SKU
SWISS KARATEDO UNION

COMMISSION TECHNIQUE NATIONALE SKU

RÈGLEMENT TECHNIQUE

VERSION 30.07.2026

Swiss Karate Federation

Membre de la Fédération Suisse de Karaté (FSK)
Membre de la Fédération European de Karaté (FEK)
Membre de la Fédération Mondiale de Karaté (FMK)

CONTENU

FONDEMENTS 3
Introduction 3
Perfectionnement technique 3
Attitude intérieure – valeurs humaines 3

MISE EN PRATIQUE / SOLUTIONS 5
Statuts et réalisation 5
Gestion et organisation 7
Dispositions et prescriptions 9
Exigences supplémentaires 10
Tabelles-résumé 10
Grades Dan pour les jeunes 11

FONDEMENTS
INTRODUCTION

Le système de gradation structure la transmission de l'art martial et permet le développement des habiletés humaines. La ceinture, que nous attachons, sert à nous situer sur le chemin du perfectionnement individuel.

La philosophie d'entraînement du Karate-Do est enracinée dans le mode de pensée japonais. « Shin, Gi, Tai », la pensée directrice de cette culture, résume le message technique : la recherche d'un coeur pur et ouvert (« Shin »), d'une compétence technique souveraine (« Gi ») et d'un potentiel de performance corporel bien développé (« Tai »).

PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Depuis son origine, le Karaté vise à un développement global de l'Homme. L'apprentissage des habiletés artistiques exigeantes correspond à une recherche constante vers l'harmonie entre toutes les composantes de la performance : capacité coordinative, potentiel conditionnel, capacité tactico-mentale et potentiel émotionnel.

L'apprentissage ne consiste pas uniquement dans le perfectionnement d'une séquence de mouvements techniques, mais dans l'amélioration des stratégies pour la recherche de solutions aux problèmes. Apprendre et se former globalement signifie créer des conditions favorables afin de pouvoir être davantage en mesure de gérer des tâches futures.

ATTITUDE INTÉRIEURE – VALEURS HUMAINES

Le Karaté devient alors une école de vie, si l'entraînement s'oriente vers des valeurs humaines. La Commission Technique Nationale (CTN) les place au centre du Karate-Do. Formation et système de gradation sont des moyens méthodologiques pour encourager des valeurs. Les processus d'apprentissage doivent soutenir les apprenant.e.s à développer leur attitude intérieure.

VIGILANCE

Le comportement formel occupe en Karaté une importance élevée. L'empathie attentive dans la situation actuelle prend une place primordiale au centre de ce rituel japonais. Les formes nous aident à augmenter notre présence mentale et à diriger l'attention sur l'essentiel. L'intention est au centre de l'action, afin d'atteindre l'harmonie et le calme intérieur.

COMMUNAUTÉ

Le Dojo est un espace, dans lequel règnent un climat d'acceptation, de reconnaissance et d'estime mutuels. Chacun.e peut échanger et prendre la mesure des autres.

SKU veut stimuler et développer le sens et la valeur de la collectivité. Chaque membre est une partie de cette collectivité et doit être considéré.e sérieusement par les autres en ce qui concerne ses désirs et ses besoins.

TRADITION

Le message technique du Karate-Do est livré par la transmission d'habiletés artistiques. Elles nous permettent d'épanouir notre potentiel et de vivre des valeurs humaines. En aidant à transmettre cet art, nous pouvons contribuer à les préserver. La création de relations respectueuses et stimulantes entre Sensei et Kohai est la condition préalable pour le succès du processus d'apprentissage.

ACCEPTATION

Sensei (professeur.e), Senpai (avancé.e.s) et Kohai (élèves) sont des êtres humains, qui se trouvent sur le chemin. Ils/Elles sont des partenaires d'apprentissage dans une communauté et se soutiennent mutuellement, afin de pouvoir se développer aussi bien individuellement qu'en commun. Ces relations partenariales nous aident à mieux se connaître soi-même et à accepter les autres dans leur particularité.

AUTHENTICITÉ

L'objectif du développement est de conserver son centre et de préserver l'équilibre. L'entraînement nous aide à découvrir toujours plus le rythme de notre propre personnalité. La Tradition perd sa signification en tant que système de règles et commence à vivre en nous. Simplicité, authenticité et spontanéité confèrent à nos actions une forme d'expression esthétique.

