas sans tiré ou poussé Tori.
- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan démontrera 4 te hodoki de son choix ; Uke attaquera Tori et après la saisie Uke effectuera une poussée ou tirera Tori sur un pas.
- Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan Avec deux partenaires sous formes de randori tori démontrera les te hodoki sur des attaques alternatives des deux uke. Les saisies pourront être suivies de poussées ou de tirées au choix de Uke. Les deux partenaires effectuant les rôles de Uke attaquons alternativement  
La durée de l'épreuves est de 1 minute.

*Voir annexe I pour l'ensemble de l'UV 1 Kihon*

## **UV 2/ PROGRAMME SPECIFIQUE - ATEMI**

Le programme imposé atemi est composé de 2 parties sous une seule même note :

### **Partie 1 – Travail avec partenaire et protection**

Matériel nécessaire pour l'examen, une paire de PAO, une paire de pattes d'ours et un bouclier droit.

Le matériel de protection est imposé par le jury

Le candidat devra démontrer :

- Différents atemi de poing sur les pattes d'ours
- Différents atemi de coude ou genou sur les Pao
- Différents atemi avec les pieds sur le bouclier

Différentes épreuves en fonction du grade présenté :

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan démontrera pendant 1 minute les atemis correspondants aux protections qu'aura Uke en sa possession.
- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan démontrera pendant 1 minute les atemis correspondants aux protections qu'aura Uke en sa possession.  
Le candidat devra démontrer les atemis à droite et à gauche
- Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan Avec trois partenaire choisi par le jury, chaque partenaire prendra une protection et ils se placeront en formant triangle.  
Le candidat se trouvant au centre du triangle devra démontrer les différents atemis à droite et à gauche en fonction de la protection de son partenaire  
Le candidat devra effectuer les différents atemis en changeant de partenaire à chaque assaut et en respectant le sens de rotation qu'il aura choisi.

### **Partie 2 – Travail de self défense sur attaque par atemi**

Le candidat devra démontrer 5 techniques de défense sur des attaques par atemi choisi par le jury sur la liste des attaques ci-joint en annexe V & VI.

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan : Le candidat effectuera la démonstration technique avec le partenaire de son choix
- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan : Le candidat effectuera la démonstration technique avec le partenaire de son choix à droite ou à gauche en fonction de l'annonce du jury.
- Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan : Le candidat effectuera la démonstration technique avec un partenaire imposé par le jury à droite ou à gauche en fonction de l'annonce faite par le jury.

*[Voir annexe IV et V pour l'ensemble de l'UV 2](#)*

## **UV 3/ PROGRAMME SPECIFIQUE – SAISIES**

Le candidat devra démontrer 12 défenses maximum sur des attaques debout, 3 attaques de face, 3 attaques latérales, 3 attaques arrière et 3 défenses minimum sur des attaques au sol.

Le jury pourra demander une technique supplémentaire par série si cela s'avère nécessaire.

Les attaques sont choisies par le jury parmi la liste des attaques ci-joint en annexe V & VI.

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan : Le candidat effectuera la démonstration technique avec le partenaire de son choix

- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan : Le candidat effectuera la démonstration technique avec le partenaire de son choix à droite ou à gauche en fonction de l'annonce du jury.
- Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan : Le candidat effectuera la démonstration technique avec un partenaire imposé par le jury à droite ou à gauche en fonction de l'annonce faite par le jury.

#### **UV 4/ PROGRAMME SPECIFIQUE – ARMES**

Le candidat devra démontrer entre 6 et 12 défenses maximum sur des attaques avec armes ou armes par destinations.

Les attaques sont choisies par le jury parmi la liste des attaques en fonction du grade présenté ci-joint en [annexe VI](#).

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan : Le candidat effectuera la démonstration technique avec le partenaire de son choix
- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan : Le candidat effectuera la démonstration technique avec le partenaire de son choix à droite ou à gauche en fonction de l'annonce du jury.
- Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan : Le candidat effectuera la démonstration technique avec un partenaire imposé par le jury à droite ou à gauche en fonction de l'annonce faite par le jury.

#### **UV 5/ PROGRAMME TECHNIQUE**

L'épreuve technique de deux épreuves différentes en fonction du grade que présente le candidat

Le candidat effectuera la démonstration technique avec le partenaire de son choix.

##### **Epreuve candidats 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan : ACTION / REACTION**

- Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :  
Le candidat effectuera une démonstration de 4 séquences d'enchaînement de son choix sur des attaques de saisie de son choix.  
[Voir Annexe VII](#)
- Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :  
Le candidat effectuera une démonstration de 4 séquences d'enchaînement de son choix sur des attaques de saisie imposées par le jury.  
[Voir Annexe VII](#)

##### **Epreuve candidats 3<sup>ème</sup> Dan : DEFENSE D'UNE PERSONNE TIERS**

Le candidat effectuera une démonstration de 4 techniques de défense de son choix d'une personne tiers.

[Voir annexe VII](#)

#### **UV 6/ EPREUVES COMBAT - RANDORI**

Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan devra exécuter deux randoris d'une durée maximum de 1 minute 30 chacun avec **un** partenaire de son choix.

Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

Randori N°1 : Randori ATEMI (Pieds / Poings) – 1 minute 30

Randori N°2 : Randori de type Tai-Justu Ryû (Attaque saisie ou tentative de saisie) – 1 minute 30

Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan devra exécuter deux randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec **un partenaire imposé par le jury.**

Randori N°1 : Randori ATEMI (Pieds / Poings) – 1 minute 30

Randori N°2 : Randori de type Tai-Justu Ryû (Attaque saisie ou tentative de saisie) – 1 minute 30

Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tambo. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan devra exécuter deux randori d'une durée maximum de 1 minute 30 au maximum chacun **avec partenaires imposés par le jury.**

Randori N°1 : Randori de type Tai-Justu Ryû (Attaque saisie ou tentative de saisie) – 1 minute 30 **avec deux attaquants.**

Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo.

Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.

Les armes seront imposées par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque.

Randori N°2 : Randori de Type Combat

Le randori se passe en deux étapes

la première à distance de type atemi

La deuxième étape au corps à corps une fois saisi le défenseur doit effectuer une technique de défense de son choix.

Une fois la technique de défense terminée on reprend la partie atemi et ainsi de suite

## Examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan

A partir du grade de 4<sup>ème</sup> Dan le candidat n'a plus le choix entre la voie « Traditionnelle » et la voie « Self Défense ».

### Article R02-003 – Examen pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan

#### Organigramme du passage de grade de Nihon-Tai-Jutsu 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan

1 Jury			
UV1	UV2	UV3	UV4
KIHON	EPREUVES COMBAT RANDORI	KATA	PROGRAMME MIXTE
Noté sur 30	Noté sur 30	Noté sur 30	Noté sur 30
Obtention du grade (si $\geq 60/120$ )			

Les examens du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

1. Kihon
2. Randori
3. Kata
4. Programme Mixte

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la Commission des Grades AINTJ, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Dans le style Nihon-Tai-Jutsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

#### UV 1/ KIHON

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

Le Kihon est composé de 2 parties sous une seule et même note, une partie effectuée seul puis une partie effectuée avec le partenaire de son choix.

#### Partie 1 – Travail Seul – Kihon Libre

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 5 minutes, dont les techniques comporteront des exercices de maîtrise des quatre tai sabaki fondamentaux avec riposte par atemi, ainsi que différentes chutes avec garde au sol et relevé suivi d'une riposte par atemi. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

## Partie 2 – Travail avec partenaire

Le candidat (Tori) devra choisir et présenter 4 parties de son kihon libre avec un partenaire de son choix.  
Il pourra faire évoluer sa riposte par atemi par un enchaînement avec une technique de luxation, projection ou strangulation.

### UV 2/ RANDORI

L'épreuve randori est composée de deux parties

#### Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan

- Partie 1 : San Jyu Kumite  
Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.  
Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).  
Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.  
Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atemi.)
- Partie 2 : Randori de type Tai-Justu Ryû (Attaque saisie ou tentative de saisie) – 1 minute 30 **avec deux attaquants**.  
Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo.  
Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.  
Les armes seront imposées par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque.

#### Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan

- Partie 1 : San Jyu Kumite  
Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.  
Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).  
Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.  
Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par luxation, une par projection et une par atemi.)
- Partie 2 : Randori en cercle  
Le candidat exécutera un randori en cercle avec au maximum 6 attaquants (partenaires de l'école) choisi par le jury.  
Le candidat devra se défendre sur 12 attaques minimum soit deux par attaquant.  
Le randori devra comporter au minimum une attaque avec couteau, une attaque avec bâton court et une attaque avec bâton long.

### UV 3/ KATA

Le candidat exécute deux Kata, un kata d'expression personnelle et un kata de son choix dans la liste des kata correspondant au grade présenté

Liste des katas par grade [\*Voir annexe II\*](#)

- Kata d'expression personnelle :  
Le candidat exécutera un kata d'inspiration personnelle avec partenaire d'un maximum de 10 mouvements, en suivant un thème qu'il aura au préalable défini.
- Kata Fondamental  
Le candidat exécutera 1 Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des kata de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente mais aussi dans la liste des kata de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relève de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente.

#### **UV 4/ PROGRAMME MIXTE**

Le programme spécifique comporte deux programmes :

- Un programme technique
- Un programme spécifique

##### Partie 1 : Programme Technique

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur une réaction (Contre) de Uke

*[Voir détails en annexe VII](#)*

##### Partie 2 : Programme Spécifique (Self Défense)

Le candidat au 4ème Dan devra exécuter 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo).

Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo et 3 avec le tanto et/ou tanbo.

Le candidat au 5ème Dan devra exécuter 12 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo et défense d'une tierce personne).

Parmi les 12 techniques, 2 se feront avec le jo, 2 avec le tanto et 2 avec le tanbo et 2 défense d'une tierce personne.

Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atémi, clé ou étranglement.

## Examen pour l'obtention du 6<sup>ème</sup> Dan

### Article R02-004 – Examen pour l'obtention du 6<sup>ème</sup> Dan

#### Organigramme du passage de grade de Nihon-Taï-Jutsu 6<sup>ème</sup> Dan

1 Jury

UV1	UV2	UV3	UV4
KIHON	KUMITE TRADITIONNEL	KATA BUNKAI	ENTRETIEN
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Nihon-Taï-Jutsu.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Le candidat se présentera avec le partenaire de son choix.

Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

#### UV 1 / KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Nihon-Taï-Jutsu.

#### UV 2 / KUMITE TRADITIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).

#### UV 3 / KATA ET BUNKAI

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.

Si le candidat choisi un kata exécuté seul Il devra expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkai).

*Remarques :* Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

#### **UV 4 / ENTRETIEN AVEC UN JURY**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

## Examen pour l'obtention du 7<sup>ème</sup> Dan

### Article R02-005 – Examen pour l'obtention du 7<sup>ème</sup> Dan

#### Organigramme du passage de grade de Nihon-Taï-Jutsu 7<sup>ème</sup> Dan

1 Jury

UV1	UV2	UV3	UV4
KIHON	KUMITE TRADITIONNEL	KATA BUNKAI	ENTRETIEN
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20

Obtention du grade (si  $\geq 40/80$ )

L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Nihon-Taï-Jutsu.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Le candidat se présentera avec le partenaire de son choix.

Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

#### UV 1 / KIHON

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Nihon-Taï-Jutsu.

#### UV 2 / KUMITE TRADITIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10mn).

#### UV 3 / KATA ET BUNKAI

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata libres. Ces katas sont choisis dans la liste officielle des katas fixée en annexe du présent règlement.

Si le candidat choisi un kata exécuté seul Il devra expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkai).

*Remarques :* Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

#### **UV 4 / ENTRETIEN AVEC UN JURY**

L'entretien est noté sur 20.

La conduite de l'entretien se déclinera d'après son parcours, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution.

# **NIHON-TAÏ-JUTSU**

## **Annexes**



## Annexe I - KIHON

### Examen 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan « Voie Traditionnelle »

L'UV 1 kihon est composé de 3 parties deux parties seul et une partie avec partenaire.

Le Kihon comporte :

- Différentes positions de base
- Différentes formes de déplacement
- Différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs dans le style de l'école.
- Différentes parades dans le style de l'école.
- Quelques enchainements simples et ne doivent pas comporter plus de trois techniques.
- Différentes chutes.

Le candidat sera évalué d'après les critères suivants :

- Technicité du mouvement
- Puissance et vitesse d'exécution
- Aisance des déplacements
- Equilibre et stabilité
- Bonne attitude corporelle
- Variété des mouvements
- Détermination
- Précision
- Distance

#### Partie 1 – Travail seul

La première partie est constitué de deux exercices distincts :

- **Démonstration des Tai Sabaki fondamentaux**
  - Tai sabaki Latéral
  - Tai Sabaki Avant
  - Tai sabaki Arrière
  - Tai Sabaki Rotatif

Le candidat quel que soit le grade présenté devra effectuer les Tai Sabaki à Droite et Gauche. Après Chaque Tai Sabaki le candidat se repositionne à son point de départ.

En fonction du grade présenté le candidat devra :

**Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :** Effectuer les Tai Sabaki avec une parade et / ou mise en garde

**Les candidats au 2<sup>ème</sup> Dan et 3<sup>ème</sup> Dan :** Effectuer les Tai Sabaki avec une parade et / ou mise en garde suivi d'une riposte par atemi. Les parades et ripostes par atemi sont au choix du candidat.

- **Techniques d'enchainements simples (Atemi et / ou Parade)**

En fonction du grade présenté le candidat devra :

**Les candidats au 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan** devront effectuer une démonstration de techniques d'enchainement simple de parade et / ou atemi sur 3 pas aller et retour.

**Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan** devra effectuer une démonstration de techniques d'enchainement simple de parade et / ou atemi sur au minimum 6 pas multi directionnelle. Les enchainements sont au choix du candidat.

## Partie 2 – Travail seul – Les chutes

Le candidat quel que soit le grade qu'il présente présentera les chutes à droite et gauche.

Le candidat partira d'une position de garde de son choix

En fonction du grade présenté le candidat devra :

**Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :** Effectuer les chutes demandées simple.

**Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :** Effectuer les chutes demandées en marquant les postures de défense au sol et en se relevant dans la garde de son choix.

**Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :** Effectuer les chutes demandées en marquant les postures de défense au sol et en se relevant dans la garde de son choix et finir par une riposte par un atemi de son choix.

## Partie 3 – Travail avec partenaire – Les Tai Sabaki

Le candidat (TORI) partira de la position Yoi.

Uke se mettra en garde mixte à droite ou gauche. Il gardera la même garde pour tout l'exercice.

	<b>Attaques (UKE)</b>	<b>Tai Sabaki (TORI)</b>
<b>1</b>	Oi Tsuki	Latéral Gauche
<b>2</b>	Oi Tsuki	Latéral Droite
<b>3</b>	Oi Tsuki	Avant Gauche
<b>4</b>	Oi Tsuki	Avant Droite
<b>5</b>	Mae Geri	Arrière Gauche
<b>6</b>	Mae Geri	Arrière Droite
<b>7</b>	Oi Tsuki	Rotatif Gauche
<b>8</b>	Oi Tsuki	Rotatif Droite

TORI effectuera les Tai Sabaki à Droite et Gauche

Le candidat effectuera à chaque Tai Sabaki une parade qui correspond à l'attaque et enchainera par une riposte par atemi.

