

Compte-rendu :
Stage de préparation au 1er et 2ème dan
Dimanche 24 novembre à Quimperlé

9h30 – 12h et 14h – 16h30.

Animateur : Farid Si Moussa, DFR pour la ligue Bretagne.

9h30 : Accueil des participants.

5 en vue du 2ème dan – 2 en vue du 1er dan

1 en vue du 4ème dan, 1 en vue d'un « passage de *hakama* ».

Autres : découverte (3), pour le plaisir et la pratique (2).

Présence d' « anciens » : Bastien Zajec 4ème dan, Denis Lebarbier 3ème dan
et Éric Avenel 2ème dan Aïkikaï.

9h45 : Temps théorique (exposé par Farid) :

Qu'est-ce que l'évaluation ?

Quels sont les critères d'évaluation en aikido tels que définis par l'UFA et le CSDGE ?

10h : Temps de pratique

4 techniques présentées par Farid et faites par les pratiquants (comme en stage classique).

Pas de consigne particulière donnée.

Hanmi Handachi Waza : katate dori shiho nage ura

Tachi Waza : shomen uchi ikkyo omote

Tachi Waza : shomen uchi irimi nage

Ushiro Waza : ryote dori kokyū nage

Puis Farid donne la consigne suivante :

« Refaire ces 4 techniques en ayant en tête (et la consigne est répétée à voix haute par l'animateur, plusieurs fois pendant toute la pratique) : **placement, déséquilibre, engagement** »,

afin de conscientiser les trois temps de la construction (2ème critère d'évaluation) sur ces techniques connues et classiques.

Retour avec les candidats sur leurs impressions, mise en perspective avec la théorie précédente.

Même travail, cette fois-ci la consigne est :

« Gardez en tête deux éléments majeurs du 3ème critère : le **centrage** « les mains restent devant soi, elles sont toujours visibles » et la **verticalité de l'axe** : « le dos reste droit, on ne se penche pas, on fléchit les genoux » (autre consigne ajoutée au cours de la pratique : « rentrez le menton et amenez vos épaules vers l'arrière »). »

Retour avec les candidats sur leurs impressions, mise en perspective avec la théorie.

10h45 : Quelques exemples pour illustrer les critères et mieux les identifier.

Au milieu passent successivement plusieurs binômes et l'on **observe les correspondances et les manquements aux critères.**

Exemple 1 : Déplacement, déséquilibre et engagement présents, mais faits en se vrillant et en forçant avec le haut du corps pour l'engagement.

- *Formulation de l'évaluation :* « c'est la bonne technique(1^{er} critère), le 2ème critère est respecté. Le 3ème non car l'axe est tordu, vrillé, vos mains se retrouvent derrière vous et vous ne pouvez plus les voir. »

- *Formulation d'une consigne :* « refaites-le en essayant de toujours avoir vos mains devant vous et en prêtant attention à garder vos épaules au-dessus de chaque hanche correspondante. »

On constate une amélioration sensible : décentrage moins fort, les pieds bougent un peu plus pour éviter à l'axe de se vriller. Le déséquilibre de *uke* étant facilité, la technique se fait avec moins de force et volonté dans les bras.

Exemple 2 : Pas de déplacement au départ, qui entraîne une technique en force pour créer le déséquilibre.

- *Formulation de l'évaluation :* « 1er critère ok, 2ème non car il n'y a pas de déplacement initial, le 3ème critère est impacté par ce manquement au 2ème. »

- *Formulation d'une consigne :* « sortez nettement de la ligne d'attaque. »

Sur le même modèle d'autres binômes passent au milieu.

Un **résumé des critères** est redonné. Il me semble que les temps de pratique ont permis de donner un sens très concret à la théorie et de **d'offrir aux pratiquants des repères pour s'évaluer eux-mêmes, reconnaître le caractère objectif des éventuels manquements et avoir des clés pour se corriger.** Ce n'est qu'un début et cela reste ponctuel sur ce stage, mais l'effet est visible et les retours des participants le confirment.

Pause.

11h10 : Travail de *jo-nage waza*.

Le *jo-nage waza* (ou sollicitation au bâton) est une épreuve qui apparaît dès le 1er dan.

Farid : « C'est un des rares moments du passage de grades que l'on peut avoir préparé de A à Z car il y a une seule consigne : « *jyu-waza* » (sauf très rares exceptions). Ainsi il est possible de préparer une séquence de 5-6 techniques que l'on pourra enchaîner sans avoir à s'adapter à la demande du jury, comme c'est le cas sur le reste de l'épreuve. »

Farid propose la 1ère technique (*kokyu nage* en sortie de ligne pied arrière, grouper sur le pied arrière, *uke* passe de l'autre côté du *jo*, projection), 3-4 minutes de pratique.

