Règlement de sécurité

Fédération Kyokushin Québec

Mai 2024

Table des matières

AVIS AUX MEMBRES 4
Lois et règlements 5
OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ 6
DÉFINITIONS 7
CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT 8
Section 1 – Les installations 8
Section 2 – Les équipements 8
Section 3 9
CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS 11
Section 1 - La formation 11
Section 2 - L'entraînement 12
Section 3 - Le déroulement de la séance d'entraînement 12
Section 4 – Les règles de sécurité à respecter 12
CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF 14
Section 1 - La formation 14
Section 2 - L'affiliation 14
Section 3 - Les catégories 14
Section 4: Règles de sécurité 16
CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS 18
Section 1 - La formation 18
Section 2 - Les responsabilités 18
CHAPITRE 5 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION DES RÈGLES DE JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS . 20
Section 1 - La formation et les responsabilités des officiels/arbitres/juges 20
Section 2 - La sécurité de tous les participants (incluant les spectateurs, le cas échéant) 21
CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION 22
Section 1 - L'organisation 22
Section 2 - Le déroulement 22
Section 3 - La sécurité 23
CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÉNEMENT, UNE COMPÉTITION 24
Section 1 - Les installations sportives requises 24
Section 2 - Le déroulement et la supervision 24
Section 3 - L'accessibilité et la conformité des lieux 24

CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION 25
Section 1 : Les installations sportives 25
Section 2 - Les équipements 26
CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION 27
Section 1 27
Section 2 27
CHAPITRE 10 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES 29
Section 1 29
Section 2 30
Section 3 30
CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS 32
Section 1 32
Section 2 — La santé générale des participants 32
CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES 34
Section 1 34
Section 2 34
CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT 36
Section 1 - Sanctions 36
Section 2 – Décision et révision 36
ANNEXE 1 TROUSSE DE PREMIERS SOINS 37
Annexe 2 Liste des dojos 38
Annexe 3 Règles d'arbitrage 40

AVIS AUX MEMBRES

Les articles suivants sont tirés de la *Loi sur la sécurité dans les sports* (RLRQ, c. S-3.1) et s'appliquent au présent règlement.

Décision

29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie, par poste recommandée, à la personne visée dans un délai de 10 jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception.

1979, c. 86, a. 29; 1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 43, a. 675; 1997, c. 79, a. 13; N.I. 2016-01-01 (NCPC).

Ordonnance

29.1 Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.

1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.

Infraction et peine

60. Une personne qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre, de la Régie ou d'une personne à qui l'un ou l'autre a donné mandat commet une infraction et est passible d'une amende de 200 $ à 10 000 $.

Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 $ à 5 000 $.

1979, c. 86, a. 60; 1988, c. 26, a. 23; 1990, c. 4, a. 810; 1992, c. 61, a. 555; 1997, c. 79, a. 38.

Infraction et peine

61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible d'une amende de 50 $ à 500 $.

1979, c. 86, a. 61; 1990, c. 4, a. 809; 1997, c. 79, a. 40.

Lois et règlements

Bien que non spécifique au présent règlement de sécurité, en tout temps, il est recommandé, de respecter l'ensemble des lois et règlements applicables dans le cadre de la pratique du karaté Kyokushin.

OBJET ET PORTÉE DU RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ

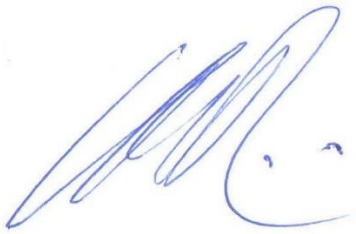
Il est important de préciser qu'un règlement de sécurité s'applique exclusivement dans le cadre d'une séance d'entraînement ou d'une compétition sanctionnée par la Fédération Kyokushin Québec

Les règlements de sécurité approuvés viennent ainsi permettre à la Fédération Kyokushin Québec d'inspecter les installations et équipements pour en vérifier la conformité et la sécurité et ainsi pourvoir à leur obligation de les faire respecter.

Les décisions et sanctions rendues par un officiel, un arbitre ou un juge en application des règles de jeu et qui ne relèvent pas du champ d'application du présent règlement de sécurité sont exécutoires dans l'immédiat et ne peuvent faire l'objet d'une révision par le ministre.

Note au lecteur : le présent règlement de sécurité a été officiellement approuvé par :

Dre Eve-Marie Poirier, MD-CCMF (MU)
Médecin d'urgence-Hôpital Fleurimont et Hôtel-Dieu
CIUSSS de l'Estrie-CHUS
Professeure en enseignement clinique
Faculté de médecine et des sciences de la santé
Université de Sherbrooke



DÉFINITIONS

Dan : Chacun des grades de la ceinture noire.

Shodan : Ceinture noire première dan.

Nidan Ceinture noire 2e dan.

Sandan : Ceinture noire 3e dan.

Sempai : Élève avancé, assistant professeur.

Sensei : Karatéka ayant atteint la 3e dan. Niveau minimal accepté pour être directeur de dojo.

Shihan : Karatéka ayant atteint la 5e dan (Godan).

Directeur de dojo : Gestionnaire et propriétaire du dojo.

Entraîneurs/instructeurs : Sous la supervision du directeur, celui qui donne un cours à un groupe de karatékas ou accompagne un groupe de compétiteurs dans leur cheminement.

Fédération ou FKQ : dans le texte, l'emploi du terme Fédération réfère à la Fédération Kyokushin Québec.

KIK : : International Karate Organisation Nakamura, soit la Fédération canadienne à laquelle Fédération Kyokushin Québec est affiliée.

IKO Nakamura : Fédération internationale à laquelle KIK est affiliée

Dojo kun : Serment (7 préceptes de conduite) crée par le grand maître Mas Oyama.

Dogi : tenue vestimentaire utilisée pour la pratique du karaté Kyokushin.

Kanji : sigle ou logo sur les dogis officiels portés lors des entraînements et compétitions.

Dojo : local où se déroule les entraînements et les cours de karaté kyokushin.

Kihon : Éléments techniques de la discipline du karaté kyokushin.

Kata : Enchaînement de mouvements réalisant une démonstration technique d'un combat imaginaire.

Kumité (combat) : Épreuve concertée réunissant 2 opposants de taille et de niveau similaires (en compétition) ou lors des entraînements, 2 opposants volontaires à s'affronter amicalement.

Tameshiwari : Épreuve de cassage de différents matériaux tels que planches de bois, bloc de béton, bloc de glace, ou autre matériel.

Ceinture : les différentes couleurs de ceintures représentant le grade ou le niveau du karatéka.

CHAPITRE 1 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENT

Section 1 – Les installations

1. Aération

Le local doit posséder une aération permettant aux participants de travailler confortablement.

2. Surface

La surface doit être idéalement recouverte d'un tatami ou d'un matériau équivalent. Les éléments qui la constituent doivent être juxtaposés sans laisser d'interstice, offrir une surface unie et être fixés de manière à ne pas se déplacer. La pratique sur bois franc ou sur un autre revêtement de sol comme celui d'un gymnase, est également permise.

3. Hauteur libre

La salle de pratique de l'activité sportive doit posséder une hauteur libre minimale de 2,4 mètres (8 pieds).

4. Superficie

La surface de pratique doit avoir une superficie permettant d'assurer l'intégrité physique des participants. Il est recommandé d'avoir 1,5 mètres carré d'espace par participant. Toutefois, il est laissé au jugement du directeur de dojo de mettre en place des mesures différentes afin d'assurer la sécurité de tous (scinder le groupe en 2, limiter le nombre d'inscriptions, etc).

5. Qualité des installations

Toutes les installations doivent avoir la capacité de nettoyer rapidement le sang et les diverses taches présentes sur le tatami ou sur la surface de l'aire de pratique. Une solution chlorée ou équivalente doit être utilisée pour s'assurer que la zone de combat soit désinfectée.

Section 2 – Les équipements

6. Tenue vestimentaire

A) Pratique avec Gi :

Un participant doit porter un kimono de fabrication solide en coton ou en tissu équivalent, de bonne grandeur et propre, sans odeur désagréable et sans accroc, ni déchirure.

B) Pratique sans Gi :

En principe, lorsqu'un karatéka s'entraîne au dojo sans karatégi, c'est un entraînement personnel durant les heures de fermeture du dojo. Par contre, il est possible pour les cours d'initiation de tolérer le port du short, cuissard ou pantalon de compression (legging) ainsi qu'un chandail sport (à manches longues ou courtes). Son équipement doit être propre, sans odeur désagréable et sans accroc, ni déchirure.

7. Ceinture

Une ceinture de karaté kyokushin de fabrication solide en coton ou en tissu équivalent doit être portée afin de démontrer le grade du pratiquant. Elle doit faire entre 4 et 5 centimètres de large et doit être assez grande pour faire le tour de la taille deux fois et être attachée d'un double nœud.

8. Articles durs

Durant la pratique, il est permis qu'un participant porte une prothèse de support à articulation mécanique médicalement recommandée. Celle-ci doit être suffisamment recouverte pour prévenir tout danger de blessure, être souple et élastique. À moins d'un avis médical spécifique, le karatéka portant une telle prothèse ne participe pas aux combats.

Le port de tout bijou, bracelet ou montre est interdit. Les bracelets médicaux sont permis.