Après chaque mouvement TORI et UKE reviennent à leur position de départ.

## **Examen 1er au 3ème Dan « Voie Self Défense »**

Dans la voie Self Défense l'UV Kihon comporte une 4<sup>ème</sup> partie appelé Te Hodoki Waza.

Les trois premières parties sont identiques à la partie « voie traditionnelle ».

Les Te Hodoki sont des techniques de dégagement sur saisies de poignets ou des avants bras.

Liste des différentes saisies de poignet ou d'avant-bras

<b>Liste des attaques</b>	
<b>1</b>	Saisie d'un poignet ou avant-bras direct
<b>2</b>	Saisie d'un poignet ou avant-bras en diagonale
<b>3</b>	Saisie d'un poignet ou avant-bras à deux mains
<b>4</b>	Saisie des deux poignets ou avant-bras
<b>5</b>	Saisie d'un poignet ou avant-bras haut direct
<b>6</b>	Saisie d'un poignet ou avant-bras haut en diagonale
<b>7</b>	Saisie d'un poignet ou avant-bras haut à deux mains
<b>8</b>	Saisie des deux poignets ou avant-bras haut
<b>9</b>	Saisie d'un poignet ou avant-bras latérale (Pouce de Uke vers le bas et vers l'extérieur)
<b>10</b>	Saisie des deux poignets ou avant-bras par derrière
<b>11</b>	Saisie latérale manche et poignet

En fonction du grade présenté la prestation se fera sur une attaque simple pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan, en tirant ou poussant sur un pas pour le candidat 2<sup>ème</sup> Dan et sous forme de randori avec deux partenaires un de son choix et un imposé par le Jury.

	<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>
<b>Nombre de UKE</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b> <b>(Dont 1 imposé par le Jury)</b>
<b>Nombre D'attaque</b>	<b>4 au choix du Candidat</b>	<b>4 au choix du Candidat</b>	<b>Sous forme de randori</b> <b>Durée 1 minute</b>



## **Annexe II - KATA**

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme. Dans l'école Nihon-Tai-Jutsu, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

Il existe 4 catégories de Kata : le kata de base (seul), le kata fondamental (à deux), le kata d'expression personnelle (seul ou à deux – 10 techniques maximum) et le Randori No Kata (démonstration sous forme de randori d'un kata fondamental).

### CRITERES DE NOTATION DU KATA

- **La présentation**

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

- **Le cérémonial et l'étiquette**

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

- **La concentration**

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

- **L'équilibre et la stabilité**

Les positions doivent être bien marquées selon le style de l'école. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

- **Le rythme et le tempo**

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière adéquate tandis que les Kiaï devront être placés selon les normes communément acceptées.

- **La puissance**

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

- **Le regard**

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

- **La respiration et le Kiaï**

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme. Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles un, deux en général voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.

- **Le respect des techniques et du diagramme original du Kata**

Le Kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

## **CATEGORIE DE KATA PAR GRADE**

<b>GRADE</b>	<b>NIHON TAÏ-JUTSU</b>
1 <sup>er</sup> Dan	1 Kata de Base 1 Kata Fondamental
2 <sup>ème</sup> Dan	2 Kata Fondamentaux
3 <sup>ème</sup> Dan	2 Kata Fondamentaux
4 <sup>ème</sup> Dan	1 Kata Fondamental 1 Kata d'expression personnelle
5 <sup>ème</sup> Dan	1 Kata Fondamental 1 Kata d'expression personnelle
6 <sup>ème</sup> Dan	2 Kata Fondamentaux
7 <sup>ème</sup> Dan	2 Kata Fondamentaux

## LISTE DES KATA PAR GRADE

GRADE	NIHON TAÏ-JUTSU
1 <sup>er</sup> Dan	<p><u>Kata de Base : (seul)</u>                      Nihon Taï-Jutsu 1<sup>er</sup> Kata                      Nihon Taï-Jutsu 2<sup>ème</sup> Kata                      Nihon Taï-Jutsu 3<sup>ème</sup> Kata</p> <p><u>Kata Fondamentaux : (Avec Partenaire)</u>                      Kihon Kata                      Nihon Taï-Jutsu No kata Shodan</p>
2 <sup>ème</sup> Dan	<p><u>Kata Fondamentaux : (Avec Partenaire)</u>                      Nihon Taï-Jutsu No kata Shodan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Nidan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Sandan</p>
3 <sup>ème</sup> Dan	<p><u>Kata Fondamentaux : (Avec Partenaire)</u>                      Nihon Taï-Jutsu No kata Nidan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Sandan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Yodan</p>
4 <sup>ème</sup> Dan	<p><u>Kata Fondamentaux : (Avec Partenaire)</u>                      Nihon Taï-Jutsu No kata Sandan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Yodan                      Juni no kata</p> <p><u>Kata Expression personnelle</u></p>
5 <sup>ème</sup> Dan	<p><u>Kata Fondamentaux : (Avec Partenaire)</u>                      Nihon Taï-Jutsu No kata Yodan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Godan                      ( 1 série parmi Atemi, clé, projection ou sutemi)                      Hyori no kata</p> <p><u>Kata Expression personnelle</u></p>
6 <sup>ème</sup> Dan	<p><u>Kata Fondamentaux : (Avec Partenaire)</u>                      Kihon Kata                      Nihon Taï-Jutsu No kata Shodan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Nidan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Sandan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Yodan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Godan                      ( 1 série parmi Atemi, clé, projection ou sutemi)                      Juni no kata                      Hyori no kata</p>
7 <sup>ème</sup> Dan	<p><u>Kata Fondamentaux : (Avec Partenaire)</u>                      Kihon Kata                      Nihon Taï-Jutsu No kata Shodan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Nidan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Sandan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Yodan                      Nihon Taï-Jutsu No kata Godan                      ( 1 série parmi Atemi, clé, projection ou sutemi)                      Juni no kata                      Hyori no kata</p>



