

**Compte-rendu :**  
**Stage de préparation au 1er et 2ème dan**  
**Samedi 16 octobre 2021 à Guerlédan**

**9h30 – 12h et 14h – 17h.**

**Animateurs :**

***Farid Si Moussa, DFR pour la ligue Bretagne,  
Rémi Besrest et Martin Gaumont, membres du CTR Bretagne,  
Patrick Fillon et Sylvain Reyt, gradés et expérimentés.***

Arrivé à 10h, Farid présente ses excuses pour son retard.

**10h : Accueil des participants.**

*7 futurs candidats en vue du 1er dan  
3 futurs candidats en vue du 2ème dan  
1 pour le plaisir de la pratique.*

Présence de membres du CTR : *Rémi Besrest, Martin Gaumont*  
Présence du président *Patrick Fillon*, 5ème dan DE.  
Présence de *Sylvain Reyt*, 3ème dan CQP.

**10h20 : Temps théorique (exposé par Farid) :**

Présentation rapide du *Règlement particulier de la CSDGE*, en particulier pages 20 à 24 qui définissent les **critères d'évaluation** en aikido tels que définis par l'UFA (Annexes 1 et 2). Document de synthèse distribué et lu avec les stagiaires (Annexe 3).

**Exposé plus précis du 2ème critère : la construction de la technique**, avec ses trois temps : placement / déplacement, conduite du déséquilibre, engagement.

**10h30 : Application de la théorie en temps de pratique**

**4 techniques demandées par Farid et faites par les pratiquants avec cette consigne :**

« Faire 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.

*Suvari Waza : shomen uchi ikkyo  
Hanmi Handachi Waza : katate dori shiho nage  
Tachi Waza : yokomen uchi irimi nage  
Jo nage Waza : kokyu nage*

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

## 11h : Théorie et pratique, suite

**Exposé du 3ème critère** pour le 1er dan : l'**unité du corps**, rendue possible par le centrage et la verticalité de l'axe (*shisei*).

**Même travail pratique que précédemment** (liste des techniques légèrement différente : *Jo nage Waza : kokyu nage* est remplacé par *Ushiro Waza : ryote dori kokyu nage*). Cette fois-ci la consigne est :

« Gardez en tête deux éléments majeurs du 3ème critère : le **centrage** « les mains restent devant soi, comme lorsque l'on tient le *bokken* » et la **verticalité de l'axe** : « le dos reste droit, on ne se penche pas ». »

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

## 11h30 : Temps théorique sur les niveaux d'exigence

Lecture du document de synthèse sur les critères d'évaluation.

On porte un regard sur les **niveaux d'exigence** (texte de la CSDGE, annexes 2 et 3).

Les petits textes (1.1, 2.1, de l'annexe 2) ont été rédigés par maître Tamura ; il donnent l'esprit général de chaque grade.

Suivent (1.2, 2.2) les « capacités à vérifier » que nous lisons ensemble avec attention : **fluidité et contrôle apparaissent au 2ème dan.**

Questions et discussions autour des éléments encore flous, notamment la définition du 2ème dan comme « approfondissement » du 1<sup>er</sup> dan.

Lecture du document de synthèse, tableau du bas, sur ce point (Annexe 3).

## 11h40 : Mise en application de la théorie précédente et pratique sur une spécificité du passage de grades : faire une technique suite à l'injonction de l'examineur

Le passage de grade est un moment d'aïkido particulier où les pratiquants doivent employer une compétence qui n'est pas utilisée de façon habituelle en dojo : **exécuter une technique immédiatement après une injonction orale de l'examineur.**

Cette façon de faire ne correspond pas à la pratique quotidienne où l'usage le plus répandu est de travailler longuement une même technique qui a été démontrée et expliquée par l'enseignant. Il s'agit donc d'un travail spécifique à faire pour les futurs candidats.

**Mise en situation** : les stagiaires se mettent en binôme et exécutent les techniques demandées oralement par Farid, sur une durée de 5-6 minutes (le tori reste tori) puis à nouveau 5-6 minutes après avoir échangé les rôles de tori et uké. Il est demandé aux stagiaires de porter attention aux exigences liées à leur niveau (1er ou 2ème dan).