9. Équipement de protection pour Kumité

Les protèges-tibias, les gants de combat et le casque protecteur sont obligatoires lors des kumités d'entraînements pour tous les juniors dès la ceinture bleue. Ils sont recommandés pour les ceintures oranges. Le port du casque protecteur demeure aux choix des adultes mais il est fortement recommandé. Il est fortement recommandé aussi de porter un protecteur buccal, une coquille et un protège-poitrine. La Fédération a la responsabilité d'émettre des recommandations sur les différents équipements (marques et modèles) officiellement acceptés.

Section 3

10. Localisation du téléphone

Un téléphone doit être disponible en tout temps dans le dojo ou près de l'aire de pratique. Si le téléphone n'est pas directement dans l'aire de pratique, une affiche doit être placée pour en indiquer la localisation. Un directeur de dojo ou un entraineur en charge d'un groupe peut avoir un cellulaire au lieu d'un téléphone fixe puisque certains dojos sont situés dans des salles communautaires ou des gymnases publics.

11. Numéros et plan d'action d'urgence

Les informations suivantes : adresse complète du dojo ou de l'aire de pratique et son numéro de téléphone, porte ou voie d'accès pour les services de secours, ainsi que les numéros de téléphone suivants : numéro ambulance, centre hospitalier, police, service incendie, centre antipoison, doivent être affichés près de ce téléphone.

Dans le contexte où le dojo pratique dans un lieu public (salle municipale, écoles, autres), cette liste devra être accessible à la réception.

12. Trousse de premiers soins/DEA

Une trousse de premiers soins conforme et équivalente aux normes CAN/CSA Z1220-17 type intermédiaire (cf annexe 1), ainsi qu'un défibrillateur externe automatisé (DEA) fonctionnel doivent être disponibles en tout temps près de l'aire de pratique. Si la trousse de secours ou le DEA n'est pas directement dans l'aire de pratique, une affiche doit être placée pour en indiquer la localisation.

13. Évacuation

Les accès et les sorties d’urgences doivent être identifiés, déverrouillés et libres de tout obstacle encombrant le passage et empêchant une évacuation rapide.

CHAPITRE 2 : LA FORMATION ET L'ENTRAÎNEMENT DES PARTICIPANTS

Section 1 - La formation

14. Progression des karatékas

Voici le tableau de progression suggéré pour les différents passages de ceinture kyokushin :

Ceinture	Nb d'heures pour passage	Particularités
Blanche	0	Passage par le sensei ou senpai
Orange	30	Passage par le sensei ou senpai
Bleue	40	Passage par le sensei ou senpai
Jaune	60	Passage par le sensei ou senpai
Verte	80	Passage par le sensei ou senpai
Marron	140	Passage par le sensei ou senpai
Noire 1 dan (shodan)	200	Passage au siège social de la Fédération
Noire 2 dans (nidan)	2 ans minimum de pratique régulière.	Passage au siège social de la Fédération
Noire 3 dans (sensei)	3 ans minimum de pratique régulière.	Passage au siège social de la Fédération
Noire 4 dans (sensei)	4 ans minimum de pratique régulière.	Passage au Honbu dojo (Japon)
Noire 5 dans (shihan)	Entre 8 et 10 ans de pratique régulière.	Passage au Honbu dojo (Japon)
Noire 6 dans (shihan)	Honorifique, donner par la maison mère.	
Noire 7 dans (shihan)	Honorifique, donner par la maison mère.	

Section 2 - L’entraînement

15. Durée des entraînements

Une séance d’entraînement dure normalement entre 30 minutes et 2 heures, à la discrétion des entraîneurs. Les séances d’entraînement peuvent être ciblées pour des étudiants débutants, intermédiaires ou avancés, ou peuvent accueillir tous les niveaux, selon le format privilégié par l’entraîneur.

16. Âge des participants

Les séances d’entraînement sont accessibles pour les pratiquants dès l’âge de 3 ans. Les entraînements peuvent être offerts autant par groupe d’âge spécifique, par niveau de ceinture, en duo parent-enfant que par groupe hétérogène.

Section 3 - Le déroulement de la séance d’entraînement

17. La séance d’entraînement

a) Séance générale : Une séance d’entraînement est composée d’une période de saluts, d’un échauffement, de la partie principale composée d’une combinaison variée au choix de l'entraîneur de katas, de kihon, de kumité (combats) et d’une conclusion par des saluts.
b) Séance spécialisée : des séances spécialisées ciblant un des éléments qui composent la séance générale sont possibles. Il s’agit alors de cours spécifiques sur le combat, sur le tameshiwari ou sur les katas. Dans ces situations, la séance d’entraînement commence avec les saluts, un échauffement, la partie principale axée sur le développement d’un élément en particulier, et se termine par les saluts.

Section 4 – Les règles de sécurité à respecter

18. Le pratiquant doit :

- Avoir les ongles des mains et des pieds coupés courts ;
- Ne porter aucun bijou ou montre lors des kumités;
- S’il a les cheveux longs, les attacher à l’aide d’un élastique (sans pièce métallique) de façon à ne pas gêner les autres pratiquants ;
- Le Dogi doit être propre, sec et ne dégager aucune odeur désagréable ;
- Le maquillage pouvant laisser des traces sur les Dogi et les parfums forts sont interdits;

19. Prise de médicaments

Si le pratiquant prend des médicaments ayant un effet secondaire sur ses aptitudes physiques, il doit le déclarer au responsable du dojo.

20. Conditions médicales particulières/handicaps/limitations/blessures

Un participant ayant une condition médicale particulière, un handicap, une limitation ou une blessure le mettant lui-même ou un autre participant à risque lors de la pratique du karaté, a la

responsabilité d'en aviser le directeur de Dojo et/ou son entraîneur qui prendront les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et l'intégrité des participants.

21. Drogue, substance dopante et boisson alcoolique

Un participant ne doit pas prendre part à une séance sous l'influence de drogue, de substance dopante ou de boisson alcoolique.

22. Maladie contagieuse

Un participant souffrant d'une maladie ou affection cutanée contagieuse ne peut prendre part à une séance d'entraînement de Karaté ni à une compétition.

23. Techniques permises et techniques interdites lors des cours réguliers.

Tous les coups devront être contrôlé, donnés sans violence.

COUPS PERMIS

Coup de poing au corps
Coup de pied en ligne droite uniquement au corps
Coup de pied circulaire au corps et figure
Coup de pied circulaire cuisse, porté en haut du genou
Coup de genou cuisse et corps

COUPS INTERDITS

Tous les coups portés à la tête avec violence.

Coup de poing figure
Coup de pied en ligne droite figure
Coup de genou figure
Coup de coude
Coup aux parties
Coup sur la colonne
Agripper le dogi
Coup de pied aux genoux et en bas du genou
Pousser l'adversaire

24. Techniques permises et techniques interdites lors des cours de préparation aux compétitions nationales et internationales, élite et maître (full contact).

COUPS PERMIS

- Coup de poing au corps
- Coup de coude au corps

- Tous les coups de pied au corps et figure
- Coup de genou aux cuisses, au corps et figure
- Coup de pied circulaire au niveau de la jambe
- Coup de poing et coup de coude à la cuisse
- Balayage de la jambe

COUPS INTERDITS

- Coup de poing figure
- Coup de coude figure
- Coup de pied en ligne droite dans le genou
- Coup sur la colonne
- Coup aux parties
- Agripper le dogi
- Pousser l'adversaire

CHAPITRE 3 : LA PARTICIPATION À UN ÉVÉNEMENT, À UNE COMPÉTITION OU À UN SPECTACLE À CARACTÈRE SPORTIF

Section 1 - La formation

Voir le chapitre 2 concernant la progression des grades des karatékas.

Section 2 - L'affiliation

La Fédération kyokushin Québec (FKQ) est membre de KIK (Fédération Karaté Kyokushin Nakamura) qui est une fédération canadienne, elle-même affiliée à une fédération internationale.
Les dojos québécois sont membres de la FKQ et paie une affiliation en tant que dojo.
Les participants sont membres du Dojo et de la FKQ.
Ainsi, les participants paient leur cotisation à la Fédération via leur dojo et comme le dojo est membre, il remet les cotisations à la fédération.

Une liste des dojos membres de la Fédération Kyokushin Québec se trouve en annexe 2.

Section 3 - Les catégories

25. Catégorie de combats (ouverts, élite et maître) :

Les catégories de combats sont formées à priori sur l'âge des participants :

A. Pour la division junior (5 à 17 ans)
B. Pour la division adulte ouvert (18 ans et +)
C. Pour la division élite (18 à 34 ans)
D. Pour la division maître (35 ans et +)

26. Poids des participants

A) Pour la division ouverte :

Le poids corporel est un déterminant très important au niveau de la sécurité. Les catégories sont construites de sorte à avoir des poids similaires entre les participants. S'il y a trop de différence de poids, le groupe est scindé en plus petits groupes.

B) Pour la division élite et maître :

Homme
Léger : 70 kg (155 lb) et moins
Moyen : 80 kg (176 lb) et moins
Lourd : 80 kg (176 lb) et plus

Femme
Léger : 55 kg (121 lb) et moins
Moyen : 65 kg (143 lb) et moins
Lourd : 65 kg (143 lb) et plus

27. Sexe des participants

Les combats ont lieu exclusivement entre personne du même sexe.

28. Grade des participants

Les catégories de combats sont formées en tenant compte de la couleur de ceinture (grade) des participants. Lorsque le nombre de participants à une compétition le permet, les combats ont lieu entre combattants de même grade. Toutefois, il est laissé à la discrétion des organisateurs de privilégier le critère de poids, en amont de la ceinture.

