

Compte-rendu :
Stage de préparation au 1er et 2ème dan
Dimanche 26 janvier 2020 à Guichen

9h30 – 12h et 14h – 16h30.

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

9h30 : Accueil des participants.

8 en vue du 2ème dan – 9 en vue du 1er dan

1 en vue du 4ème dan plus tard et pour le plaisir de la pratique.

Présence d' « anciens » : Marc Gandolphe (CTR), Denis Lebarbier, Serge Cruble.

9h45 : Temps théorique (exposé par Farid) :

Quels sont les critères d'évaluation en aikido tels que définis par l'UFA et le CSDGE ?
Distribution et lecture d'un premier document synthétique sur les critères d'évaluation →
annexe 1, recto.

Insistance sur le second critère : construction de la technique et ses trois phases :
placement/déplacement, déséquilibre, engagement final.

10h : Temps de pratique

5 techniques présentées par Farid et faites par les pratiquants.

Consigne donnée :

« Faire ces 5 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.

Suwari Waza : shomen uchi irimi nage

Hanmi Handachi Waza : katate dori uchi kaiten nage

Tachi Waza : shomen uchi ikkyo omote

Ushiro Waza : ryote dori kokyu nage

Jo nage Waza : kokyuu nage

10h45 : Retour avec les candidats sur leurs impressions, mise en perspective avec la théorie.

Une **seconde synthèse des critères** est donnée → *annexe 1 verso*, document élaboré partir du travail du groupe de formation à l'évaluation de Guerlédan des 11-12 janvier).

11h00 : Travail en « passage blanc » sur la condition physique.

L'objectif de cette séquence est de **faire prendre conscience aux futurs candidats de leur condition physique** (critère d'évaluation explicitement mentionné dans le règlement CSDGE) en les faisant travailler intensément en sans s'arrêter pendant 30mn, le temps de deux passages de grade.

Un second objectif est aussi que chacun puisse faire une sorte de **passage blanc qui leur permette de s'auto-évaluer** quant à leur connaissance formelle des techniques et leur construction.

- Marc Gandolphe fait un échauffement de 15mn assez intensif (montée du rythme cardiaque, gainage, travail sur les chutes avant).

- Des binômes sont constitués et Farid énonce une à une les techniques demandées, comme un jury de passage de grades, pendant 15mn. Dans chaque binôme chacun est *uke* pendant 2-3 minutes, puis on inverse, et on recommence, etc.

Cette opération est recommencée une fois en changeant les binômes, soit 30mn de pratique intensive de type passage de grade en tout.

Farid et Marc notent une baisse de rythme, de vigilance et de concentration au bout d'environ 25mn. Globalement, la condition physique des candidats est bonne et ils sont dans de bonnes dispositions pour penser à un passage de grade futur.

Il faudra y ajouter la gestion du stress et des émotions qui peuvent générer des blocages dans la respiration (asphyxie).

Un retour est fait, des questions et remarques sont échangées sur cette question de la condition physique ainsi que sur la construction des techniques et la connaissance formelle.

12h00 - 14h : Pause / repas du midi.

14h15 : Temps théorique (exposé par Farid) : lecture et analyse du règlement CSDGE, page 20 (critères d'évaluation) et pages 24 à 27 (spécificités selon les niveaux) → annexe 2.

La lecture ne donne pas lieu à beaucoup de questions ni remarques, à part la question de « l'intensité » plus grande au 2ème dan. Ce terme sans doute à améliorer veut montrer la plus grande exigence dans l'évaluation des critères qui est demandée au 2ème par rapport au 1^{er} dan.

Le document de synthèse (annexe 1 verso) semble satisfaisant et clair pour les stagiaires.

14h50 : Travail sur le randori (*Ninigake*) et 3ème critère.

L'objectif de cette séquence est de **faire travailler les stagiaires sur le randori** et d'illustrer l'importance des critères **d'attitude (*shisei*) et de centrage**.

Farid propose une séquence de travail en *mae ryo kata dori kokyu nage* :

- avec un partenaire

- avec deux partenaires qui restent sur place après leur chute, obligeant *tori* à se déplacer vers eux pour les projeter

- avec deux partenaires en situation habituelle de *randori* (les *ukés* chutent et reviennent vers *tori* autant que *tori* va vers eux)

- avec trois partenaires, pour augmenter le niveau de difficulté (même si cette situation ne se présente pas aux passages de 1^{er} et 2ème dan).

Des corrections individuelles sont apportées, ainsi que des corrections globales sur la nécessité de ne pas se pencher et de pivoter à partir du bassin (du centre) et non de la ligne d'épaule.