Consignes : « **placement, déséquilibre, engagement** ». Pause.

Reprise avec la consigne : « **Axe droit et centrage** ». Pause.

Explications : « Au *jo* le centrage va notamment consister à **toujours projeter uke dans la direction indiquée par le jo**. À la fin du temps de déséquilibre, **tori doit orienter pied avant, genou avant, hanche, épaule, regard, dans le sens de ligne décrite par le jo**. Ceci évite tout décentrage, vrille et travail en force/volonté. Lors de cet engagement final, **le talon du pied arrière doit rester au sol** afin d'équilibrer le corps de *tori* et que celui-ci ne soit pas emporté vers l'avant lors de la projection. »

Des binômes passent au milieu proposer une technique différente en *jo-nage*, puis tout le groupe la travaille avec les mêmes consignes quant aux 2ème et 3ème critères.

5 passages seront faits en tout, soit 5 techniques.

À la fin, proposition d'**enchaîner les 5 techniques vues, comme il est demandé lors d'un passage de grades**. Chacun le fait plusieurs fois. La qualité des techniques est sensiblement améliorée par le travail sur les critères et par les consignes données.

12h00 : Pause / repas du midi.

Discussion générales et blagues de comptoir, mais, entre autres, échanges sérieux avec Bastien Zajec et Xavier sur la **question du retour au candidat et de ce qui s'y joue**, tant pour le candidat que pour l'examineur.

On note la difficulté de s'en tenir à évoquer seulement la prestation et à en rendre compte en termes objectifs et factuels ; difficulté finalement pour l'examineur de ne pas se saisir de ce moment de retour au candidat comme un moment où cela devient finalement lui qui prend de l'attention au candidat (qui n'est pas là pour ça) en lui « faisant la leçon », ce qui est forcément vécu par le candidat (même subtilement) comme une violence.

L'idée de **continuer à travailler ce point, en formation à l'évaluation par exemple, me semble très pertinente et m'intéresse grandement.**

14h – 16h30 : Simulations de passages de grade complets (15mn), une pour chacun.

Bastien Zajec, Éric Avenel, Denis Lebarbier se joignent à Farid pour jouer le rôle des examinateurs.

Deux passages en même temps avec un jury de deux examinateurs pour chaque. Les jurys sont changés à chaque nouveau passage.

Bastien et Farid se mettent ensemble pour le passage de Denis (en vue du 4ème dan).

José et Lionel sont sollicités pour le passage de Valériane (*hakama*).

Farid leur demande de faire aussi une évaluation sur le rôle de *uke* en mettant Valériane en situation de *uke*. Il est courant que le port du *hakama* signifie que lorsqu'on va en stage, on peut s'attendre à être projeté plus vivement.

Les retours au candidats sont faits (sans émettre l'avis « reçu / refusé ») en termes de réussite et manquement aux critères. Des pistes de travail individuelles qui en découlent sont données.

On remarque globalement :

- Connaissance formelle des techniques :

Réussite en général. Des confusions ponctuelles mais qui ne sont pas des erreurs de fond : les candidats connaissent la technique mais se sont parfois embrouillés.

Manquements sur les *sankyo / yonkyo* : le placement des mains n'est pas toujours su ni compris.

- Construction de la technique :

Manquement majoritaire dans le temps de placement. Celui-ci doit être plus ample (1er/2ème dan) et plus tôt (2ème dan). C'est un manquement important et assez récurrent, qui a des incidences fortes sur les autres critères d'évaluation : l'axe sera souvent tordu ensuite pour rattraper l'erreur, et le candidat aura tendance à travailler en force.

Il me semble prioritaire d'axer le travail futur sur ce point.

- Intégrité (on s'en tient aux deux éléments mentionnés lors de ce stage (verticalité de l'axe (*shisei*) et centrage) :

Variable selon les candidats mais ce n'est pas le défaut majeur, **ce critère est assez bien respecté.** La **fatigue en fin d'examen vient perturber l'attitude** et fait perdre l'attention à la verticalité cependant, pour certains.

Le stage se termine avec 30 mn de retard, les stagiaires acceptant de retarder leur départ pour que tout le monde puisse avoir son temps d'évaluation et de retour. Je les en remercie.

Un merci particulier à Bastien, Éric et Denis qui ont bien voulu prendre le rôle d'examineur et ainsi m'assister de fait dans la direction de ce stage. Merci à José et Lionel aussi qui l'ont fait ponctuellement pour Valériane.