## Annexe III – PROGRAMME IMPOSE

### Les Techniques de Base

Les techniques de base comportent 8 saisies de poignet sur lesquelles nous effectuons 3 séries de défense différentes, une série par atémi (ATEMI WAZA), une série par luxation « clés », (KANSETSU WAZA) et une série par projections, (NAGE WAZA).

Traditionnellement uke attaquera Tori toujours avec la main droite ou en commençant par la main droite pour les saisies à deux mains.

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, le défenseur se trouve à gauche du jury.

Après s'être salués, Tori prend la position yoi (En écartant successivement le pied gauche et le pied droit) et Uke se met en garde à gauche (Uke recule la jambe droite).

Uke attaque la saisie annoncée en avançant de façon à avoir les deux pieds parallèles.

Tori effectue la défense codifiée correspondante.

Après chaque technique les candidats reprennent leur emplacement de départ.

#### Les saisies pour le Nihon-Taï-Jutsu sont les suivantes :

1. Saisie d'un poignet directe (Uke saisit le poignet gauche de Tori)
2. Saisie d'un poignet en diagonale (Uke saisit le poignet droit de Tori)
3. Saisie d'un poignet à deux mains (Uke saisit le poignet droit de Tori)
  - 1ère forme pouce de Tori vers le haut (série atémi)
  - 2ème forme paume de la main de Tori vers le bas (série atémi, clé et projection)
4. Saisie des deux poignets (Deux formes pour la série atémi)
5. Saisie d'un poignet haut directe (Tori lève sa main gauche - Uke saisit le poignet gauche de Tori.)
  - A noter que pour la projection Uke saisit les deux poignets de Tori.
6. Saisie d'un poignet haut en diagonale (Tori lève sa main droite - Uke saisit le poignet droit de Tori.)
  - A noter que pour la projection, Uke saisit le poignet droit de Tori à deux mains.
7. Saisie d'un poignet latérale (Tori se met face au jury et Uke se positionne à gauche de Tori)
8. Saisie des poignets arrière. (Deux formes pour les séries atémi et projection)

#### **TABLEAU RECAPITULATIF TECHNIQUES DE BASE**

<b>GRADE</b>	<b>NIHON TAÏ-JUTSU</b>
<b>1<sup>er</sup> Dan</b>	<u>6 Techniques de Base</u> 2 Série ATEMI WAZA 2 Série KANSETSU WAZA 2 Série NAGE WAZA
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b>	<u>9 Techniques de Base</u> 3 Série ATEMI WAZA 3 Série KANSETSU WAZA 3 Série NAGE WAZA
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b>	<u>12 Techniques de Base</u> 4 Série ATEMI WAZA 4 Série KANSETSU WAZA 4 Série NAGE WAZA



## Annexe IV – ARMES UTILISEES

Pour le Nihon-Tai-Jutsu, les armes utilisées lors de certaines épreuves sont les suivantes :

GRADE	TANTO (COUTEAU)	TANBO (BATON COURT)	JO BATON LONG (1m20)	ARMES PAR DESTINATION
<b>1<sup>er</sup> Dan</b> Voie Traditionnelle				
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b> Voie Traditionnelle	OUI	OUI		
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b> Voie Traditionnelle	OUI	OUI	OUI	
<b>1<sup>er</sup> Dan Voie</b> Voie Self Défense	OUI	OUI		
<b>2<sup>ème</sup> Dan</b> Voie Self Défense	OUI	OUI	OUI	
<b>3<sup>ème</sup> Dan</b> Voie Self Défense	OUI	OUI	OUI	OUI
<b>4<sup>ème</sup> Dan</b>	OUI	OUI	OUI	
<b>5<sup>ème</sup> Dan</b>	OUI	OUI	OUI	
<b>6<sup>ème</sup> Dan</b>	OUI	OUI	OUI	
<b>7<sup>ème</sup> Dan</b>	OUI	OUI	OUI	

Une arme par destination ou arme improvisée est un objet dont la fonction première n'est pas d'être une arme, mais qui est utilisé, ou destiné à être utilisé, comme tel dans certaines situations.

Dans les disciplines utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée, à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires, n'est admise.

## Annexe V – PROGRAMME SPECIFIQUE

### TECHNIQUES DE SELF DEFENSE

#### Examen du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan « Voie Traditionnelle »

Les candidats effectueront les démonstrations techniques avec le partenaire de leur choix.

