

Mesdames Messieurs les professeurs,

J'ai souhaité que sur la 1ère année de l'olympiade, la commission départementale enfant élabore un support technique sur la progression pédagogique par grade. Il est important que le comité s'attache avec vous aux différents supports de communication qui seront complémentaires et vous permettrons de répondre aux demandes et notamment sur l'apprentissage des 5 heians. Ce premier livret donnera suite à un second document qui sera établi en concertation avec l'ensemble des professeurs du département afin d'offrir et de répondre aux différentes attentes des supports de communication adaptés au public enfant.

Je remercie les membres de la commission départementale enfant pour la qualité de leur travail. En espérant vous donner satisfaction, je vous prie de recevoir, mesdames messieurs les professeurs mes salutation sportives.



Michel CHEVALIER  
Président du Comité Départemental

#### Réalisation :



Jean-Paul VIGNERON  
Directeur Technique Départemental  
5ème Dan



Jean-Christophe PACAUD  
Directeur Technique Adjoint  
4ème Dan



Camille GROSSEAU  
Membre de la Commission Enfant  
3ème Dan

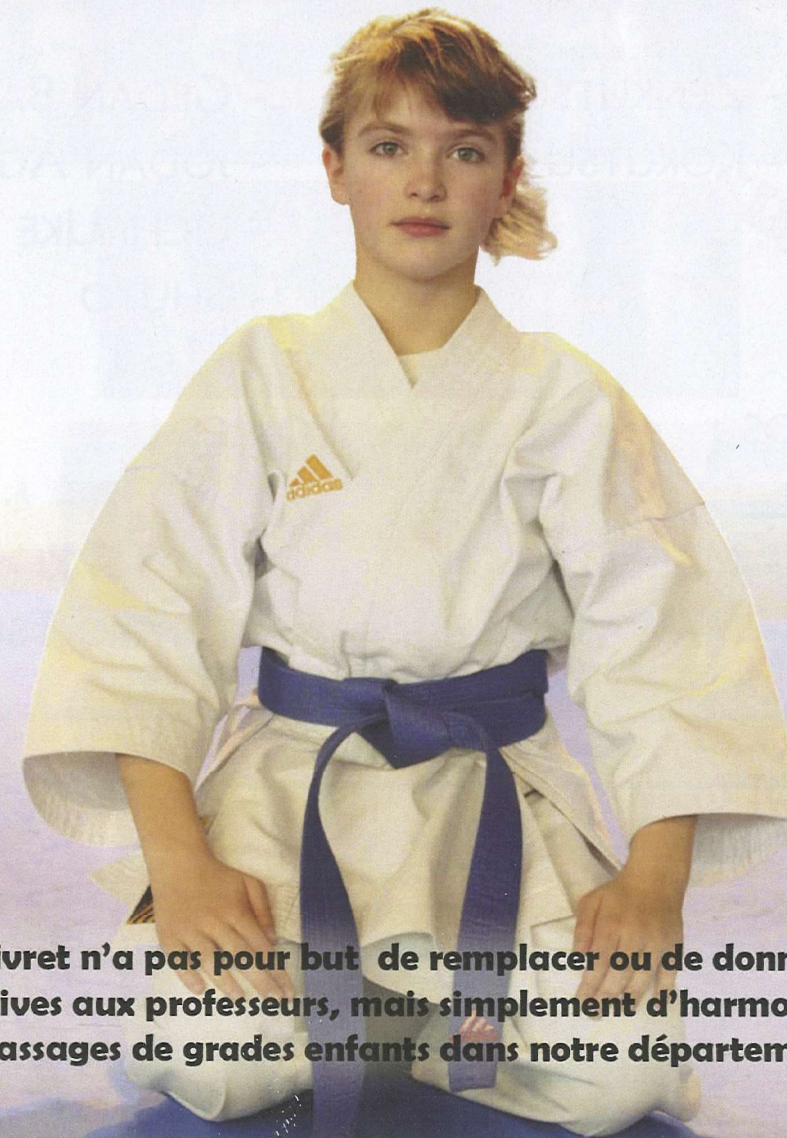
Conception :  
Sébastien VEILLOT  
Agent de développement



Comité Départemental de Karaté et  
Disciplines Associées de Loire-Atlantique

# LIVRET ENFANT

## Proposition de progression technique



**Ce livret n'a pas pour but de remplacer ou de donner des directives aux professeurs, mais simplement d'harmoniser les passages de grades enfants dans notre département**