Merci à Bastien, Pavel et tout le club de Quimperlé qui ont assuré l'accueil et l'organisation logistique de la journée.

Pour la ligue Bretagne, le 24 novembre 2019,
Farid Si Moussa, DFR Bretagne.

Annexe 1 :

Résumé des critères d'évaluation (document envoyé aux stagiaires).

Annexe 2 :

Règlement officiel CSDGE, critères d'évaluation 1er/ 2ème dan.

Les critères d'évaluation en passage de grades

Les 3 critères

1 – Connaissance formelle des techniques (+ *Reichiki*, l'étiquette)

Faire ce que l'on demande : nom des techniques, *omote / ura*, connaissance des attaques.

2 – Construction de la technique

3 éléments incontournables de la technique (successifs ou simultanés) :

- placement / déplacement
- déséquilibre / déstabilisation et conduite du déséquilibre
- engagement final : projection (*nage*) ou immobilisation (*katame*), ou les deux (ex. : *Kote gaeshi*).

+ fluidité et contrôle, en fonction du niveau présenté (pas obligatoire pour 1er dan)

3 – Intégrité

Principe général : la technique d'aïkido doit préserver et renforcer l'intégrité physique et mentale des pratiquants.

- le corps :
 - attitude, verticalité (*shisei*), regard/vision
 - centrage : corps organisé dans un espace à soi ; unité du corps dans chaque action
 - relâchement
- l'esprit :
 - respect (non agressivité), intention, présence/écoute
- la relation :
 - ne pas blesser / ne pas se blesser
 - distance et timing (*ma-ai*), rythme

Niveaux d'exigence

Définition

1er dan : connaître et comprendre les outils constitutifs de la pratique

2ème dan : compétence dans le maniement des outils

3ème dan : liberté dans le maniement des outils

4ème dan : maîtrise complète des outils

Capacités demandées et évaluées

1er dan : surtout 1^{er} et 2ème critère. Centrage et attitude pour le critère d'intégrité.

2ème dan : création d'une dynamique par plus de fluidité, de contrôle de la distance et début de capacité à l'anticipation. 3Ème critère : plus d'engagement : rapidité, puissance et détermination.

3ème dan : adaptation, disponibilité, rythme donné au mouvement

4ème dan : maîtrise totale à tout moment ; sérénité.

II – 3 SENS ET NIVEAU DES DAN. CRITERES D'EVALUATION

1 – SHODAN – Premier DAN

1.1– Sens et niveau

«SHO est le début, ce qui commence.

Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une certaine idée de ce qu'est l'Aïkido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais en s'attachant à la précision et à l'exactitude.»

1.2 - Capacité à vérifier

Respect du cadre de l'examen.

Connaissance du répertoire des techniques et des formes d'attaques (tant pour Tori que pour Aïte/Uke);

Compréhension de la logique de construction des techniques ;

Shisei : l'attention portée à l'attitude, au centrage doit se manifester.

Les autres éléments listés au paragraphe (différents éléments à prendre en compte lors de l'évaluation doivent apparaître en germe).

1.3– Déroulement de l'interrogation

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous :

- Suwariwaza (*pratique à genoux*)
- Hanmihandachiwaza (*pratique attaquant debout, défenseur à genoux*)
- Tachiwaza (*pratique debout*) sur saisies et sur coups frappés
- Ushirowaza(*attaque arrière*)
- Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
- Tantodori ;(*pratique contre couteau*)
- Jodori (*pratique contre bâton*) et Jo Nage Waza (*pratique de projection avec bâton*).
- Randori (*pratique libre*) Niningake : avec deux partenaires (Aite-Uke)

*dans une durée
de 5 minutes préconisée*

2 – NIDAN – Deuxième DAN

2.1– Sens et niveau

«Au travail du 1^{er} Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande détermination mentale.

Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé.

Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une clarté de la mise en forme et de l'orientation du travail.»

2.2 - Capacité à vérifier

Le niveau *deuxième dan* doit permettre de manifester une compétence et un approfondissement dans le maniement des éléments définis pour le *premier dan* (tant pour Tori que pour Aïte/Uke).

En particulier une connaissance plus approfondie du répertoire est attendue ainsi qu'une progression nette en matière de fluidité, d'unité du corps et de gestion du Ma-aï.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis, et d'y apporter quelques orientations supplémentaires.

2.3– Déroulement de l'interrogation

- Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous :

- Suwariwaza (pratique à genoux)
- Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)
- Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
- Ushirowaza(attaque arrière)
- Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
- Tantodori ;(pratique contre couteau)
- Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
- Randori (pratique libre) Niningake : avec deux partenaires (Aite-Uke)

*dans une durée
de 5 minutes préconisée*