GRADE	SERIE ATTAQUE	GAUCHE / DROITE	NOMBRE DE SITUATION	ARMES UTILISEES
1 <sup>er</sup> Dan	ATEMI FACE LATERALE ARRIERE SOL	DROITE	8 Maximum 1 minimum par série	
2 <sup>ème</sup> Dan	ATEMI FACE LATERALE ARRIERE SOL TANTO (Couteau) TANBO (Bâton Court)	DROITE / GAUCHE Imposé par le jury	10 Maximum 1 minimum par série	OUI
3 <sup>ème</sup> Dan	ATEMI FACE LATERALE ARRIERE SOL TANTO (Couteau) TANBO (Bâton Court) JO (Bâton Long 1m20)	DROITE / GAUCHE Imposé par le jury	12 Maximum 1 minimum par série	OUI

#### Examen du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan « Voie Self Défense »

Dans la voie Self Défense le programme spécifique comporte 3 UV distincts

- UV 2 : Programme Spécifique ATEMI
- UV 3 : Programme Spécifique Saisie ou tentative de saisie
- UV 4 : Programme Spécifique Arme

GRADE	UKE	GAUCHE / DROITE	NOMBRE DE SITUATION		
			UV 2 ATEMI	UV 3 Saisies	UV 4 ARMES
1 <sup>er</sup> Dan	Au choix du Candidat	DROITE	5 Maximum	12 Maximum 3 Techniques maximum par série d'attaque.	6 Maximum 3 Tanto 3 Tambo
2 <sup>ème</sup> Dan	Au choix du Candidat	DROITE / GAUCHE Imposé par le jury	5 Maximum	12 Maximum 3 Techniques maximum par série d'attaque.	9 Maximum 3 Tanto 3 Tambo 3 Jo
3 <sup>ème</sup> Dan	Imposé par le Jury	DROITE / GAUCHE Imposé par le jury	5 Maximum	12 Maximum 3 Techniques maximum par série d'attaque.	12 Maximum 3 Tanto 3 Tambo 3 Jo 3 Armes par destination

## UV 2 Programme Spécifique ATEMI

- Partie 1

Correspondance PROTECTION / ATEMI

<b>PROTECTION</b>	<b>ATEMI CORRESPONDANTS</b>
Pattes d'Ours	Atemi avec les poings ou les mains
PAO	Atemi coude et/ou genou
Bouclier	Atemi avec les pieds

- Partie 2

Voir la liste des attaques par atemi

Tori pourra se trouver dans la position de départ de son choix soit en Yoi soit dans la garde de son choix.

## UV 3 Programme Spécifique Saisie

Le programmes Spécifique Saisie comporte aussi bien des saisies, que des tentatives de saisie ou des poussées.

Les saisies sont classées en 4 séries distinctes :

- Les attaques de Face
- Les attaques Latérales
- Les attaques Arrières
- Les attaques au sol

Voir la liste des attaques par saisies, tentatives de saisies ou poussées.

## UV 4 Programme Spécifique Armes

Les saisies sont classées en 4 séries distinctes :

- Les attaques avec Tanto (Couteau)
- Les attaques avec Tanbo (Matraque)
- Les attaques avec Jo(Baton Long 1 m20)Arrières
- Les attaques avec Armes par destination

Une arme par destination ou arme improvisée est un objet dont la fonction première n'est pas d'être une arme, mais qui est utilisé, ou destiné à être utilisé, comme tel dans certaines situations.

Voir la liste des attaques par armes ou armes par destination.

## **Annexe VI – PROGRAMME SPECIFIQUE**

### **LISTES DES ATTAQUES**

Les listes des attaques par séries sont valables aussi bien pour la « voie traditionnelle » que pour la « voie Self Défense ».

#### **Liste des attaques par Atemi**

<b>ATTAQUES PAR ATEMI</b>		
1	SHOMEN SHUTO UCHI	Attaque sabre haut (niveau du front)
2	YOKOMEN SHUTO UCHI	Attaque sabre haut oblique (niveau de la tempe)
3	OI TSUKI JODAN	Coup de poing direct niveau haut
4	OI TSUKI CHUDAN	Coup de poing direct niveau moyen
5	MAWASHI TSUKI	Coup de poing circulaire
6	URAKEN	Coup de poing en revers
7	MAE GERI	Coup de pied direct
8	MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
9	YOKO GERI	Coup de pied latéral

