



## WORLD UNION KARATE FEDERATION FRANCE

WUKF France, Maison des Associations, Route Jean Corona, 83120 SAINTE-MAXIME  
Tel : +33 (0) 686.424.990 – Email : wukffrance@gmail.com – Website : www.wukffrance.wordpress.com  
Association déclarée par application de la Loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 et du décret du 16 Août 1901

# WORLD UNION KARATE FEDERATION FRANCE WUKF FRANCE

## REGLEMENT DES GRADES WUKF NUNCHAKU

### PREAMBULE

Un candidat du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> DAN peut se présenter à un examen des grades deux fois dans une saison. Le grade de 6<sup>ème</sup> DAN est attribué par vote de la Commission des Grades de la WUKF France, et décerné à titre exceptionnel pour biens et services rendus à la WUKF au travers de la discipline.

### MODES D'EXAMEN

Un candidat peut obtenir un grade selon deux modes possibles :

1/ Par examen ponctuel, devant un jury, basé sur 5 épreuves.

2/ Sur contrôle continu sur une saison. A ce titre, le candidat doit avoir participé au nombre de stages requis (entre 3 et 5). Durant chaque stage, une évaluation de son niveau, mais aussi de son évolution sera établie afin que la Commission des Grades puisse statuer en fin de saison sur ses compétences, et ainsi, lui attribuer le grade concerné.

Cette formule est accessible pour les candidats du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN.

Pour participer à ces stages, le grade de 1<sup>er</sup> KYU (Ceinture Marron) est obligatoire.

### CONDITIONS D'ÂGE ET DE TEMPS DE PRATIQUE

- Avoir 16 ans et avoir 6 mois de ceinture marron au minimum pour accéder à l'examen du 1<sup>er</sup> DAN. Le candidat doit également respecter le délai de 3 années de pratique au minimum.
- Avoir 18 ans au minimum, et être titulaire du 1<sup>er</sup> DAN depuis 2 ans pour accéder au 2<sup>ème</sup> DAN.
- Avoir 21 ans au minimum, et être titulaire du 2<sup>ème</sup> DAN depuis 3 ans pour accéder au 3<sup>ème</sup> DAN.
- Avoir 25 ans au minimum, et être titulaire du 3<sup>ème</sup> DAN depuis 4 ans pour accéder au 4<sup>ème</sup> DAN.
- Avoir 35 ans au minimum, et être titulaire du 4<sup>ème</sup> DAN depuis 5 ans pour accéder au 5<sup>ème</sup> DAN.
- Avoir 40 ans au minimum, et être titulaire du 5<sup>ème</sup> DAN depuis 6 ans pour accéder au 6<sup>ème</sup> DAN.

### REGLES COMMUNES

Tout examen ponctuel est composé de 5 épreuves, qui se déroulent sous la forme traditionnelle. Chaque épreuve est notée sur 20 points.

L'examen nécessite l'obtention d'une note cumulée de 50/100 au minimum. Néanmoins, un candidat ayant reçu une note inférieure ou égale à 5/20 lors d'une ou plusieurs épreuves devra repasser ces épreuves lors d'une session suivante.

Au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN, 4 épreuves sont au programme. Le candidat doit donc obtenir un minimum de 40/80 pour valider son grade. La note inférieure ou égale à 5/20 oblige aussi le candidat à repasser cette épreuve ultérieurement.

L'examen de type « Compétition » en nunchaku n'existe pas. Néanmoins, un candidat qui s'est particulièrement distingué lors d'une compétition validée par la WUKF sera exemptée d'une épreuve de son choix (hormis l'épreuve KATA du Module 3), et une note de 15/20 lui sera automatiquement attribuée.

Pour tous les examens des grades en Nunchaku, certaines épreuves comportent deux options, accessibles quel que soit le style pratiqué par le candidat :

- Option 1 Nunchaku-Do (ND)
- Option Nunchaku de Combat (NC)

## **MATERIEL ET TENUE**

- Le candidat doit porter un kimono correspondant aux couleurs de son style ou de sa discipline.
- Un candidat de moins de 18 ans a le choix entre le nunchaku mousse et le nunchaku bois pour les épreuves individuelles. Pour les épreuves avec partenaire, le nunchaku mousse est obligatoire.
- Pour les épreuves avec partenaire, la coquille est obligatoire, et sera portée la durée de l'examen.
- Pour l'épreuve 2 (Attaque/défense), le casque est autorisé. Il est obligatoire pour l'épreuve 6 (combat).

## **EXAMEN DU 1<sup>er</sup> DAN WUKF NUNCHAKU**

### **MODULE 1 : TECHNIQUE.**

Option 1: Nunchaku-Do (ND)

Exercice 1 : Le candidat doit effectuer les Combinaisons Basiques 1 à 3. Chaque combinaison est effectuée 2 fois.