Par exemple, un groupe pourrait être formé comme suit:

Combattant A : âge 43, poids 170 livres, grade bleue.
Combattant B : âge 40, poids 161 livres, grade jaune.
Combattant C : âge 45, poids 150 livres, grade jaune.

Dans l'exemple, la ceinture bleue étant plus lourde se bat contre des ceintures jaunes qui sont un peu plus avancées techniquement que la bleue.

29. Catégorie de kata individuel

Les catégories de katas sont formées selon l'âge des participants et selon leur grade. Le sexe n'est pas pris en compte dans les compétitions de katas individuels. Des règles techniques s'appliquent en fonction des grades, telles que le niveau des katas autorisés et critères de jugement. Ceux-ci peuvent varier d'un événement à l'autre.

30. Catégorie de kata de groupe

Deux divisions : Junior (5 à 17 ans)
Adulte (18 ans et +)

Section 4: Règles de sécurité

En annexe 3 se trouve les règlements concernant l'arbitrage des combats en compétition. Les termes à utiliser, les techniques permises et techniques interdites y sont décrit.

31. Exposition aux produits biologiques

Toutes les installations doivent avoir la capacité de nettoyer rapidement le sang et les diverses taches présentes sur le tatami ou sur la surface de l'aire de pratique. Une solution chlorée ou équivalente doit être utilisée pour s'assurer que la zone de combat soit désinfectée.

Un Dogi ou un vêtement sur lequel il y a du sang doit être nettoyé. Les organisateurs peuvent exiger un vêtement propre s'il juge que l'actuel vêtement n'est pas adéquat pour la compétition ou la pratique de combat. Si le participant ne possède pas de vêtement de rechange, il est passible de disqualification par l'arbitre.

32. Drogues, substance dopante et boisson alcoolique

Un participant ne peut prendre part à un entraînement, un passage ou une compétition en étant sous l'influence de drogue, de substance dopante ou de boisson alcoolique.

33. Médicaments

Si un participant prend des médicaments ayant un effet sur ses aptitudes physiques, il doit le déclarer aux arbitres et aux juges, lesquels peuvent disqualifier le participant s'il y a un danger pour la sécurité ou un avantage indu.

34. Maladie contagieuse et affection cutanée contagieuse

Un participant souffrant d'une maladie contagieuse ou d'une affection cutanée contagieuse ne peut prendre part à une pratique, un passage ou une compétition. Un participant souffrant d'une maladie non contagieuse de la peau peut prendre part à une compétition si les zones touchées sont adéquatement protégées.

35. État de santé

L'organisateur de l'événement sportif, un juge ou un arbitre peut exiger un contrôle de l'état de santé des participants à tout moment.

36. Arrêt de combat

Dans un cours régulier, en compétition ou lors d'un passage, il est possible de mettre fin au combat dans les cas suivants :

1) Si l'athlète déclare forfait durant le combat.

2) En cas de blessure provoquant un saignement sans gravité. L'arbitre ou un juge arrête le combat et demande au participant de couvrir et protéger sa blessure avant de reprendre le

combat. Si l’athlète continue de saigner après deux interventions de lui-même ou du responsable médical, l’arbitre peut mettre fin au combat pour éviter le risque d’une exposition aux produits biologiques

3) Si l’arbitre juge qu’un coup peut exposer l’athlète à une blessure grave.

4) Quand le responsable médical juge qu’un athlète n’est pas en mesure de continuer le combat à cause d’une blessure qui menacerait sa sécurité ou son intégrité.

5) En cas de non-respect du règlement.

37. Commotion cérébrale

En cas de soupçon ou constat d’une commotion cérébrale par l’arbitre, un juge, un intervenant médical, son entraîneur, son parent ou lui-même, un participant sera retiré de la compétition, du passage ou de la pratique et devra se conformer au protocole de commotion cérébrale.

Les retraits pour cause médicale à la suite d’une commotion cérébrale s’appliquent à toute la durée de l’événement et les athlètes doivent suivre le protocole de retour à l’entraînement qui est spécifié au chapitre 12.

38. Handicap visuel et/ou auditif

Un athlète ayant un handicap auditif et/ou visuel peut participer à une compétition. Il doit cependant aviser les juges et les arbitres de son handicap afin que ceux-ci puissent communiquer avec lui pour faire respecter le règlement. Les juges ou arbitres ne peuvent déroger au règlement afin d'accommoder le handicap du participant.

CHAPITRE 4 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES APPELÉES À JOUER UN RÔLE AUPRÈS DES PARTICIPANTS

Section 1 - La formation

L'âge minimum d'un entraîneur est de 18 ans. Un assistant-entraîneur doit être âgé de 16 ans ou plus. Le grade minimum pour être entraîneur est celui de ceinture noire shodan. L'assistant-entraîneur n'a pas besoin de grade minimal mais il est suggéré qu'il soit au moins de niveau jaune.

Section 2 - Les responsabilités

39. La Fédération Kyokushin Québec (et ses membres fondateurs) doit:

- Voir au respect des normes de sécurité du présent règlement
- Voir au respect des règles de conduites inhérentes aux pratiques des arts martiaux et du Dojo Kun
- Veiller activement aux formations et autres perfectionnements proposés par la Fédération canadienne et de la Fédération internationale
- S'assurer des compétences des directeurs de dojo en planifiant des rencontres permettant de faire cette évaluation
- Les membres fondateurs doivent remplir les mêmes obligations que les directeurs de dojos s'ils occupent aussi cette même fonction.

40. Le directeur de Dojo doit :

- Voir au respect des règles de conduites inhérente aux pratiques des arts martiaux de la part de ses participants et entraîneurs, tant lors des entraînements que lors des compétitions
- Avoir des cartes de premiers soins valides
- Veiller à informer adéquatement tous ses membres qui désirent participer à une compétition du niveau de la compétition, des risques et de la préparation optimale à avoir avant d'y participer. Le directeur de dojo se réserve le droit de refuser l'inscription d'un participant s'il juge que sa sécurité pourrait être mise en danger.
- S'assurer de tenir ses compétences à jour en participant activement aux rencontres des directeurs de dojos planifiées par la Fédération Kyokushin Québec
- Suivre les formations qui sont recommandées par la Fédération
- Remplir les obligations exigées par la Fédération nécessaires au maintien de son affiliation

41. Au niveau de la sécurité, le directeur de dojo doit :

- Voir au respect des normes de sécurité du présent règlement
- S'assurer régulièrement que la trousse de premiers soins est complète lorsqu'il est propriétaire du dojo

- S’assurer qu’au moins une personne sur place pendant les entraînements et les événements de son dojo ait minimalement une carte de secouriste reconnue valide ou une formation équivalente reconnue
- S’assurer que le participant puisse recevoir les soins appropriés en cas de blessure
- Ne pas consommer ni être sous l’influence de l’alcool, d’une drogue ou d’une substance dopante pendant une compétition ou une séance d’entraînement
- Connaître les règles de compétition auxquelles ses élèves désirent participer
- S’assurer que les installations et les équipements ainsi que les services et équipements de sécurité sont conformes aux dispositions du présent règlement
- En compétition, il a la responsabilité d’encadrer ses athlètes qui participent à la compétition pour assurer leur sécurité. Ainsi, il doit s’assurer que le règlement de sécurité est respecté dès le début de la compétition jusqu’à la fin de celle-ci.
- En cas de blessure de l’athlète, il est responsable de s’assurer que les protocoles de retour à l'entraînement sont respectés.

42. L’entraîneur et les assistants-entraîneurs doivent:

- Voir au respect des normes de sécurité du présent règlement
- S’assurer que le participant puisse recevoir les soins appropriés en cas de blessure
- Idéalement, posséder une carte de secouriste reconnue valide
- Ne pas consommer ni être sous l’influence de l’alcool, d’une drogue ou d’une substance dopante pendant une compétition ou une séance d’entraînement
- En cas de blessure de l’athlète, il est responsable de s’assurer que les protocoles de retour à l'entraînement sont respectés.

CHAPITRE 5 : LA FORMATION ET LES RESPONSABILITÉS DES PERSONNES CHARGÉES DE L'APPLICATION DES RÈGLES DE JEU ET DES RÈGLES DE SÉCURITÉ, INCLUANT NOTAMMENT LES RESPONSABILITÉS À L'ÉGARD DE LA PRÉVENTION DES INCIVILITÉS

Section 1 - La formation et les responsabilités des officiels/arbitres/juges

43. Arbitres et juges

Pour occuper ces fonctions, il est obligatoire d'avoir obtenu une ceinture noire et d'avoir suivi les cours d'arbitrage reconnus par la Fédération.
Chacun des juges de coins (au nombre de trois ou quatre pour chaque atelier) ont reçu l'autorisation par la Fédération et son directeur d'arbitrage d'occuper cette fonction. Les novices sont supervisés par des juges séniors.

Les arbitres de centre ont suivi plusieurs fois les cours de formation, ont été juge de coin pendant des années lors de compétitions nationales et internationales et ont des aptitudes pour cette fonction.

L'arbitre (ou les arbitres le cas échéant) en chef circulent à l'extérieur des ateliers afin de s'assurer de l'application des règlements en vigueur et ils peuvent intervenir à tout moment si la sécurité d'un compétiteur est en jeu.

Les arbitres et les juges ont la responsabilité d'appliquer les règlements d'arbitrage en vigueur tel que présenté à l'annexe 3. Ils ne doivent pas consommer ou être sous l'effet de drogue ou boisson alcoolique durant une compétition.