## Liste des attaques par saisies de face

<b>ATTAQUE SAISIES DE FACE</b>	
1	Poussée de poitrine de face
2	Poussée de poitrine épaule droite
3	Poussée de poitrine épaule gauche
4	Saisie d'une manche
5	Saisie d'une manche en tirant
6	Saisie des deux manches
7	Saisie des deux manches en poussant
8	Saisie de revers à une main en poussant bras tendu
9	Saisie de revers à une main en poussant bras fléchi
10	Saisie d'un revers en tirant bras fléchi
11	Saisie d'un revers et attaque haute
12	Saisie d'un revers et attaque du poing circulaire
13	Saisie de revers à deux mains en poussant bras tendu
14	Saisie de revers à deux mains en poussant bras fléchi
15	Saisie des deux revers en tirant et attaque coup de tête
16	Saisie des deux revers en tirant et coup de genou
17	Saisie de cheveux
18	Saisie de cheveux en tirant
19	Étranglement à une main bras tendu
20	Étranglement à une main bras tendu en poussant
21	Étranglement à une main bras fléchi
22	Étranglement à une main bras fléchi en poussant
23	Étranglement à deux mains bras tendus
24	Étranglement à deux mains bras tendus en poussant
25	Étranglement à deux mains bras fléchis
26	Étranglement à deux mains bras fléchis en poussant
27	Encerclement bras pris
28	Encerclement bras pris en soulevant
29	Encerclement bras libres
30	Encerclement bras libres en soulevant

## Liste des attaques par saisies latérales

<b>ATTAQUES SAISIES LATERALES</b>	
1	Saisie de manche avec la main droite
2	Saisie de manche avec la main gauche
3	Saisie manche et poignet
4	Saisie manche et poignet en tirant
5	Saisie manche et poignet en poussant
6	Tentative de prise de tête
7	Tête à moitié prise
8	Tête prise bras devant
9	Tête prise bras derrière
10	Saisie de cheveux avec la main droite
11	Saisie de cheveux avec la main droite en tirant
12	Saisie de cheveux avec la main gauche
13	Saisie de cheveux avec la main gauche en tirant
14	Étranglement à deux mains bras tendus
15	Étranglement à deux mains bras tendus en poussant
16	Étranglement à deux mains bras fléchis
17	Étranglement à deux mains bras fléchis en poussant
18	Encerclement niveau des coudes
19	Encerclement niveau des coudes en soulevant.
20	Encerclement niveau des épaules

## Liste des attaques par saisies arrières

<b>ATTAQUES SAISIES ARRIERE</b>	
1	Saisie de cheveux en poussant bras tendu
2	Saisie de cheveux en poussant bras fléchi
3	Saisie de cheveux en tirant bras fléchi
4	Saisie des manches en poussant
5	Saisie des manches en tirant
6	Saisie du col en poussant bras tendu
7	Saisie du col en poussant bras fléchi
8	Saisie du col en tirant bras fléchi
9	Saisie du col et pantalon
10	Étranglement à deux mains bras tendus
11	Étranglement à deux mains en poussant bras tendus
12	Étranglement à deux mains bras fléchis
13	Étranglement à deux mains en poussant bras fléchis
14	Étranglement avec l'avant-bras
15	Étranglement avec l'avant-bras et saisie du bras
16	Encerclement niveau épaule
17	Encerclement niveau coude
18	Encerclement niveau des coudes en soulevant
19	Encerclement sous les bras
20	Encerclement sous les bras en soulevant
21	Tentative Double Nelson
22	Double Nelson

## Liste des attaques au sol

<b>ATTAQUE AU SOL</b>	
<b>TORI SUR LE DOS</b>	
1	Étranglement à 2 mains UKE à cheval sur TORI
2	Étranglement à 2 mains UKE entre les jambes de TORI
3	Étranglement à 2 mains UKE derrière TORI
4	Étranglement à 2 mains UKE sur un coté genou au sol.
5	Étranglement à 2 mains UKE sur un coté genou sur les côtes de TORI
6	UKE à cheval sur TORI - Attaque coup de poing
7	UKE entre les jambes TORI - Tentative de saisie ou étranglement ou attaque coup de poing
8	Tori en garde au sol - Uke debout essaie de venir saisir ou de frapper Tori
9	Uke debout devant Tori au sol en garde - Tori effectue divers renversements
<b>TORI EN POSITION ASSISE</b>	
10	Étranglement arrière avec l'avant-bras

## Liste des attaques avec armes

<b>ATTAQUE ARMES</b>	
<b>TANTO (Couteau)</b>	
Saisie du couteau : Pointe vers l'adversaire	
1	Attaque pique niveau shudan
2	Attaque pique revers à la gorge
3	Attaque pique circulaire horizontale
4	Attaque pique de bas en haut
5	Attaque pique circulaire 45° (de bas en haut)
6	Attaque tranchante circulaire horizontale
7	Attaque tranchante circulaire 45° (de haut en bas)
8	Attaque tranchante revers horizontale
9	Attaque tranchante revers 45° (de haut en bas)
Saisie du couteau : Pointe vers le sol	
10	Attaque pique de haut en bas
11	Attaque pique revers à 45° (de haut en bas)
12	Attaque pique circulaire à 45° (de haut en bas)
13	Attaque tranchante circulaire niveau gorges
<b>TANBO (Matraque)</b>	
14	Attaque de haut en bas
15	Attaque circulaire horizontale
16	Attaque circulaire de haut en bas 45°
17	Attaque revers horizontale
18	Attaque revers de haut en bas 45°
<b>JO (Bâton long 1m20)</b>	
19	Attaque en pic
20	Attaque de haut en bas
21	Attaque revers
22	Attaque circulaire

<b>ARMES PAR DESTINATION (Exemple)</b>	
23	Attaque une Chaise
24	Attaque avec une batte de Baseball
25	Attaque avec des Outils, (Tournevis, Marteau, etc.)