SINCÉRITÉ

L'être humain apprend de manière plus efficace, s'il.elle est sincère envers lui/elle-même. Il/Elle a ainsi la possibilité de créer une relation avec son coeur et de reconnaître ce qui est nécessaire pour son développement. Le Karate-Do devient le chemin de l'art, de la simplicité et de la force. Celui/Celle qui pratique l'art martial dans ce sens suit le chemin du coeur.

BIENVEILLANCE MUTUELLE

Chaque individu dispose de la capacité et la tendance à grandir psychiquement et de continuer à se développer. Pouvoir s'identifier aux autres permet une collaboration significative et améliore la qualité des relations. Cet art de partenariat suppose que nous nous débarrassions des opinions préconçues et des préjugés sur les autres.

EQUIVALENCE

Dans la compréhension traditionnelle, la « communication à cœur ouvert » incarne l'essence même du dialogue. Il n'est pas question du vrai ou du faux, mais d'une relation au diapason d'un coeur à un autre. Cela exige disponibilité, attention et franchise de part et d'autre. Indépendamment de sa place hiérarchique, chaque être humain étant de valeur identique.

MISES EN PRATIQUE / SOLUTIONS
STATUTS ET APPLICATION

ART. 1

Les conditions pour l'attribution des grades Dan sont définies dans le règlement technique SKU. Celui-ci présente le champ d'action et détermine les limites. Il définit également les exigences nécessaires afin que les grades Dan mentionnés et autres diplômes décernés par SKU et la SKF soient équivalents et reconnus.

ART. 2

L'organe le plus élevé pour l'attribution et l'homologation des grades Dan est la Commission Technique Nationale (CTN). Elle communique ses décisions directement au Comité SKU.

La CTN se compose des membres suivants:

– Le/La président.e CTN

– des expert.e.s de styles, qui possèdent au moins le 5e Dan

ART. 3

La composition et le mode de fonctionnement de la CTN sont définis par le Comité SKU. Le/La Président.e de la CTN est élu.e lors de l'assemblée des délégués pour un mandat de deux ans.

La CTN informe le Comité SKU au sujet de toutes les questions relatives à la technique, la pédagogie, l'éthique et la sécurité en Karaté et élabore des propositions de réponse. Les membres de la CTN peuvent simultanément être membre du Comité SKU et d'une CTR.

ART. 4

Aucun Dojo, membre de SKU, n'a le droit de décerner lui-même un grade Dan à ses membres, si cela n'a pas été autorisé par la CTN. La CTN est le seul organe habilité à établir une décision au nom de SKU en ce qui concerne la performance relative à la technique, l'éthique et aux mérites au sein du Karate-Do.

La CTN doit remplir les devoirs suivants :

– maintenir le niveau, la hiérarchie et l'harmonie des gradations Dan, ainsi que la qualité et la représentation du Karaté

– décider des demandes de candidature pour un examen de haut grade Dan (à partir du 6e Dan) au sein de SKU

– confirmer les grades Dan

– transmettre au Comité SKU les demandes d'exclusion de personnes ou de groupes. Cette demande d'exclusion peut survenir suite à une transgression aux bonnes moeurs, à l'éthique sportive ou à la morale.

ART. 5

La CTN est en charge des adaptations du règlement et de la mise en application lors des examens. La CTR joue un rôle consultatif.

Le règlement précise en particulier :

– les modalités du mode de fonctionnement de la Commission
– les contenus, les données administratives et les conditions techniques pour les examens
– les modalités pour l'organisation d'un examen, l'attribution des grades Dan et la reconnaissance des grades équivalents
– les modalités du mode de fonctionnement des Commissions d'examen des régions et des styles

MISES EN PRATIQUE / SOLUTIONS
GESTION ET ORGANISATION

GESTION

SKU définit que la CTN est en charge de l'attribution des grades Dan en Karaté.

RÉUNION

La CTN se réunit au moins une fois par année pour discuter des affaires courantes en relation avec les gradations Dan

Aux séances peuvent être invitées :

– Le.La présidente de section ou un.e représentant de fonction
– Des personnes pouvant soutenir la Commission dans des thèmes spéciaux ou celles que l'on souhaite distinguer pour leur performance exceptionnelle au sein du Karaté en Suisse.