44. Les officiels bénévoles : les rôles et responsabilités

Marqueurs : marque les pointages qui sont mentionnés à voix haute par l'annonceur et les convertit en pourcentages
Chronomètres : responsable de chronométrer la durée des combats et de lancer le signal à l'arbitre de centre
Annonceurs : annonce le participant qui s'exécutera au tatami et celui en préparation. Il dit à voix haute les points accordés par les juges et l'arbitre et donne le pourcentage obtenu.
Trophées : un bénévole s'assure que chaque table de tatami possède les médailles, trophées ou rubans qui indiquent le résultat final de la catégorie.
Pour certains événements, il est possible que ces tâches soient combinées et qu'un bénévole en exécute plus d'une à la fois.
Sécurité : lorsque le nombre de spectateurs le nécessite, ce bénévole surveille les accès et veille au bon déroulement de la compétition chez les spectateurs.

45. Responsabilités du directeur de tournoi

Le directeur (ou les directeurs) de tournoi est responsable de la bonne tenue du tournoi. Il voit à ce que tout se déroule dans l'ordre et la sécurité et prend les décisions relatives au déroulement du tournoi.

Il doit :

- Connaître le règlement de sécurité et s'engager à le respecter ;

- Connaître les règlements d’arbitrage entérinés par la Fédération
- S’assurer de la présence d’officiels en nombre suffisant pour la tenue de l’événement;
- En collaboration avec l’arbitre en chef, informer les officiels de la durée des combats ainsi que des règlements spécifiques s’appliquant à ce tournoi avant le début de celui-ci.

46. Responsabilité du directeur de l’arbitrage (arbitre en chef)

Le directeur (ou les directeurs) de l’arbitrage est responsable de l’arbitrage lors d’un tournoi.
Il doit :

- Veiller à ce que les règlements soient respectés et à ce que leur interprétation ne donne lieu à aucun incident ;
- Veiller à la composition des équipes d’arbitres et juges, à leur rotation ainsi qu’à leur temps de repos. Ceux-ci doivent prendre une pause de 30 minutes à chaque 90 minutes de période de travail continu ;
- Ne pas consommer ou être sous l'effet de drogue ou boisson alcoolique durant une compétition.

Section 2 - La sécurité de tous les participants (incluant les spectateurs, le cas échéant)

L’organisateur a la responsabilité de s’assurer que les athlètes, entraîneurs et spectateurs soient réunis dans un environnement sécuritaire, qui répond aux exigences de sécurité en ce qui a trait à la tenue d’événement. Il doit également répondre aux règlements du chapitre 1.

CHAPITRE 6 : L'ORGANISATION ET LE DÉROULEMENT D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION

47. Certificat d'assurance :

- Tous les événements de nature compétitive sanctionnés par la Fédération nécessitent une assurance pour tenir l'événement (dans le cas où ce n'est pas la Fédération qui organise l'événement) ;
- L'organisateur d'un événement de nature compétitive doit posséder une assurance responsabilité civile d'un montant minimal de 1 000 000$ selon les mêmes exigences que l'art. 50 Règlement sur les permis relatifs aux sports de combat (chapitre S-3.1, r.7).

Section 1 - L'organisation

48. Responsabilités de l'organisateur

- L'organisateur doit être âgé au minimum de 18 ans.
- Il doit s'assurer de respecter le règlement de sécurité actuel pour la tenue d'événements ou de compétitions.
- Il doit s'assurer que le nombre et la qualité des officiels et bénévoles présents sont adéquats.
- Il doit s'assurer de fournir l'équipement jugé nécessaire par le responsable médical pour faire face à une demande médicale d'urgence et de premiers soins pour les participants et spectateurs.
- Il est responsable de tous les éléments de la section 1 du chapitre 7.

Section 2 - Le déroulement

49. Avant la compétition :

- Obtenir une sanction de la Fédération;
- Faire approuver par la Fédération les règlements en vigueur au moment de la compétition au moins 30 jours avant sa tenue;
- Informer les participants de la réglementation en vigueur au moment de la compétition au moins 20 jours avant sa tenue;
- Détenir ou être couvert par une police d'assurance responsabilité qu'il (l'organisateur) peut encourir en raison de fautes commises dans l'exercice de ses fonctions ou à l'occasion de l'exercice de ses fonctions pendant toute la durée de la compétition. Le montant de la garantie doit être d'au moins 1 000 000 $ pour l'ensemble des sinistres survenus pendant la période de garantie. La garantie doit s'étendre aux actes accomplis par tout employé ou préposé, rémunérés ou bénévoles et couvrir les dommages corporels subis par un participant ou un spectateur;
- S'assurer de la présence d'un nombre suffisant de juges et d'arbitres certifiés à son événement, comme prévu aux règlements de la Fédération,

50. Pendant la compétition :

- S'assurer que les lieux, les installations et les équipements, ainsi que les services et équipements de sécurité, sont conformes aux dispositions des chapitres 1 à 7 ;
- S'assurer de la présence d'un responsable médical durant toute la compétition ;
- Être disponible pour toute demande d'inspection ou de modification ;

- S'assurer qu'il n'y ait pas de consommation d'alcool, de drogue et de substance dopante dans les aires réservées aux participants et aux officiels ;
- S'assurer de la présence d'un nombre de juges et d'arbitres certifiés suffisants à son événement, afin que ceux-ci puissent prendre une pause à chaque 90 minutes de période de travail continu.

51. Après la compétition :

Une semaine après la compétition, faire parvenir à la Fédération un rapport d'incident, d'accident et d'infraction au règlement de sécurité, s'il y a lieu. Les officiels et les membres de l'équipe médicale, sous la responsabilité du responsable médical, doivent collaborer à la rédaction du rapport.

Section 3 - La sécurité

52. L'organisateur doit s'assurer de :

- Avoir un responsable médical (voir Chapitre 9 section 1) et des assistants en nombre suffisant, qui formeront l'équipe de premiers soins selon le nombre de participants inscrits. Les membres de l'équipe de premiers soins doivent au minimum avoir suivi avec succès un stage de formation en premiers soins équivalant au cours de secourisme général attesté et valide. Le responsable médical doit être présent durant toute la compétition.

- L'arbitre doit arrêter un combat à la demande du responsable médical ou de l'un des membres de l'équipe de premiers soins, que ce soit de façon temporaire ou définitive.

- Contacter le service ambulancier et le centre hospitalier le plus près, de la date et de l'heure de la compétition afin d'assurer un service adéquat en cas d'urgence (responsabilité imputé au responsable médical).

- Aménager une aire de premiers soins sur le site de compétition.

CHAPITRE 7 : LES LIEUX OÙ SE DÉROULE UN ÉVÉNEMENT, UNE COMPÉTITION

Dans cette section, sont considérés comme événements: des compétitions, des tournois, des formations ou des séminaires, notamment.

Section 1 - Les installations sportives requises

53. Espace de compétition

Un local d'une grandeur adéquate doit être retenu pour tenir un tournoi, une compétition, ou un événement de karaté Kyokushin de sorte à permettre d'y placer toutes les surfaces de combats requises tout en conservant une zone de sécurité. Des gymnases, des salles multisports, des grandes salles de danse peuvent accueillir des compétitions, des formations ou des séminaires, par exemple. Voir le chapitre 8 à la section 1 pour les détails.

54. Vestiaires

Le site de compétition doit avoir des vestiaires féminins et masculins de capacité suffisante pour le nombre de participants.

55. Spectateurs

Le site de compétition doit offrir suffisamment d'espace pour permettre aux parents, accompagnateurs et spectateurs d'assister à la compétition sécuritairement.

56. Approvisionnement en eau potable:

L'organisateur de la compétition ou de l'événement sportif devra s'assurer d'un accès suffisant et en temps opportun en eau potable pour les participants et les spectateurs dans le but d'éviter la déshydratation et les coups de chaleur.

Section 2 - Le déroulement et la supervision

Voir les chapitres 5 et 9.

Section 3 - L'accessibilité et la conformité des lieux

L'organisateur d'événement est responsable de tenir son événement dans une salle ou un endroit respectant les accès universels et les protocoles d'évacuation d'urgence en règle sur le territoire où se tient la compétition. Les lieux, installations et équipements, ainsi que les services et équipements de sécurité doivent être conformes aux dispositions du chapitre 1.

CHAPITRE 8 : LES INSTALLATIONS ET LES ÉQUIPEMENTS UTILISÉS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION

Section 1 : Les installations sportives

57. Surface de combat

Pour toutes les compétitions de karaté kyokushin, la surface de combat doit respecter les critères suivants :

- La dimension minimale exigée d'une surface de combat est de 25 mètres carrés, avec un minimum de 5 m par côté. Elle doit comporter un pourtour de sécurité minimal de 1 m par zone de combat.
- Si la zone de combat est entourée d'une clôture de sécurité, celles-ci doivent être à une distance sécuritaire des participants.
- Un espace libre d'au moins 50 cm doit être laissé autour de la surface de compétition. Les tables des officiels techniques doivent aussi être positionnées à plus de 50 cm de la surface de combat.
- Si une surface de combat est située à moins de 2 m d'une élévation de plus de 25 cm par rapport au sol, la structure est considérée comme une plateforme, et les règles suivantes s'appliquent :
    - La plateforme doit posséder une élévation maximale de 1 m au-dessus du niveau du sol ;
    - La surface de combat doit minimalement mesurer 10 m sur 10 m ;
    - Toute surface située entre l'aire de combat et le rebord de la plateforme doit être matelassée ;
    - Un pourtour minimal de 2 m de largeur doit entourer le contrebas de l'aire de combat. Ce pourtour doit être recouvert d'une surface matelassée d'un minimum de 4 cm d'épaisseur. Seuls les entraîneurs des participants actifs, les participants actifs, les officiels ou un membre de l'équipe médicale peuvent circuler sur cette surface pendant la compétition . Un seul entraîneur par participant.