Exercice 2 : Le candidat effectue la série COMBO FRAGMENTS 1 en statique, puis en avançant.

Option 2: Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat doit présenter les trois séries dites des « 29 Maniements » suivantes :

- Les 29 Attaques
- Les 29 Maniements verticaux
- Les 29 Maniements latéraux

### **MODULE 2 : ATTAQUE / DEFENSE.**

Option 1: Nunchaku Jutsu (ND)

Le candidat effectue la 1<sup>ère</sup> Série Jutsu composée de 5 frappes libres. Le candidat est évalué uniquement sur la partie défensive. Le thème du 1<sup>er</sup> DAN est blocage/contre. Les contres longs et courts sont autorisés.

Option 2: Combinaisons du Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat effectue avec partenaire la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> combinaison NC. Il ne sera évalué que sur la partie défensive.

### **MODULE 3 : KATA.**

Le candidat doit effectuer un Kata de son choix parmi la liste donnée en Annexe 2.

### **MODULE 4 : EPREUVE SUR CIBLE.**

Le candidat effectue un exercice sur cible en déplacement. Une seule cible est utilisée. Le candidat doit manipuler constamment le nunchaku entre les frappes. Seules les frappes longues sont autorisées. L'exercice dure 1mn 30s.

### **MODULE 5 : KUMITE**

Le candidat effectue un combat de forme NUNCH IMPACT. L'épreuve est constituée de trois parties :

- Partie 1 : le candidat est exclusivement défenseur pendant un round de 1mn.
- Partie 2 : le candidat est exclusivement attaquant pendant un round de 1mn.
- Partie 3 : le candidat est en mode combat de compétition pendant 1mn et 30s.

## EXAMEN DU 2<sup>ème</sup> DAN WUKF NUNCHAKU

### MODULE 1 : TECHNIQUE.

#### Option 1: Nunchaku-Do (ND)

Exercice 1 : Le candidat doit effectuer les Combinaisons Basiques 1 à 4. Chaque combinaison est effectuée 2 fois.

Exercice 2 : Le candidat effectue la série COMBO FRAGMENTS 2 en statique, puis en avançant.

#### Option 2: Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat doit présenter les 3 séries des « 29 Maniements » suivantes :

- Les 29 Maniements verticaux
- Les 29 Maniements piqués avec rotation
- Les 29 Maniements piqués sans rotation

### MODULE 2 : ATTAQUE / DEFENSE.

#### Option 1: Nunchaku Jutsu (ND)

Le candidat effectue la 2<sup>ème</sup> Série Jutsu composée de 6 frappes. Le candidat est évalué uniquement sur la partie défensive. Le thème du 2<sup>ème</sup> DAN est esquive/contre. Les contres longs et courts sont autorisés.

#### Option 2: Combinaisons du Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat effectue avec partenaire la 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> combinaison NC. Il ne sera évalué que sur la partie défensive.

### MODULE 3 : KATA.

Le candidat doit effectuer un Kata de son choix parmi la liste donnée en Annexe 2.

### MODULE 4 : EPREUVE SUR CIBLE.

Le candidat effectue un exercice sur cibles en déplacement. Deux cibles sont utilisées. Le candidat doit manipuler constamment le nunchaku entre les frappes. Seules les frappes longues sont autorisées. La durée de l'exercice est de 1mn 30s.

### MODULE 5 : KUMITE

Le candidat effectue un combat de forme NUNCH CONTACT forme légère avec contrôle à l'impact. L'épreuve est constituée de trois parties :

- Partie 1 : le candidat est exclusivement défenseur pendant un round de 1mn.
- Partie 2 : le candidat est exclusivement attaquant pendant un round de 1mn.
- Partie 3 : le candidat est en mode combat de compétition pendant 1mn et 30s.

## EXAMEN DU 3<sup>ème</sup> DAN WUKF NUNCHAKU

### MODULE 1 : TECHNIQUE.

#### Option 1: Nunchaku-Do (ND)

Exercice 1 : Le candidat doit effectuer les Combinaisons Basiques 1 à 5. Chaque combinaison est effectuée 2 fois.

Exercice 2 : Le candidat effectue la série COMBO FRAGMENTS 3 en statique, puis en avançant.

#### Option 2: Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat doit présenter les 3 séries des « 29 Maniements » suivantes :

- Les 29 Maniements piqués avec rotation
- Les 29 Maniements latéraux
- Les 29 Maniements revers

## **MODULE 2 : ATTAQUE / DEFENSE.**

### Option 1: Nunchaku-Do (ND)

Le candidat effectue la 3<sup>ème</sup> Série Jutsu composée de 6 frappes. Le candidat est évalué uniquement sur la partie défensive. Le thème du 3<sup>ème</sup> DAN est blocage ou esquive/contre. Les contres longs et courts sont autorisés.