Retour avec les candidats sur leurs impressions, questions diverses, mise en perspective avec la théorie exposée ce matin.

-----

12h20 : Pause / repas du midi.

14h15 : Reprise.

-----

## 14h15– 16h30 : Simulations de passages de grade complets (15mn), et ateliers.

### Simulations de passages de grade

L'idée est de donner aux futurs candidats **une simulation complète d'un passage de grade** et d'avoir des retours et des pistes de travail données en termes de critères d'évaluation.

(À ce titre, le travail fait par les examinateurs constitue aussi une formation continue au rôle d'examineur.)

- 9 passages de 15mn +/-3 sont faits (six 1er dan et trois 2ème dan), un stagiaire préférant ne pas en faire. Sont en place deux jury de deux examinateurs, qui seront changés au cours de l'après-midi à chaque nouveau passage.

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

### Ateliers

Pendant ce temps, et durant chaque simulation, 4 stagiaires vont en **atelier** avec un des animateurs pour travailler pendant 20-25 minutes sur une des séquences spécifiques du passage de grades : **jo, tanto ou randori**. Quatre ateliers seront ainsi donnés :

- Jo par Farid Si Moussa.
- Tanto par Patrick Fillon.
- Randori par Sylvain Reyt.
- Tanto par Martin Gaumont.

Ces trois moments du passage de grade peuvent être bien préparés car, dans l'usage, les consignes sont connues à l'avance : *jyu-waza* au *jo*, *mae-ryo kata dori* en *randori*, *shomen uchi gokyo* et *chudan tsuki jyu-waza* pour le *tanto* (sauf très rares exceptions). Ainsi il est possible de préparer une séquence de 5-6 techniques que l'on pourra enchaîner sans avoir à trop s'adapter à la demande du jury, comme c'est le cas sur le reste de l'épreuve. Il convient bien sûr néanmoins de balayer toutes les techniques au *tanto*.

## 16h30 – 17h : Retour des stagiaires et des animateurs sur le stage.

La formule du stage est jugée globalement satisfaisante ou très satisfaisante, notamment sur les points suivants :

- avoir un « examen blanc » (une mise en situation avec retour et pistes de travail).
- avoir une pluralité d'enseignants et d'examineurs qui dirigent les examens et les ateliers, qui donnent leurs conseils et leurs avis.
- la théorie est très appréciée et vue comme très éclairante.
- l'équilibre entre temps théoriques et temps pratiques, entre théorie et application de la théorie, est jugé très satisfaisant.
  
- les ateliers sont très appréciés. Ils pourraient faire l'objet d'une organisation encore plus réfléchie, d'après les animateurs.

-----

Un merci particulier à Rémi Besrest, Martin Gaumont, Patrick Fillon et Sylvain Reyt pour leur contribution. Ils ont bien voulu prendre le rôle d'examineur et ainsi m'assister dans la direction de ce stage. Leurs regards et leurs façon de faire apporte créativité, points de vue autres que les miens, donc une grande richesse pour les stagiaires.

Un merci particulier à Éric Avenel qui est venu pour le simple plaisir de la pratique.

Pour la ligue Bretagne, le 18 octobre 2021,  
*Farid Si Moussa, DFR Bretagne.*

### **Annexe 1 :**

Règlement CSDGE, page 20.

### **Annexe 2 :**

Règlement CSDGE, critères d'évaluation 1er/ 2ème dan, page 24-25.

### **Annexe 3 :**

Résumé des critères d'évaluation.

## 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<sup>er</sup> 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*

# 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<sup>er</sup> 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.

<b>Niveau d'exigence</b>	<b><i>1<sup>er</sup> dan</i></b>	<b><i>2<sup>ème</sup> dan</i></b>	<b><i>3<sup>ème</sup> dan</i></b>	<b><i>4<sup>ème</sup> dan</i></b>
<b><i>Mot-clé CSDGE</i></b>	Connaissance	Compétence	Liberté	Maîtrise
<b><i>Synthèse CSDGE groupe de travail du stage des 11 et 12 janvier 2020</i></b>	- Connaissance formelle - Construction visible - Shisei, centrage	- Intensité plus grande qu'au 1 <sup>er</sup> 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