58. Aire d'échauffement

Toute compétition doit comporter une aire d'échauffement d'une surface minimum de 10 m2, comprenant tous les équipements indiqués au chapitre I.

59. Médical :

Il doit y avoir un endroit prévu pour l'installation de l'équipe médicale lors des compétitions et des passages de ceinture noire.

60. Zone des spectateurs:

La zone des spectateurs doit être située à une distance minimale de 3 mètres de l’aire de compétition. Cette zone doit être clairement délimitée.

Section 2 - Les équipements

Voir le chapitre 1 à la section 2 pour la tenue vestimentaire et les équipements de protection obligatoires et recommandés.

CHAPITRE 9 : LES SERVICES ET ÉQUIPEMENTS DE SÉCURITÉ REQUIS LORS D'UN ÉVÉNEMENT, D'UNE COMPÉTITION

Section 1

61. Le responsable médical

Lors de toute compétition de Karaté Kyokushin, un responsable médical doit être nommé, identifié comme tel, et il doit posséder l'une ou l'autre des qualifications suivantes : docteur en médecine ayant une compétence en trauma et première ligne, thérapeute en sport certifié, physiothérapeute possédant un certificat de premier intervenant valide, infirmière ou infirmier autorisé travaillant au service des urgences ou ambulancier certifié. Concernant les passages de ceintures noires, une personne détenant une carte de premiers soins valide peut être responsable médical. Le responsable médical doit démontrer ses qualifications auprès de l'organisateur de l'événement.

Le responsable médical doit être présent dès le début de l'événement et ne peut quitter qu'à la fin de l'événement. La compétition ou le passage de ceinture noire (excluant partie kata et examen écrit) ne peut commencer sans la présence du responsable médical.

Le responsable médical a la responsabilité de prévoir tout l'équipement qu'il juge nécessaire et en quantité suffisante pour faire face à une demande médicale d'urgence et de premiers soins pour les participants et spectateurs, soit au minimum une trousse de premiers soins aux normes CAN/CSA Z1220-17 type intermédiaire et autre type d'équipement au besoin en fonction du nombre de participants inscrits.

Le responsable médical devra s'assurer d'avoir le nombre suffisant d'intervenants détenant au moins une formation attestée en secourisme général valide ou une formation équivalente certifiée et valide. Chaque intervenant de l'équipe médicale a la responsabilité de démontrer ses qualifications auprès du responsable médical. Le nombre d'intervenants est déterminé en proportion du nombre de participants inscrits à la portion combat de l'événement. Il doit aviser le service ambulancier et l'hôpital le plus près, de la date et de l'heure de la compétition lorsqu'il y a plus de 250 participants inscrits au combat, afin de favoriser un service adéquat en cas d'urgence.

Le responsable médical devra faire parvenir à la Fédération dans la semaine suivant la compétition ou l'événement, un rapport des interventions ayant exigé des soins de la part d'un des membres de l'équipe médicale. Ces derniers doivent documenter chaque intervention et collaborer à la rédaction du rapport.

Section 2

62. Plan d'action d'urgence

Toutes les installations qui accueillent un événement ou une compétition de Karaté Kyokushin doivent avoir un plan d'action d'urgence affiché à proximité de l'aire de soins médicaux. Le plan d'action d'urgence doit comprendre les informations suivantes :

- Nom du responsable médical sur les lieux
- Nom de la personne chargée du matériel médical

- Nom de la personne responsable des appels d’urgence
- Itinéraire d’accès pour l’ambulance et le plan d’évacuation
- Adresse de l’installation et rue transversale
- Nom et adresse de la salle d’urgence ou la clinique médicale les plus près
- Nom et coordonnées de tous les membres du personnel médical
- Une même personne peut jouer plus d’un rôle dans le cadre du plan d’action d’urgence

63. Matériel obligatoire

Ce matériel doit être disponible en quantité suffisante lors d’une compétition ou d’un passage de ceinture noire: Un flacon pulvérisateur contenant une solution pour la désinfection, des paires de gants en quantité suffisante, serviettes en papier pour essuyer, de la glace en quantité suffisante ainsi que des sacs pour la distribution de celle-ci selon les besoins, une trousse de premiers soins aux normes CAN/CSA Z1220-17 type intermédiaire ainsi qu’un défibrillateur externe automatisé (DEA) fonctionnel disponible en tout temps dans l’établissement. Si le DEA n’est pas directement dans l’aire de pratique, une affiche doit être placée pour en indiquer la localisation.

CHAPITRE 10 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMPORTEMENTS SUSCEPTIBLES DE METTRE EN PÉRIL LA SÉCURITÉ ET L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE DES PERSONNES

Dans le cadre de sa mission, la Fédération Kyokushin Québec a la responsabilité de protéger ses membres en leur offrant un environnement sécuritaire, juste et dans lequel on peut avoir confiance, et ce, pour tous les niveaux et à tous les paliers, qu'ils soient locaux, régionaux, provinciaux, nationaux ou internationaux.

Ainsi, la Fédération Kyokushin Québec n'entend tolérer aucune forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence, physique, psychologique ou sexuelle, et ce, dans tous les programmes et activités sanctionnés et dispensés par elle-même et par ses membres.

La Fédération Kyokushin Québec reconnaît l'importance de prendre les moyens raisonnables afin de prévenir et d'intervenir pour faire cesser toute forme d'abus, de harcèlement, de négligence ou de violence lorsqu'une telle pratique est portée à sa connaissance.

Section 1

La prévention et la détection de comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique

64. Pratique saine et sécuritaire

Le présent règlement de sécurité fait partie des règles auxquelles tout membre de la Fédération Kyokushin Québec est obligatoirement soumis. Il énonce un ensemble de dispositions applicables afin d'évoluer dans le milieu de manière saine et sécuritaire.

Par ailleurs, la Fédération Kyokushin Québec déclare adhérer à l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport, du ministère de l'Éducation, dont l'objectif principal est la reconnaissance des valeurs tels l'équité, la persévérance, le plaisir, la santé, la sécurité et l'intégrité, et la préservation d'un milieu du loisir et du sport sûr et accueillant pour tous.

65. Aide, accompagnement, référencement

La Fédération incite ses membres à faire preuve de vigilance afin de détecter et dénoncer tout comportement inapproprié qui porte atteinte à l'intégrité physique ou psychologique d'une personne lors de la pratique du karaté kyokushin. À cette fin, la Fédération Kyokushin Québec a des codes de conduite à respecter et s'assure de leur diffusion et de leur promotion auprès des membres.

Dès son adhésion, tout membre doit être informé, par écrit, de l'existence de ces codes de conduite.

De plus, la Fédération Kyokushin Québec s'engage à chaque début de saison à rappeler à ses membres de revoir les codes de conduite qui les concernent.

66. Filtrage

La Fédération Kyokushin Québec a mis en place des directives en matière de filtrage pour toutes personnes susceptibles d'entrer en contact avec des personnes mineures ou des personnes

vulnérables dans le cadre de ses fonctions. Tous les directeurs de dojos devront fournir une preuve de vérification de leurs antécédents judiciaires sur une base période, notamment.

67. Formation

La Fédération Kyokushin Québec s'engage à promouvoir auprès de ses membres et les encourage à participer à des formations en matière de protection de l'intégrité. Ces formations devront avoir été approuvées au préalable par la Fédération Kyokushin Québec. Cette dernière s'engage également à faire connaître ces formations par le biais de son site internet.

La Fédération Kyokushin Québec peut également exiger la participation de certaines catégories de membres à des formations, conférences, ou autres outils en rapport avec l'intégrité. Elle peut contrôler et s'assurer de la présence des personnes convoquées à participer ou en faire une condition préalable à la pratique de l'activité (entraîner, administrer, jouer ou autre).

Section 2

68. Suivis des comportements susceptibles de mettre en péril la sécurité et l'intégrité physique ou psychologique

Un processus de suivi de ces comportements est proposé par la Fédération Kyokushin Québec, notamment par l'entremise d'un mécanisme indépendant de traitement des plaintes qui recommande des sanctions auprès de la Fédération, le cas échéant.

Ainsi toute personne impliquée doit dénoncer, tout abus, harcèlement, négligence, ou violence sous toutes ses formes commis sur une personne qui est elle aussi impliquée dans le milieu du karaté kyokushin, qu'elle soit mineure ou majeure.

Tout membre de la Fédération doit collaborer au processus de traitement d'une plainte et respecter la confidentialité inhérente au traitement de celle-ci.

La Fédération Kyokushin Québec s'engage à respecter et mettre en place, le cas échéant, en collaboration avec ses membres s'il y a lieu, les mesures appropriées afin d'appliquer les décisions et sanctions rendues par son Conseil d'administration.

Section 3

69. Bagarres

Afin de prévenir la violence physique et psychologique pouvant entraîner des blessures mineures, graves ou dans des circonstances extrêmes un décès, la Fédération Kyokushin Québec a la responsabilité d'établir des règles d'intervention lorsque survient une bagarre, entre 2 personnes ou plus, dans le cadre d'un événement sportif (joute ou compétition) et ce, peu importe qu'il s'agisse de joueurs ou d'autres membres de l'équipe (entraîneur, assistant-entraîneur, soigneur, etc.).