### Option 2: Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat effectue avec partenaire la 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> combinaison NC. Il ne sera évalué que sur la partie défensive.

## **MODULE 3 : KATA.**

Le candidat doit effectuer un Kata de son choix parmi la liste donnée en Annexe 2.

## **MODULE 4 : EPREUVE SUR CIBLE.**

Le candidat effectue un exercice sur cibles en déplacement. Deux cibles sont utilisées. Le candidat doit manipuler constamment le nunchaku entre les frappes. Les frappes longues et courtes sont autorisées. La durée de l'exercice est de 1mn 30s.

## **MODULE 5 : KUMITE**

Le candidat effectue un combat de forme NUNCH CONTACT APPUYÉ. Trois parties doivent être proposées :

- Partie 1 : le candidat est exclusivement défenseur pendant un round de 1mn.
- Partie 2 : le candidat est exclusivement attaquant pendant un round de 1mn.
- Partie 3 : le candidat est en mode combat de compétition pendant 1mn et 30s.

## **EXAMEN DU 4<sup>ème</sup> DAN WUKF NUNCHAKU**

### **MODULE 1 : TECHNIQUE**

#### Option 1: Nunchaku-Do (ND)

Exercice 1 : Le candidat doit enchaîner les Combinaisons Basiques 1 à 4 sans temps morts entre chaque Combinaison Basique. L'enchaînement est répété deux fois.

Exercice 2 : Le candidat effectue la série COMBO FRAGMENTS 4 en statique, puis en dynamique libre.

#### Option 2: Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat doit présenter 4 séries des « 29 Maniements », tirées au sort par le jury, parmi la liste suivante :

- Les 29 Attaques
- Les 29 Maniements verticaux
- Les 29 Maniements piqués avec rotation
- Les 29 Maniements piqués sans rotation
- Les 29 Maniements latéraux
- Les 29 Maniements revers

### **MODULE 2 : ATTAQUE / DEFENSE.**

#### Option 1: Nunchaku-Do (ND)

Le candidat effectue la 4<sup>ème</sup> série Jutsu. Le candidat est évalué uniquement sur la partie défensive. Le thème du 4<sup>ème</sup> DAN est esquive ou blocage/contre. Les contres longs et courts sont autorisés. Les techniques pieds/poings sont autorisées.

#### Option 2: Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat effectue avec partenaire la 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> combinaison NC. Il ne sera évalué que sur la partie défensive.

### **MODULE 3 : KATA.**

Le candidat doit effectuer un Kata de création personnelle à un nunchaku (voir Annexe 2).

## **MODULE 4 : KUMITE**

Le candidat effectue un combat composé de 2 parties :

- Partie 1 : Forme NUNCH IMPACT de 1mn 30s.
- Partie 2 : Forme NUNCH CONTACT LEGER de 1mn 30s.

## **EXAMEN DU 5<sup>ème</sup> DAN WUKF NUNCHAKU**

### **MODULE 1 : TECHNIQUE.**

Option 1: Nunchaku-Do (ND)

Exercice 1 : Le candidat doit enchaîner les Combinaisons Basiques 1 à 5, sans temps mort entre chaque combinaison. L'enchaînement est répété deux fois.

Exercice 2 : Le candidat effectue COMBO FRAGMENTS 5 en statique, puis en dynamique libre.

Option 2: Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat doit présenter 4 séries des « 29 Maniements », tirées au sort par le jury, parmi la liste suivante :

- Les 29 Attaques
- Les 29 Maniements verticaux
- Les 29 Maniements piqués avec rotation
- Les 29 Maniements piqués sans rotation
- Les 29 Maniements latéraux
- Les 29 Maniements revers

### **MODULE 2 : ATTAQUE / DEFENSE.**

Option 1: Nunchaku-Do (ND)

Le candidat effectue la 5<sup>ème</sup> série Jutsu. Le candidat est évalué uniquement sur la partie défensive. Le thème du 5<sup>ème</sup> DAN est esquive ou blocage/contre. Les contres longs et courts sont autorisés. Les techniques pieds/poings sont autorisées, ainsi que les mises au sol et immobilisation

Option 2: Nunchaku de Combat (NC)

Le candidat effectue avec partenaire la 9<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> combinaison NC. Il ne sera évalué que sur la partie défensive.

### **MODULE 3 : KATA.**

Le candidat doit effectuer un Kata de création personnelle à un et deux nunchakus (voir critères en Annexe).