15h30 : Travail sur le *jo* et le *tanto*.

- Farid propose une séquence pédagogique sur le placement en *jo dori*.

Consignes : pour être en *irimi* et non en esquivé, garder le regard sur l'axe de *uke* lors du premier déplacement.

Puis proposition de *kokyu nage* à partir d'un *tenkan* suite à ce premier *irimi*.

- Farid propose une séquence pédagogique sur le placement en *tanto dori*.

Consignes : le contrôle est central au *tanto*. Donc : ne pas attraper à la volée mais, sur le premier contact, toujours utiliser le bras de contrôle qui doit être entre le couteau et le corps de *tori*, que ce soit en *shomen*, en *yokomen* ou en *tsuki*.

16h10 : Travail sur le *jo* et le *tanto* suite : simulation de passage de grade.

- Chacun choisit le travail ou bien au *jo* ou bien au *tanto*, se met en binôme et prépare une séquence de passage de grade.

- Marc Gandolphe et Serge Cruble feront l'observation, l'évaluation et le retour au candidat des stagiaires pour le *tanto* ; Farid Si Moussa et Denis Lebarbier pour le *jo*.

Chaque candidat fait sa prestation et reçoit un retour sur les éléments acquis et à améliorer.

Le stage se termine avec 30 mn de retard, les stagiaires acceptant de retarder leur départ. Je m'en excuse auprès d'eux et les en remercie.

Un merci particulier à Marc Gandolphe pour l'organisation et son aide durant toute la journée. Serge Cruble, Marc Gandolphe et Denis Lebarbier ont bien voulu prendre le rôle d'examineur et ainsi m'assister de fait dans la direction de ce stage. Merci à eux.

Pour la ligue Bretagne, le 26 janvier 2020,
Farid Si Moussa, DFR Bretagne.

Annexe 1 :

Résumé des critères d'évaluation (*recto verso* donné aux stagiaires).

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.

Critères d'évaluation (p. 20 du règlement CSDGE)

1 - **La Connaissance du répertoire** (= « connaissance formelle des techniques »)

2 - **La Logique de construction des techniques** (= « construction des techniques », en 3 phases : placement, déséquilibre et engagement)

3 - **Le principe général d'Intégrité**, qui regroupe les éléments suivants :

Lié au corps

- Attitude
- Unité du corps
- Équilibre
- Relâchement
- Condition physique

Lié à l'esprit

- Respect
- Sérénité
- Concentration
- Vigilance
- Détermination
- (- Attitude)
- (- Relâchement)
- (- Disponibilité)

Lié à la relation au partenaire

- Respect
- Vigilance
- Ma-aï
- Irimi
- Atemi
- Pertinence des directions
- Connexion
- Disponibilité

ainsi que **le caractère non-traumatisant de la technique.**

4 - Le respect du **Reichiki** (ou Reigisao) encadre enfin toute la pratique.

Niveau d'exigence	<i>1^{er} dan</i>	<i>2^{ème} dan</i>	<i>3^{ème} dan</i>	<i>4^{ème} dan</i>
<i>Mot-clé CSDGE</i>	Connaissance	Compétence	Liberté	Maîtrise
<i>Synthèse CSDGE groupe de travail du stage des 11 et 12 janvier 2020</i>	- Connaissance formelle - Construction visible - Shisei, centrage	- Intensité plus grande qu'au 1 ^{er} dan - Rythme et continuité tout au long du mouvement - Martialité et irimi	- Adaptation et liberté - Maîtrise du rythme par la maîtrise de l'irimi - Contrôle permanent	- Maîtrise complète - Liberté et adaptation aux spécificités - Sérénité - Vision

Annexe 2 :

Règlement officiel CSDGE, pages 20 et 24 à 27, données aux stagiaires.

II – 2 DIFFERENTS ELEMENTS SONT A PRENDRE EN COMPTE LORS DE L’EVALUATION

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Tori que pour Aïte/Uke). Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont-ils à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler.

- . **le respect** (reigisaho) : respect du cadre (rituel), du partenaire, de soi-même.
- . **la sérénité** (seishin jotai, kokoro no mochikata) : contrôle des émotions (peur, colère, fébrilité...)
- . **la concentration** (seishin jotai, kiryoku, kamae) : présence permanente.
- . **la vigilance** (kamae, zanshin) : état mental qui permet la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique.

- . **la détermination** (kiryoku) : investissement dans l'action (qui néanmoins ne doit pas prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).
- . **l'attitude** (shisei) : attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité.
- . **l'unité du corps** (shisei, metsuke) : le centrage, l'alignement, les lignes de force, la coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité et l'économie. Permanence du shisei dans l'action.