La Fédération s'assurera que les sanctions mentionnées dans les deux prochains paragraphes s'appliquent obligatoirement dès qu'un événement sportif implique la présence de personnes de moins de 18 ans.

Dès qu'une bagarre survient, les personnes impliquées doivent systématiquement être expulsées de l'événement sportif et ce, qu'elles soient initiatrices ou pas de la bagarre.

Également, ces mêmes personnes devront faire l'objet minimalement d'une suspension lors du prochain événement sportif (suspension pour la prochaine joute ou suspension pour le prochain événement).

Le cas échéant, la Fédération pourrait demander à ses membres une liste des expulsions et suspensions survenues au cours d'une année.

CHAPITRE 11 : LE CONTRÔLE DE L'ÉTAT DE SANTÉ DES PARTICIPANTS

Dans le cadre de sa mission, la Fédération a la responsabilité de protéger ses membres en leur assurant une pratique sportive saine et sécuritaire. Elle reconnait que compte tenu de la nature de l'activité, du contexte de pratique ainsi que l'historique et la culture de la discipline, les participants peuvent encourir un risque élevé d'impact néfaste sur leur santé.

D'autres éléments sont également susceptibles d'affecter la santé des participants, notamment : (l'usage de drogues, substances dopantes, boissons énergisantes, alcool, les régimes, la mauvaise utilisation des équipements, le surentrainement [overuse], etc.).

Par conséquent, la Fédération statue sur les points suivants :

Section 1

70. Antidopage

Aucune personne impliquée dans le milieu (participant, entraîneur, bénévole, parent, administrateur, salarié, fournisseur) ne doit faire usage ou être sous l'effet de drogues, substances dopantes ou autre produit prohibé durant une activité sanctionnée par la fédération (entraînement, partie, compétition, etc.).

La Fédération incite ses membres à s'informer sur le sujet de l'antidopage en consultant les plateformes Web de diverses organisations, notamment le Programme canadien antidopage (PCA), la plateforme mondiale d'éducation et d'apprentissage en matière de lutte contre le dopage de l'Agence mondiale antidopage (AMA), les outils d'éducation du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES), etc.

La Fédération rappelle que les athlètes qui participent à certains tournois ou compétitions peuvent être soumis à des contrôles sporadiques du dopage, effectués en vertu des programmes mentionnés ci-haut. Ils doivent donc s'abstenir d'utiliser toute substance pouvant s'avérer interdite. Les athlètes sont encouragés à s'informer auprès des organismes appropriés avant d'utiliser ladite substance.

Section 2 — La santé générale des participants

71. Le retour progressif suite à une commotion cérébrale

Voir le chapitre 12 du présent règlement de sécurité.

72. L'utilisation adéquate des équipements (casque-gants-lunettes, etc.)

Voir les chapitres 1 et 8

73. Le surentraînement (overuse)

La Fédération est consciente que le surentraînement n’apporte aucun bénéfice aux athlètes et n’encourage pas une telle pratique.

74. Le tameshiwari

La Fédération est consciente que les épreuves de cassage représentent un risque de blessure accrue. Elle encourage les participants à réaliser leur épreuve selon les limites de leur corps et non selon des standards imposés (standards qui n’existent pas). Les matériaux de cassage sont normés en dimensions par la Fédération.

CHAPITRE 12 : LA PRÉVENTION, LA DÉTECTION ET LE SUIVI DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

La Fédération reconnaît que la pratique du karaté kyokushin peut comporter des risques *élevés de* blessures, notamment des commotions cérébrales. Lorsqu'une telle blessure survient, il est primordial d'appliquer les procédures reconnues en matière de prévention et de gestion de telles situations.

Tous les membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou une compétition doivent connaître leurs rôles et responsabilités à cet égard.

Section 1

75. La prévention, l'information et la sensibilisation

La Fédération informera et sensibilisera régulièrement ses membres et toutes personnes impliquées lors d'un entraînement ou une compétition par l'entremise de différents outils publiés sur le site internet en matière :

- des risques de commotion cérébrale associés à la pratique du karaté kyokushin;
- de l'existence des outils d'évaluation et de gestion des commotions cérébrales et/ou d'une politique en cette matière (si c'est le cas) et/ou d'un plan de retour progressif à l'activité (si c'est le cas) ;
- des formations reconnues par la fédération proposées et/ou obligatoires ;
- des aménagements potentiels des installations sportives pouvant réduire les risques de commotions cérébrales lors d'entraînements et de compétitions ;
- de l'importance d'informer et de sensibiliser les parents et les tuteurs d'athlètes de la gravité des commotions cérébrales et de l'importance de les traiter diligemment.

Section 2

76. La détection et la gestion

Pratique sportive à risque élevé ou modéré de commotions cérébrales sans politique de gestion des commotions cérébrales.

La Fédération Kyokushin Québec rappelle à tous ses membres et à toutes personnes impliquées dans un entraînement ou une compétition de mettre en application l'ensemble des directives incluses dans le Protocole de gestion des commotions cérébrales pour le milieu de l'éducation et dans le cadre d'activités récréatives et sportives du ministère de l'Éducation.

Voici le lien pour y accéder :

(www.quebec.ca/commotion)

Ce protocole fait état notamment :

- de ce qu'est une commotion cérébrale ;
- du retrait immédiat du participant en cas d'un incident ou soupçon d'une commotion ;
- de l'importance de consigner l'incident ;
- des informations permettant d'identifier les signaux d'alerte et des symptômes observés et ressentis par le participant ;
- des circonstances-clés nécessitant une évaluation médicale en urgence ou en clinique ;
- d'un plan détaillé du retour à l'activité récréative, scolaire et sportive ;
- du rôle et responsabilité de chacun des acteurs (entraineur, parents, participants, etc.) ;
- de l'outil de consignation qu'est la fiche de suivi.

La Fédération rappelle :

- l'importance d'aviser les participants, les tuteurs ou parents, en début de saison, de l'application du protocole par les membres de l'équipe ;
- l'importance d'une communication efficace entre les différents intervenants et parents lors d'un incident laissant présager une possible commotion cérébrale ;
- l'importance de déclarer un incident et ne pas le banaliser ;
- l'importance de tenir un registre d'accident permettant de faire un suivi individuel des blessures ;
- l'importance d'avoir des installations sécuritaires diminuant les risques possibles de subir une commotion cérébrale.

CHAPITRE 13 : LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

Section 1 - Sanctions

Une infraction au présent règlement est sanctionnée par la Fédération.

Une personne qui contrevient au présent règlement peut être réprimandée ou suspendue.

Les décisions rendues par un officiel conformément aux règles de compétition et les sanctions qu'il impose, le cas échéant, sont exécutoires immédiatement et ne peuvent faire l'objet d'un appel devant le ministre. Dans le cas d'infractions majeures ou de l'accumulation d'infractions, des sanctions peuvent s'ajouter à celles rendues par l'officiel.

En cas de conflit entre le présent règlement de sécurité et toutes autres règles en vigueur à la Fédération, les dispositions de ce présent règlement de sécurité auront préséance.

Section 2 – Décision et révision

La Fédération doit aviser le contrevenant par écrit de chaque infraction reprochée et lui donner l'occasion de se faire entendre lors d'une audience dans un délai raisonnable.

La Fédération doit expédier par courrier recommandé ou certifié une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours à compter de la date de sa décision, et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre. Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision, conformément à la Loi sur la sécurité dans les sports (RLRQ, c. S-3.1).

ANNEXE 1 TROUSSE DE PREMIERS SOINS

MATÉRIEL OBLIGATOIRE (équivalent trousse de premiers soins normes CAN/CSA Z1220-17 type intermédiaire pour risque élevé, de 26 à 50 personnes)

- 50 Pansements adhésifs stériles, tailles assorties (standard, grand, bout doigt, jointure, carré grand)

- 1 Ciseaux à bandage (en acier inoxydable avec point arrondi, minimum 14 cm (5,5 po)

- 1 Pince à échardes (en acier inoxydable, minimum 11,4 cm (4,5 po)

- 1 Rouleau de ruban adhésif (diachylon) 2,5 cm X 4,6 m (1 po x 177 po)

- 2 Compresses abdominales stériles, enveloppées séparément 12,7 cm x 22,9 cm (5 po x 9 po)

- 24 Compresses de gaze stériles 7,6 cm X 7,6 cm enveloppés séparément (3 po x 3 po)

- 2 Rouleaux de gaze élastique stérile 5,1 cm X 1,8 m enveloppés séparément (2 po x 2 verges)

- 2 Rouleaux de gaze élastique stérile 7,6 cm X 1,8 m enveloppés séparément (3 po x 2 verges)

- 4 Pansements compressifs stériles avec attaches 10,2 cm X 10,2 cm enveloppés séparément (4 po x 4 po)

- 4 Écharpes triangulaires en coton 101,6 cm x 101,6 cm x 142,2 cm (40 po x 40 po x 56 po)

- 8 Épingles de sécurité (pour attacher les écharpes triangulaires)

- 50 Lingettes de nettoyage des plaies antiseptiques enveloppées séparément (Benzalkonium)

- 12 Lingettes de nettoyage des mains et de la peau enveloppées séparément

- 12 Sachets d’onguent antibiotique topique à usage unique, enveloppés séparément

- 1 Masque de poche ou masque jetable avec clapet/valve unidirectionnel pour la RCR

- 16 Gants jetables, qualité médicale, sans latex, sans poudre

- 1 Couverture de secours en aluminium, minimum 132 cm x 213 cm (52 po x 84 po)