### **MODULE 4 : DEMONSTRATION**

Le candidat doit effectuer une démonstration de 5mn avec partenaires (2 au minimum et 3 au maximum). Cette démonstration s'apparente à un spectacle entièrement chorégraphié : elle est destinée à mettre en valeur les aspects techniques, physiques, et créatrices du candidat. Elle est effectuée sur un thème musical libre.

Cette démonstration doit impérativement comporter les séquences suivantes :

- Une partie technique en simultané avec partenaires (enchaînements techniques, combinaisons basiques, enchaînements des 29 Maniements...).
- Une partie de Kata en individuel (Kata issu du programme du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> DAN). Le kata intégral peut être effectué, comme une partie correspondant à la moitié du Kata au minimum.
- Une partie de Kata synchronisé avec partenaires (Kata intégral ou une partie du Kata).
- Une partie de Nunchaku Jutsu / Attaque – Défense avec partenaires.
- Une partie Kumite avec un partenaire.
- Une partie Freestyle individuelle.
- Une partie de Kata de création personnelle.

Les 7 parties sont à effectuer dans un ordre laissé au libre choix du candidat.

# ANNEXES AU REGLEMENT DES GRADES WUKF NUNCHAKU

## ANNEXE 1 : LES EPREUVES INDIVIDUELLES

Les épreuves individuelles (Module 1 et Module 4) sont destinées à évaluer les compétences techniques et physiques du candidat.

### Critères d'évaluation :

- Esprit martial, détermination
- Vitesse, puissance
- Allonge des frappes
- Fluidité des frappes
- Qualité des récupérations
- Equilibre, forme corporelle
- Qualité et souplesse des déplacements
- Promptitude, vitesse de réaction (modules avec partenaire)
- Efficacité, réalisme (modules avec partenaires)

## ANNEXE 2 : KATA

Un kata doit être effectué lors des examens des grades. A chaque examen, le candidat choisit un des deux katas parmi la liste suivante :

<b>1<sup>er</sup> DAN</b>	1 <sup>er</sup> Kata du Nunchaku de Combat Kata Shodan du Nunchaku-Do
<b>2<sup>ème</sup> DAN</b>	Kata Supérieur du Nunchaku de Combat Kata Thé du Nunchaku-Do
<b>3<sup>ème</sup> DAN</b>	4 <sup>ème</sup> Kata du Nunchaku de Combat Kata Competition du Nunchaku-Do

### Critères d'évaluation :

- Esprit martial, détermination
- Vitesse, puissance
- Qualité des déplacements, des pivots
- Allonge
- Qualité des récupérations
- Assise des blocages

Lors de l'examen du 4<sup>ème</sup> DAN et du 5<sup>ème</sup> DAN, le candidat doit présenter un kata de création personnelle. Au 4<sup>ème</sup> DAN, le kata est effectué à un nunchaku. La durée du Kata est de 1mn 15s au minimum à 1mn 30s au maximum.

Au 5<sup>ème</sup> DAN, le kata doit comporter une phase à un nunchaku et une phase à deux nunchakus. La durée est de 1mn 15s à 1mn 30s. La phase à deux nunchakus doit durer au minimum 30s.

En plus des critères traditionnels, le jury tiendra compte de la créativité, l'originalité et le réalisme du kata présenté.

## ANNEXE 3 : ATTAQUE / DEFENSE

Dans le Module 2, seul le travail défensif ou le travail défense/contre est évalué pour le candidat. Les attaques, tout comme les réponses, doivent être nettes, appuyées.

### Critères d'évaluation :

- Aspects martiaux, techniques et physiques communs aux épreuves individuelles
- Assise des blocages et qualité des esquives
- Qualité des contres (vitesse, puissance, kime).

#### **ANNEXE 4 : KUMITE**

Deux formes de Kumite sont au programme de l'examen des grades nunchaku WUKF :

- Le Nunch Impact, combat à la touche, avec arrêt de l'arbitre en cas d'impact jugé valable.
- Le Nunch Contact, combat où les assauts sont enchaînés, à la condition que le nunchaku soit récupéré dans les deux mains après impact.

Critères d'évaluation :

- Souplesse et qualité des déplacements
- Aisance technique entre les assauts
- Variété des attaques
- Aspects martiaux, techniques et physiques communs aux épreuves individuelles.

#### **ANNEXE 5 : DEMONSTRATION**

A l'examen du 5<sup>ème</sup> DAN, une épreuve de démonstration est requise. Elle exige une préparation personnelle, basée sur la créativité du candidat, et contient différentes parties : Kata, freestyle, Kumite (...), le tout, enchaîné sur une durée de 4mn, avec partenaires.

Critères d'évaluation :

- Aspects techniques, physiques et martiaux communs aux épreuves individuelles et avec partenaire.
- Créativité, originalité.
- Réalisme des phases avec contact.