Les axes d'attaques avec des armes par destinations reprennent les axes des armes par nature.

## **Annexe VII – PROGRAMME TECHNIQUE**

### **Candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> Dan « Voie Self Défense »**

#### **Le candidat au 1<sup>er</sup> Dan :**

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur des attaques de saisie.

Tori exécute sa technique sur une attaque de face, latérale ou arrière de la part d'Uke,

Uke effectue un contre de son choix,

Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

Le candidat devra exécuter 4 techniques maximum de son choix parmi les attaques de face, latérales et arrières.

#### **Le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur des attaques de saisie.

Tori exécute sa technique sur une attaque de face, latérale ou arrière de la part d'Uke,

Uke effectue un contre de son choix,

Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

Le candidat devra exécuter 4 techniques maximum imposés par le jury parmi les attaques de face, latérales et arrières.

#### **Le candidat au 3<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat effectuera 4 techniques de défense de son choix d'une personne tiers.

Le candidat a le choix des différentes situations.

### **Candidat au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan**

#### **Le candidat au 4<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur les saisies de poignet (Techniques de base).

Tori exécute sa technique sur une attaque par saisie de poignet de la part d'Uke,

Uke effectue un contre de son choix,

Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

Le candidat devra exécuter 8 techniques maximum, 4 techniques de son choix et 4 techniques imposés par le jury parmi les 3 séries atemi, clé et projection.

#### **Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan :**

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur des attaques de saisie.

Tori exécute sa technique sur une attaque de face, latérale ou arrière de la part d'Uke,

Uke effectue un contre de son choix,

Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

Le candidat devra exécuter 8 techniques maximum, 4 techniques de son choix et 4 techniques imposés par le jury parmi les attaques de face, latérales et arrières.

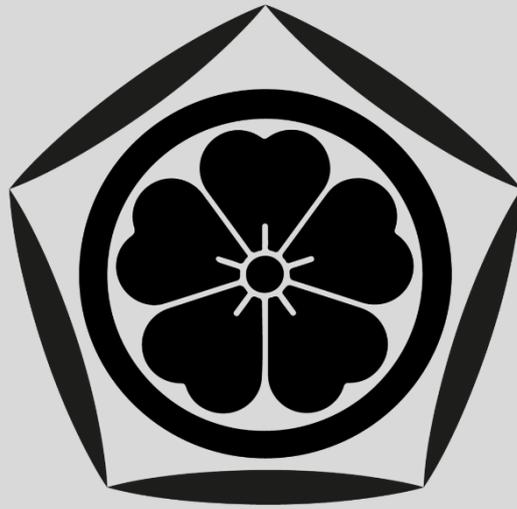


**Annexe VIII – EPREUVES COMBAT - RANDORI**

Tableau récapitulatif des randori.

<b>GRADE</b>	<b>TYPE</b>	<b>DUREE</b>	<b>ARMES</b>	<b>NOMBRE DE PARTENAIRES</b>
1 <sup>er</sup> Dan « Voie Traditionnelle »	Nihon-Taï-Jutsu	1 minute 30	Non	1 au choix du candidat
2 <sup>ème</sup> Dan « Voie Traditionnelle »	Nihon-Taï-Jutsu	1 minute 30	Oui (2) 1 attaque Tanto 1 attaque Tanbo	1 imposé par le jury
3 <sup>ème</sup> Dan « Voie Traditionnelle »	Nihon-Taï-Jutsu	1 minute 30	Oui (3) 1 attaque Tanto 1 attaque Tanbo 1 attaque Jo	2 imposés par le jury
1 <sup>er</sup> Dan « Voie Self Défense »	ATEMI	1 minute 30	Non	1 au choix du candidat
	Nihon-Taï-Jutsu	1 minute 30	Non	1 au choix du candidat
2 <sup>ème</sup> Dan « Voie Self Défense »	ATEMI	1 minute 30	Non	1 imposé par le jury
	Nihon-Taï-Jutsu	1 minute 30	Oui (2) 1 attaque Tanto 1 attaque Tanbo	1 imposé par le jury
3 <sup>ème</sup> Dan « Voie Self Défense »	Nihon-Taï-Jutsu	1 minute 30	Oui (2) (Tanto, Tanbo, Jo) Armes imposées par le jury Attaques au choix de l'attaquant	2 imposés par le jury
	Combat	1 minute 30	Non	1 imposé par le jury
4 <sup>ème</sup> Dan	San Jyu Kumité	9 Techniques	Non	3 Imposés par le Jury
	Nihon-Taï-Jutsu	1 minute 30	Oui (2) (Tanto, Tanbo, Jo) Armes imposées par le jury Attaques au choix de l'attaquant	2 imposés par le jury
5 <sup>ème</sup> Dan	San Jyu Kumité	9 Techniques	Non	3 Imposés par le Jury
	Nihon-Taï-Jutsu (En cercle 6 Attaquants max)	12 Techniques max	Oui (3) 1 attaque Tanto 1 attaque Tanbo 1 attaque Jo	6 imposés par le jury





**A.I.N.T.J**

**aintj.net**

Saison **2022-2023**