- 2 Sacs à usage unique pour le recueil déchets biomédicaux

Annexe 2 Liste des dojos

Karate Kyokushin Boucherville
Directeur: Shihan Pierre Cataford
1200 Place Nobel, Boucherville
Qc, Canada, J4B 5L22

Karate Kyokushin Hawkesbury
Directeur: Shihan Lino Gambuto
500 Main Street East, Hawkesbury
On, Canada, K6A 1A9

Karate Kyokushin Laval
Directrice: Sensei Johanne Fournier
1200 Vincent-Massey, Laval,
Qc, Canada, H7V 3N1

Karate Kyokushin Saint-Bruno
Directeur: Shihan Pierre Rouillier
1568 rue Montarville, Saint-Bruno-de-Montarville,
Qc, J3V 3T7

Karate Kyokushin
Saint-Jean-sur-Richelieu
Directeur: Sensei Michel Angers
600 Rue Pierre Caisse, Saint-Jean-sur-Richelieu,
Qc, Canada, J2W 1H2

Karate Kyokushin Ste-Madeleine
Directeur: Sempai François D'Ascanio
3547 Boul. Wilfrid Laurier, Sainte-Madeleine,
Qc, Canada, J0H 1S0

Karate Kyokushin Sherbrooke (Studio Samouraï)
Directeur: Sensei Alexandre Bouchard
Cégep de Sherbrooke
475 rue du Cégep, Sherbrooke,
Pavillon 1, Salle de combat
Qc, Canada,J1E 4K1

Karate Kyokushin Sherbrooke (Alain Roy)
Directeur: Sensei Alain Roy
Palestre — École Le Salésien
135 rue Don-Bosco Nord, Sherbrooke,
Qc, Canada, J1L 1E5

Karate Kyokushin Varennes
Directeur: Shihan Serge Provencher
2050 Boul. Marie Victorin, Varennes,
Qc, Canada, J3X 1R3

Karate Kyokushin
Sainte-Marthe-sur-le-Lac
Directeur: Sensei Alain Landry
2955-A Chemin Oka, Saint-Marthe-sur-le-Lac,
Qc, Canada , J0N 1P0

RÈGLES D’ARBITRAGE

FÉDÉRATION KYOKUSHIN QUÉBEC

2024

Terminologie utilisée lors de la compétition de karaté kyokushin

SAIKO SHINPAN-CHO	Juge Suprême
SHINPAN-CHO	Juge président
FUKU SHINPAN-CHO	Juge vice-président
SHUSHIN	Arbitre
FUKUSHIN	Juge
AKA	Rouge
SHIRO	Blanc
SHOMEN MUITE	Attendre face aux officiels
JUJI KUMITE	Combat libre
KAMAE TE	Préparation (Position de combat)
HAJIME	Commencer
ZOKKO	Se battre (combat)
YAME	Arrêter
SHOMEN NI REI	Saluer face à la table d'honneur
SHUSHIN NI REI	Salut des combattants (e)s vers l'arbitre central
OTAGAI NI REI	Salut des combattants (e)s l'un vers l'autre
REI	Salut traditionnel, croiser les bras devant soi et dire « OSU »
AKUSHU	Serrer la main
MAWATTE	Tourner
SHOMEN MUITE	Combattants (e)s attendent faces aux officiels (arbitre central recule derrière les combattants (e)s.
TAIKAI	Championnat
SHIAI	Compétition
SHIAI-JO	Aire de combat
JYOGAI	Sortie de l'aire de combat
JYONAI	Intérieur de l'aire de combat
HATA	Drapeau
HANTEI TORIMASU	Combats : Prendre la décision (l'arbitre demande aux juges de coin de rendre leur décision)
HANTEI ONEGAISHIMASU	Katas : Prendre la décision (l'arbitre demande aux juges de coin de rendre leur décision)
HANTEI	Décision (Sur ce commandement, les juges de coin doivent lever leur drapeau selon leur décision)
HIKIWAKE	Égalité (combat nul)
KACHI	Victoire (Gagnant)
ENCHOSEN	Extension
WAZA ARI	Demi point
AWASE IPPON	Point complet par combinaison de 2 demi-points
IPPON	Point complet
YUSEI KACHI	Victoire par décision

Terminologie utilisée lors de la compétition de karaté kyokushin

CHUI	Avertissement
GENTEN	Pénalité
GENTEN ICHI, NI, SAN	1ère, 2e et 3e pénalité
SHIKKAKU	Disqualification
HANSOKU	Coups illégaux
HANSOKU KACHI	Gagnant par disqualification
HANSOKU MAKE	Perdant par disqualification
MIEZU	Technique non vue
MITOMEZU	Technique non valable

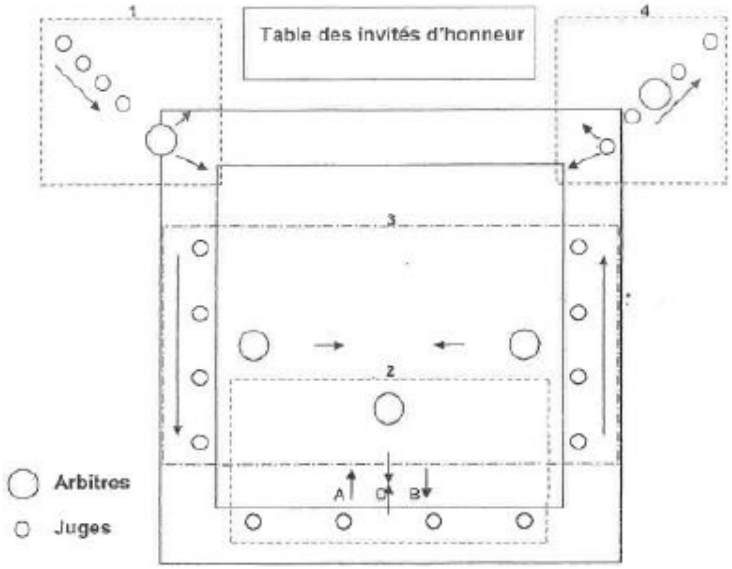
❖ **Techniques illégales (les exemples suivants sont des déclarations de l'arbitre)**

GANMEN OUDA	Attaquer le visage avec la main ou le coude
TSUKAMI	Saisir ou tenir l'adversaire
AHOTEI OSHI	Pousser l'adversaire avec mains ouvertes ou le bord de la paume
KINTEKI KOGEKI	Coup de pied dans les parties génitales
ZUTSUKI	Coup de la tête
KAKENIGE	Tel des actions répétitives comme tomber après une technique à l'adversaire (Combattants refuse de combattre)
TSUKI OSHI	Pousser avec les poings
SEBONE KOGEKI ou KAKE USHIRO	Coups dans le dos

❖ **Tameshiwari**

ICHINI TSUITE	Prenez place et soyez prêt
KAMAE TE	Préparation
HAJIME	Commencer
ZEKKEN	Concurrent
KANSUI	Cassé
MAI	Compteur
ROKKU MAI KANSUI	Six planches cassées
SHIPPAI	Échec

Procédures Officielles d'Entrée et Sortie de l'arène



Entrée des officiels

- Les entrées se font du côté droit de la table des invités d'honneur
- Le premier salut 'osu' est au tatami et le deuxième 'osu' à la table d'honneur
- S'il y a une équipe sortante l'équipe entrante passe au changement d'équipe d'arbitrage (3), sinon, elle passe aux saluts officiels (2)

Sortie des officiels

- L'arbitre indique aux juges de se rassembler pour les saluts officiels (2)
- Si une équipe entrante est en attente, l'arbitre procède au changement d'équipe (3)
- Une fois le changement d'équipe terminé, l'équipe sortante se dirige du côté gauche de la table d'honneur pour les saluts de sortie (4)
- Le premier salut 'osu' se fait a la table d'honneur et le second 'osu' au tatami

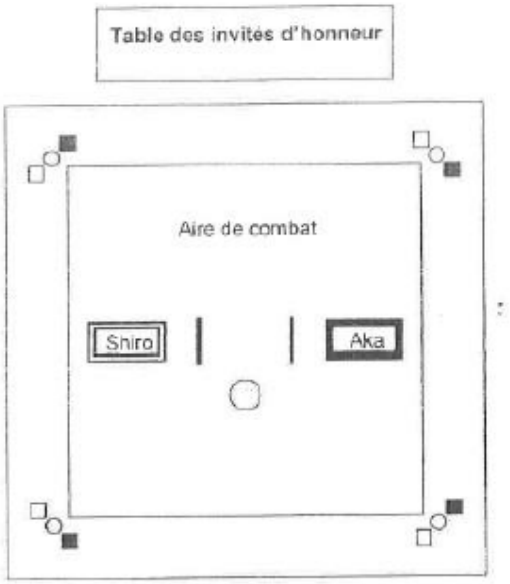
Saluts Officiels (2)

- 'Shomen ni rei', tous les juges et l'arbitre saluent 'osu' face a la table d'honneur (A)
- 'Mawatte', tous les juges et l'arbitre se retournent en pivotant vers l'arrière sL.,- le pied gauche et 'rei' saluent 'osu' les spectateurs (B)
- 'Mawatte', les juges se retournent en pivotant vers l'arrière sur le pied gauche et, 'shushin ni rei' salut 'osu' l'arbitre (C)

Changement d'équipe d'arbitrage (3)

- Les 2 équipes jugeantes se font face de chaque côté de l'arène
- L'arbitre de l'équipe sortante donne l'ordre 'otagai ni rei' et les deux équipes se saluent 'osu'
- L'équipe entrante passe aux saluts officiels (2) et attend que l'équipe sortante termine leurs saluts de sortie (4)

Disposition de l'Aire de Combat



- •= drapeau rouge 0 = drapeau blanc
- 0 = juge de coin 0= arbitre
- Aka entre du côté gauche de la table d'honneur
- Shiro entre du côté droit de la table d'honneur
- Celui qui entre le premier n'a pas d'importance
- Le drapeau rouge est tenu du côté aka
- L'aire de combat doit être de 9 x 9 mètres
- L'arène doit être de 12,6 x 12,6 mètres
- Les lignes de départs sont de 1 mètre de long et distantes de 3 mètres

Catégories de Poids

Femme	Homme
Poids léger = 55 kg et moins Poids moyen = 65 kg et moins Poids lourd = plus de 65 kg	Poids léger = 70 kg et moins Poids moyen = 80 kg et moins Poids lourd = 90 kg et moins Poids super lourd = plus de 90 kg

Techniques Tameshiwari et Minimum

Planche: 13"x8"x0.9" (33x21x2.4 cm)		Femme	Homme
1. Seiken	(Coup de poing direct)	2 planches	3 planches
2. Sokuto	(Tranchant du pied)	2 planches	3 planches
3. Empi	(Coup de coude)	2 planches	3 planches
4. Shuto	(Tranchant de la main)	2 planches	3 planches

Hantei Torimasu

Hantei
Décision

Hikiwake
Égalité
•Croiser les drapeaux en avant vers le bas.