- . **l'équilibre** (shisei)
- . **le relâchement** (shisei, kokyu ryoku)
- . **la condition physique**
- . **la connaissance du répertoire** (dont la distinction et complémentarité omote/ura)
- . **la logique de construction** : création et gestion du déséquilibre : une projection (ou amenée au sol) est la conséquence d'un déséquilibre, lui-même conséquence d'un placement initial (de-aï) adéquat.
- . **la gestion du « maaï »** : adéquation de la distance et du rythme tout au long de la technique.
- . **l'utilisation du principe « irimi »** : élément fondamental du placement initial (de-aï)
- . **la présence potentielle d'atemi** : conséquence d'un positionnement relatif (« maaï », distance, angle, engagement du corps) pertinent.

- . **l'absence d'ouverture** (au sens martial, réciproque du critère précédent) : ne pas se mettre en danger par un positionnement déficient (mêmes éléments que le critère précédent).
- . **la pertinence des directions et des déplacements** (taï sabaki, irimi, tenkan) : permettant le déséquilibre et des possibilités d'atemi tout en restant équilibré.
- . **la connexion** : (ki-musubi, awase) c'est par la connexion, mentale et physique, que la technique est véritablement échange et résultat de la rencontre des deux protagonistes.
- . **la disponibilité** : ou adaptabilité qui permet d'opter pour la solution qui s'impose sans chercher à forcer les choses.
- . **le caractère non-traumatisant de la technique** : conséquence technique de l'idée de respect.

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*

3 – SANDAN – Troisième DAN

3.1– Sens et niveau

« C'est le début de la compréhension du *kokyu ryoku* (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire). L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido. La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester. Il devient alors possible de transmettre ces qualités »

3.2 - Capacité à vérifier

Le niveau *troisième dan* doit permettre de manifester une maîtrise plus complète des techniques (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) et la capacité à les adapter à toutes les situations. L'émergence d'une liberté dans leur application commence à s'exprimer.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

- le contrôle de soi et de ses actes ;
- la capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaires (adaptabilité) ;
- la disponibilité à tout moment de la prestation ;
- la maîtrise du principe d'*Irimi* (entrée);
- l'appréciation de *maai* (contrôle de la distance), comme au deuxième dan et interventions au bon moment) ;
- la capacité d'imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement
- Le respect du cadre de l'examen.

3.3– 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
- Ushiwaza (attaque arrière)
- Deux ou trois formes de travail choisies par le jury parmi les propositions ci-dessous :
- Tantodori ;(pratique contre couteau)
- Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
- Tachidori (pratique contre sabre de bois)
- Ken Tai Ken (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux protagonistes,
- Jo Tai Jo (pratique avec bâton pour chacun des deux protagonistes,
- Randori (pratique libre) Sainingake : avec trois partenaires (aïte-Uke).

dans une durée
de 5 minutes préconisée

4 – YONDAN – Quatrième DAN

4.1– Sens et niveau

« A ce niveau techniquement avancé on commence à entrevoir les principes qui régissent les techniques.

Il devient possible de conduire plus précisément les pratiquants sur la voie tracée par le fondateur »

4.2 - Capacité à vérifier

Le niveau *quatrième dan* doit permettre de manifester une maîtrise complète (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) des techniques de base et de leurs variantes.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents, et notamment sur :

- la manière de contrôler à tout moment la situation ;
- l'adéquation du travail au partenaire et à la situation
- la sérénité du candidat ;
- la capacité du candidat à exprimer sa qualité de perception, de relation au partenaire et de liberté dans le maniement des principes de la discipline.

4.3– Déroulement de l'interrogation

Pour permettre d'évaluer ce qui est requis au 4.1., l'interrogation devra se dérouler dans une forme légèrement différente des grades précédents.

Elle tentera d'équilibrer :

- les demandes formulées en précisant la forme d'attaque et la technique requise ;
- les demandes de *Jyu-Waza* (pratique libre) à partir d'une forme d'attaque ;
- les demandes de *Henka-Waza* [différentes formes d'une technique et (ou) enchaînements à partir de la structure de base de ces techniques.

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)
 - Tantodori ;(pratique contre couteau)
 - Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
 - Tachidori (pratique contre sabre de bois)
 - Ken Tai Ken (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux protagonistes,
 - Jo Tai Jo (pratique avec bâton pour chacun des deux protagonistes,
 - Futaridori (saisie par deux partenaires)
- Randori (pratique libre) Saningake : avec trois partenaires (Aïte-Uke)

dans une durée de 5 minutes
préconisée