# CEINTURE JAUNE

## TECHNIQUES DEMANDÉES :

### POSITIONS :

- ZENKUTSU DACHI
- KOKUTSU DACHI

### BLOCAGES :

- GEDAN BARAÏ
- JODAN AGE UKE
- UCHI UKE
- SHUTO

### PIEDS :

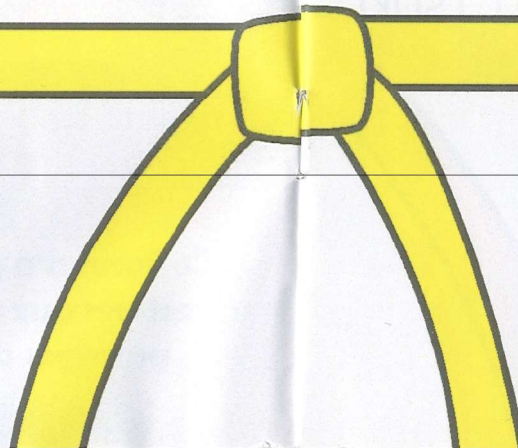
- MAE GÉRI
- MAWASHI GÉRI

### POINGS :

- OI TSUKI
- GYAKU TSUKI

## Heian Shodan

(Ou Pinan Nidan)





# CEINTURE ORANGE

## TECHNIQUES DEMANDÉES :

### POSITIONS :

- ZENKUTSU DACHI
- KOKUTSU DACHI
- + KIBA DACHI  
(APPRENTISSAGE)

### BLOCAGES :

- GEDAN BARAI
- AGE UKE
- UCHI UKE
- SHUTO
- + SOTO UKÉ

### PIEDS :

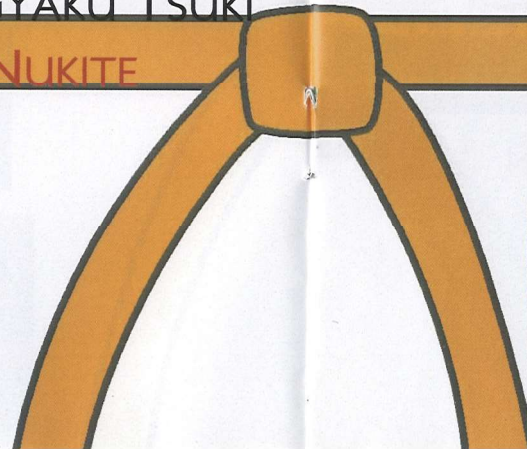
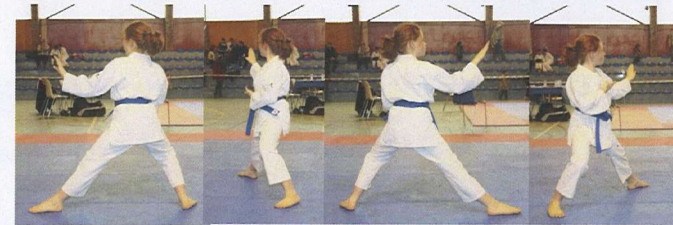
- MAE GÉRI
- MAWASHI GÉRI
- + YOKO GÉRI

### POINGS :

- OI TSUKI
- GYAKU TSUKI
- + NUKITE

## Heian Nidan

(Ou Pinan Shodan)





# CEINTURE VERTE

## TECHNIQUES DEMANDÉES :

### POSITIONS :

- ZENKUTSU DACHI
- KOKUTSU DACHI
- KIBA DACHI

### BLOCAGES :

- GEDAN BARAÏ
- AGE UKE
- UCHI UKE
- SHUTO
- SOTO UKÉ

### PIEDS :

- MAE GÉRI
- MAWASHI GÉRI
- YOKO GÉRI
- + USHIRO GERI OU  
URA MAWASHI

### POINGS :

- OI TSUKI
- GYAKU TSUKI
- NUKITE
- + URAKEN
- + DÉRIVÉS DE  
TSUKI

## Heian Sandan (Ou Pinan Sandan)



KIATA III



KIATA III



# CEINTURE BLEUE

## TECHNIQUES DEMANDÉES :

### POSITIONS :

- ZENKUTSU DACHI
- KOKUTSU DACHI
- KIBA DACHI

### BLOCAGES :

- GEDAN BARAI
- AGE UKE
- UCHI UKE
- SHUTO
- SOTO UKÉ
- + HAISHU

### PIEDS :

- MAE GÉRI
- MAWASHI GÉRI
- YOKO GÉRI
- USHIRO GERI
- URA MAWASHI
- + MIKAZUKI GÉRI

### POINGS :

- OI TSUKI
- GYAKU TSUKI
- NUKITE
- URAKEN
- DÉRIVÉS DE TSUKI
- + TECHNIQUES MAINS OUVERTES

## Heian Yodan

(Ou Pinan Yodan)



KIYAI !!



KIYAI !!





# CEINTURE MARRON

## TECHNIQUES DEMANDÉES :

### POSITIONS :

- ZENKUTSU DACHI
- KOKUTSU DACHI
- KIBA DACHI
- + KOSA DASHI
- + NEKO ASHI DASHI

### PIEDS :

TOUTES LES TECHNIQUES  
DE PIEDS

### BLOCAGES :

MIXAGE DES BLOCA-  
GES ET DES DIREC-  
TIONS

### POINGS :

TOUTES LES TECHNI-  
QUES DE MAINS, FER-  
MÉES ET OUVERTES

### ENCHAÎNEMENTS :

TRAVAIL DU SAMBON  
ET GOHON KUMITÉ

## Heian Godan (Ou Pinan Godan)



KIATA III



KIATA III