Kachi
Gagnant
•Monter le drapeau à la verticale, rouge ou blanc selon la décision.

Jyogai
Hors zone
•Agiter le drapeau en touchant le sol du côté de la sortie de zone.

Miezu
Technique non vue
•Croiser les drapeaux en avant du visage.

Mitomezu
Technique non valable
•Croiser les drapeaux vers le bas et agiter.

Hansoku
Coup illégal
•Agiter le drapeau 45° à l'avant, rouge ou blanc selon le fautif.

Waza ari
Demi-point
•Tendre le drapeau à l'horizontal sur le côté, rouge ou blanc selon la décision.

Ippon
Point complet
•Monter le drapeau à la verticale 3 secondes après le vyaza ari, rouge ou blanc selon la décision.

DÉROULEMENT DU COMBAT

A) **À tenir compte lors d'une décision :**

- Chui 1 et 2 (Avertissement)
- Genten ichi (1ère pénalité) = moins un (-1)
- Genten ni (2e pénalité) = moins 2 (-2)
- Shikkaku (Disqualification)
- Waza ari = plus deux (+2)
- Awase Ippon = Victoire cumulative (2 waza ari consécutifs)
- Ippon = Victoire

Critères de décision

1. Dommage
2. Technique effective (bons coups mais pas de waza ari)
3. Nombre de techniques

Le temps de combat effectif commence au commandement **HAJIME** et s'arrête au commandement **YAME**, sauf lors d'une interruption du chronomètre demandée par l'arbitre. Les reprises intermédiaires du combat sont annoncées **ZOKKO.**

La fin du temps est signalée par un coup de gong (accompagné par le lancement sur le tatami d'un sac rouge facultatif).

1. La durée normale d'un combat international est de trois (3) minutes.
2. Les prolongations du combat, 1ère et 2e extension, sont de deux (2) minutes.

Pour une compétition sans catégorie de poids :

1. Suivi d'une décision basée sur le poids (une différence de 10kg (22 lbs) ou plus déterminera le gagnant.
2. Suivi d'une épreuve de Tameshiwari, si nécessaire.
3. En cas de l'égalité au Tameshiwari, suivi d'une prolongation finale de deux (2) minutes.

Pour une compétition avec catégorie de poids :

1. Suivi d'une épreuve de Tameshiwari, si nécessaire.
2. Suivi d'une décision basée sur le poids (une différence de 3kg (10 lbs) ou plus déterminera le gagnant.
3. En cas de l'égalité à la pesée, suivi d'une prolongation finale de deux (2) minutes.

Suivant les cas suivants, les décisions seront :

1.	WAZA ARI	La décision ira obligatoirement au combattant concerné (+2)
2.	GENTEN ICHI	La décision ira obligatoirement au combattant opposé (-1)
3.	WAZA ARI et GENTEN ICHI	Pour le même combattant, (+2-1=1), la décision va au combattant concerné.
4.	WAZA ARI et GENTEN NI	Disqualification
5.	HIKIWAKE	Égalité. Dépendant du type de compétition, le déroulement se fera selon l'étape 2 à 5 décrites ci-haut.

B) **Déclaration de l'arbitre (SHUSHIN)**

CHUI	Avertissement bras tendu (hauteur de l'épaule) vers le combattant ;
CHUI 1	Avec l'index tendu
CHUI 2	Avec l'index et le majeur tendus
GENTEN ICHI	1ère pénalité, bras tendu (hauteur de l'épaule) vers le combattant avec un doigt (index) tendu.
GENTEN NI	2e pénalité, bras tendu (hauteur de l'épaule) vers le combattant avec un doigt (index et majeur) tendus.

C) **Techniques illégales (les exemples suivants sont des déclarations de l'arbitre)**

GANMEN OUDA	Attaque le visage avec la main ou le coude.
TSUKAMI	Saisir ou tenir l'adversaire.
SHOTEI OSHI	Pousser l'adversaire avec mains ouvertes ou le bord de la paume.
KINTEKI KOGEKI	Coup de pied dans les parties génitales
ZUTSUKI	Coup de la tête
KAKENIGE	Tel des actions répétitives comme tomber après une technique à l'adversaire (combattant refuse de combattre)
TSUKI OSHI	Pousser avec les poings
SEBONE KOGEKI ou KAKE USHIRO	Coups dans le dos

Exemples d'appel de techniques illégales :

- " Shiro, Ichi, Ni, San, Tsukami, Chui " = Blanc, 1,2,3, Tenir, Avertissement.
- " Shiro, Ichi, Ni, San, shi, Ganmen Ouda, Genten ichi " = Blanc 1,2,3,4 Coup de poing au visage, Première pénalité.
- " Shiro, Ichi, Ni, San, shi, Go, Kinteki Kogeki, Shikkaku " = Blanc, 1,2,3,4,5, coup de pied au parties, 3e pénalité, Disqualifié

Les sorties sont signalées par les juges et sont soumises à avertissements et pénalités à la décision de l'arbitre ou de 3/5 juges et arbitre.
Les fautes volontaires justifient au minimum une pénalité (GENTEN)
Un refus d'obtempérer aux indications de l'arbitre, une attitude agressive ou un acte de violence volontaire peut relever d'une disqualification. L'arbitre doit compter les pénalités pour l'obtention de la disqualification. i.e. Genten ICHI, Genten NI, SHIKKAKU.
Un refus d'un combat supérieur à une minute de la part des 2 combattants entraîne une disqualification systématique des deux (2) combattants.

NOTE : Les protecteurs sont obligatoires pour :

- Les hommes (La coquille et buccales)
- Les femmes (protèges seins et buccales)

D) **Termes illégales IKO NAKAMURA – Championnat JAPON**

1.	GAMEN UDA	Coup au visage
2.	OSHI (Shotei et/ou Seiken)	Pousser
3.	OSHI (Shotei et/ou Seiken)	Pousser suivi d'un coup de pied
4.	KAKAE_KOMI	Retenir
5.	TSUKAMI	Agripper
6.	ATAMA WO TSUKETENO KOGEKI	Coup et/ou avec la tête
7.	MUNE WO AWASETENO KOGEKI	Pousser avec le « chest »
8.	TE WO OSAETENO KOGEKI	Retenir la garde vers le bas (poing fermés)

TECHNIQUES FRÉQUEMENT UTILISÉES

Coup de Poing avec les
deux Premières Jointures
Seiken Chudan Tsuki

Coup de Pied Circulaire
à la Jambe
Gedan Mawashi Geri

Coup de Pied de Côté
Yoko Geri

Coup de Poing
par en Dessous
Shita Tsuki

Coup de Pied Circulaire
A l'intérieur de la Cuisse
Uchi Mata

Coup de Pied Arrière
Ushiro Geri

Coupe de Coude au
Milieu du Corps
Hiji Chudan Uchi

Coup de Pied Circulaire
au Milieu du Corps
Chudan Mawashi Geri

Coup de Pied Circulaire
Arrière
Ushiro Mawashi Geri

Coup de Pied Devant
Mae Geri

Coup de Pied Circulaire
à la Tête
Jodan Mawashi Geri

Coup de Genou
Hiza Geri

Coup de Pied Roulé
(Sauté) Arrière
Dau (Tobi Ura)
Mawashi geri

Balayage Suivi d'une Attaque
Ashi Kake Kara (Ashi Barai)
Shunjiri Gedan Tsuki

Coup de Talon
de Haut en Bas
Otoshi Kakato Geri

ILLEGAL TECHNIQUES (FOULS)

Strike To The Face
Ganmen Kokegi

Kick To The Groin
Kin Geri

Pushing With Head And Attacking
Atama Toby 0 Sagete No Kogeki

Strike To The Face With Elbow
Hiji Jodan Ate

Kick To The Knee
Hiza Kansetsu Geri

Head Butting
Zutsuki / Atama Tsuki

Strike To The Neck
Kubi He No Kogeki

Attacking A Downed Opponent
Taoreta Aite Heno Kogeki

Pushing With Open Hands
Shotei Oshi

Strike The Spine From Behind
Seboune Kogeki

Grabbing And Attacking
Tsukami Niyoru Kogeki