La majorité simple des membres présent.e.s est nécessaire pour l'attribution de grades·Dan dans des circonstances particulières. En cas d'absence de l'un.e des membres, une procuration doit être donnée au/à la président.e ou à un.e représentant.e de fonction.

EXAMENS

Les examens jusqu'au 5e Dan sont pris en charge par les Commissions Techniques Régionales et de directions de style (CTR). La Commission d'examen pour un examen de 5e Dan doit comporter au minimum un.e examinateur.trice au moins porteur du 6e Dan, ainsi que deux examinateurs.trices porteurs.euses au moins du 5e Dan.

Les grades plus élevés (6e Dan) sont du ressort de la CTN. Les CTR font leur rapport à la CTN et celle·ci transmet à la CTN.

ORGANISATION

La CTN, en tant qu'organe suprême, est en charge de l'organisation de la formation technique (nationale, régionale et spécifique de style), du déroulement des examens et de la formation des examinateurs appropriés. Elle peut mandater différentes commis·sions pour la réalisation des tâches nécessaires.

GESTION DES EXAMENS

La CTN organise, sur mandat du Comité, la gestion globale des examens de la Section et prévaut comme partenaire de dialogue de la SKF dans le domaine des grades Dan. La CTN est également responsable de la formation des examinateurs.trices certifié.e.s et propose des personnes appropriées pour la CTN, ainsi que pour les CTR

HAUTS GRADES DAN

Pour les examens de hauts grades Dan (à partir du 6e Dan), une candidature doit être déposée à la CTN six mois à l'avance. Le plan du mémoire écrit doit également être remis au/à la responsable de la commission d'examen au moins six mois à l'avance. La responsabilité de l'autorisation incombe au/à la responsable TK et au/à la représentant.e régional.e ou de style concerné.e. Un mois avant le dépôt de la demande d'homologation auprès de la SKF, la version définitive du mémoire doit être mise à la disposition de tous les membres de la CTN. Le mémoire doit être remis sous forme électronique.

Un mémoire peut également être exigé pour les candidat.e.s au 7e Dan.

EXAMENS 1er – 3e DAN

Les exames pour 1er à 3e Dan seront organisés au sein des Régions ou des groupes de style et seront de la responsabilité de la CTR. Pour des régions ou styles plus importants, il est recommandé d'effectuer également les examens pour 3e à 1er Kyu comme critère de qualité. Chaque organisation doit effectuer au moins 1x par année de tels examens. Les échéances d'examen doivent être publiées à temps, soit 6 mois à l'avance, sur le calendrier des activités de SKU. Les Régions et les organisations de style sont responsables de la préparation des candidats.

EXAMENS EN DEHORS DE LA CTN OU CTR

La CTN peut autoriser des examens à l'étranger ou par des expert.e.s externes en Suisse. De tels examens doivent être annoncés à la CTN pour autorisation au minimum 6 mois à l'avance. L'autorisation se base uniquement sur la partie technique de l'examen. Tous les autres points doivent être remplis conformément au présent règlement. Aucun examen ne peut être reconnu à titre rétroactif.

REMARQUE

La CTN est seule compétente pour statuer sur les cas pour lesquels le règlement ne fournit pas de réponse contraignante.

MISES EN PRATIQUE / SOLUTIONS
DISPOSITIONS ET PRESCRIPTIONS

KIHON

Les candidat.e.s doivent connaître le programme technique global de leur style, de leur région ou de la CTN pour leur niveau d'examen. Les techniques à effectuer pour l'examen proviennent des programmes techniques officiels des styles, des régions et de la CTN. La commission d'examen peut questionner les candidats sur des particularités techniques de leur style.

Le Kihon se compose de :

Te-Waza **(techniques de main)**
- Tsuki-Waza (techniques de poussée)
- Uchi-Waza (techniques de frappe)
- Uke-Waza (techiques de défense)

Keri-Waza **(techniques de pied)**

Tachi-Waza **(positions)**

Unsoku **(types de déplacement))**

Renzoku-Waza **(combinaisons)**

KATA

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN
Tokui-Kata	1 Kata	1 Kata	2 Kata	2 Kata	2 Kata
Shitei-Kata	1 Kata	1 Kata	1 Kata	2 Kata	2 Kata

Choix de kata selon la liste des styles et des régions.

KUMITE

Diverses formes de Kumite sont exigées selon les programmes techniques officiels d'examen des styles et régions, ainsi que de la CTN.

Le Kumite peut se composer des formes suivantes :

- **Yakusoku-kumite** (combat codifié)
- **Jiyu-kumite** (combat libre)
- **Goshin** (self-défense)
- **Bunkai-kumite**

EXÉCUTION:

– L'exécution des deux côtés, droit et gauche, est recommandée.

– Les candidat.e.s échangent les rôles aussitôt que Tori a effectué toutes les attaques.

– Le Timing de la défense et contre-attaque peut être :
  – Go-no-sen (défense suivie de la contre-attaque) ou
  – Tai-no-sen (défense avec contre-attaque simultanée)
  – Sen-no-sen (contre-attaque directe avant que l'attaque soit achevée).

– L'évaluation prend en considération aussi bien les actions de Uke que celles de Tori.

EXIGENCES SUPPLÉMENTAIRES

Si nécessaire, les exigences supplémentaires sont définies dans le règlement d'examen correspondant des régions/styles. Par ex les cours de préparation aux Dan, cours d'arbitrage, cours d'instruction, etc.

TABELLES-RESUME

CONDITIONS POUR L'EXAMEN DE 1er A 5e DAN EN KARATÉ

GRADE	1er DAN	2e DAN	3e DAN	4e DAN	5e DAN
Âge minimal	16 ans	18 ans	21 ans	25 ans	30 ans, 20 ans de pratique
Délai entre chaque examen	au min 3 ans de pratique	2 ans depuis le 1er Dan	3 ans depuis le 2e Dan	4 ans depuis le 3e Dan	5 ans depuis le 4e Dan

CONDITIONS POUR L´OBTENTION DE HAUTS GRADES EN KARATE

GRADE	6e DAN	7e DAN	8e DAN	9e DAN	10e DAN
Âge minimal	36 ans, 26 ans de pratique	43 ans, 33 ans de pratique	51 ans, 41 ans de pratique	60 ans, 50 ans de pratique	
Délai entre chaque examen	6 ans depuis 5e Dan Dossier d'examen, Décision CTN	7 ans depuis 6e Dan, Dossier d'examen, Décision CTN	8 ans depuis 7e Dan, Dossier d'examen, Décision CTN	9 ans depuis 8e Dan, Dossier d'examen, Décision CTN	

REMARQUES :

En cas d'échec à un examen, la CTN/CTR doit accorder au/à la candidat.e un nouveau délai d'attente jusqu'à son prochain examen, afin qu'il/elle puisse essayer une 2e fois, éventuellement une 3e fois.

En cas de répétition de l'examen Dan, le temps d'attente est d'au moins 6 mois.

GRADE-DAN POUR LES JEUNES

CONDITIONS

- **Âge:**
  1er Dan : depuis l'âge de 13 ans révolus jusqu'à 15 ans révolus
  2e Dan : depuis l'âge de 15 ans révolus
- **Nécessaire:**
  Proposition de la Commission Technique Régionale
- **Inscription:**
  Dans le passeport officiel SKF, sans le diplôme-Dan SKF
- **Exigence technique:**
  Règlement identique à celui des adultes depuis 16 ans. Evaluation spéciale concernant les capacités et aptitudes coordinatives et techniques. Kime et efficacité non indispensables

CONFIRMATION AU GRADE-DAN SKF OFFICIEL AVEC LE DIPLÔME-DAN SKF

- Le 1er Dan doit être confirmé durant l'année des 16 ans du/de la candidat.e. Si la confirmation n'est pas effectuée dans les délais, la ceinture marron (1er kyu) doit à nouveau être portée.
- Le 2e Dan doit être confirmé durant l'année des 18 ans du/de la candidat.e. Si la confirmation n'est pas effectuée dans les délais, le grade de 1er Dan doit à nouveau être porté.

Silvio Rapelli
Président SKU

Kaspar Reinhart
Président de la Commission
Technique Nationale