

Compte-rendu :
Stage de préparation au 3 et 4ème dan
Samedi 4 et dimanche 5 décembre 2021
à Montgermont (Rennes 35)

Samedi : 10h – 12h et 14h – 17h

Dimanche : 9h – 12h

***Animateurs : Alain Tendron 6ème dan, DFR Occitanie
et Farid Si Moussa 5ème dan, DFR Bretagne.***

Samedi 4 décembre

10h : Accueil des participants

Un tour de table est fait pour connaître les stagiaires (nom, club, enseignant ou non, grade...) ainsi que leurs motivations et attentes pour ce stage.

14 personnes,

6 en vue du 3ème dan – 5 en vue du 4ème dan.

Autres : découverte, pratique (3).

Cf. liste complète et émargement en annexes 2 et 3.

10h05 : Présentation des objectifs et du déroulement du stage – Questions diverses

Finalité du stage :

Ce stage n'est pas une préparation technique ni un entraînement au passage de grade. La préparation à proprement parler s'effectue tout au long de l'année, voire depuis plusieurs saisons, en amont dans les clubs et les stages techniques proposés par la fédération. Il s'agit là plus particulièrement de rappeler aux candidats les modalités d'examen, d'aider à une meilleure compréhension des critères d'évaluation en lien avec le règlement particulier de la CSDGE, de préciser la place et le sens donnés à certaines modalités de l'examen telles que le bukiwaza, le henkawaza, le jyuwaza et le taninzugake, et de faire en sorte que chaque candidat puisse faire le point sur sa pratique et, en fonction des niveaux d'exigence requis, repartir avec des pistes d'amélioration.

Présentation du déroulement du stage :

Le plan de la journée et de celle du dimanche est présenté. Il correspond au plan de ce compte-rendu.

Q° : Comment comprendre la notion de liberté évoquée dans les critères du 4ème dan ?

Cette notion fera précisément l'objet de ce qui va être présenté et expliqué durant le stage. Toutefois il est important de comprendre que le terme « *liberté* » doit être rattaché à des notions telles que le zanshin, le kokoro no mochi kata et le kiryoku. Nous verrons que chaque critère est à la fois unique et transversal.

Q° : Les examinateurs que nous aurons seront-ils de notre ligue ?

Le nombre de candidats conditionne le lieu de l'examen.
Peu de candidats = examens à Paris (pour la ligue Bretagne) donc probablement des examinateurs qui ne vous connaissent pas.
Beaucoup de candidats = centres d'examen régionaux et plus de chance d'avoir des examinateurs locaux.

10h25 : Préparation physique et mentale ; gestion de l'effort et de l'examen

Préparation physique

La condition physique fait partie des critères d'évaluation de l'examen (règl. CSDGE, p. 20). Il convient donc de l'entretenir par une pratique régulière, en particulier à l'approche de l'examen. Deux cours par semaine est un strict minimum ; les enseignants doivent se donner des temps de pratique comme élèves pour entretenir la condition et l'ukémi. L'hygiène de vie, le sommeil, la nourriture... tout cela compte.

Préparation mentale

Il est important de se poser les questions suivantes : pourquoi veut-on se présenter à un grade ? Envisage-t-on la possibilité d'être refusé ? Nous sentons-nous prêt physiquement, techniquement, mentalement ? En un mot, le *sens* que nous donnons à cette démarche d'inscription à l'examen doit être conscientisée en regard de ce qu'est cet examen.

Respect du cadre l'examen

Cet examen n'est ni un cours, ni une démonstration, ni une recherche ; c'est une prestation par laquelle seront évaluées certaines compétences (capacité d'utiliser et de rendre manifestes des principes, des qualités) propres aux 3ème et au 4ème dan. Les critères d'évaluation donnés par le règlement CSDGE indiquent ces critères, c'est donc ceux-ci qui doivent être mis au centre de ce stage de préparation afin que les stagiaires se les approprient pour les rendre manifestes, le jour de l'examen, dans leur prestation.

10h40 : Exposé et discussion autour des critères d'évaluation

Les éléments de l'annexe 2 du règlement de la CSDGE, pages 20 à 27, sont exposés (les stagiaires en ont une copie sous les yeux).
Échange avec les stagiaires sur ces critères pour en préciser le contenu et le sens.

Les spécificités pour le 3 et 4ème dan sont abordées.
Très globalement on trouve les notions de *liberté* pour le 3ème dan et de *maîtrise* pour le 4ème.

Les animateurs insistent pour dire que ces critères seront le point central de tout le stage, et ce à partir de quoi les exercices et ateliers prendront leur sens. Il s'agit de ***faire s'approprier par les stagiaires ces critères***, dans des situations concrètes. Cela pourra être en pratiquant, mais

aussi en observant des pratiques et en y lisant les critères de 3ème et 4ème dan présents ou manquants.

11h05 : Illustration des critères par les animateurs et mise en pratique par les stagiaires

Les stagiaires choisissent 3 critères que les animateurs illustrent et font travailler par divers exercices.

1 – Liberté dans l'expression

Exercice d'adaptation à des changements d'intention et de direction chez uke.

2 – Perception

Exercice de perception visuelle (qui mène à une adaptation), puis sensitive, puis les deux.

3 – Rythme

Générer un rythme dans l'échange par l'alternance pression-relâchement.

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

Quelques remarques :

- Le passage de grade est un moment de pratique tout à fait singulier. En effet c'est le seul moment où nous effectuons des techniques en répondant à des consignes verbales qui sont les noms de techniques, enchaînées assez rapidement. Nous ne sommes plus dans la situation classique où nous observons un mouvement fait par l'enseignant (avec des consignes techniques) pour ensuite répéter ce que nous avons vu ; ici nous répondons à une injonction uniquement orale (sonore) qui ne décrit rien de la technique ni de la manière dont on doit la faire (il s'agit seulement de son nom). **Cette spécificité de l'examen en fait un moment de pratique qui doit être travaillé en tant que tel** : savoir répondre à ce type d'injonction enchaînées est une compétence particulière peu travaillée en cours ou en stage.

11h30 : Comportement de uké pendant l'examen et mise en situation pour les stagiaires

Un focus est fait, en termes de critères, sur la pratique de uke (règl. CSDGE, p. 20 : « il convient de **prendre en compte la prestation** dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (***tant pour Tori que pour Aïte/Uke***). ») L'objectif est de faire comprendre que les principes présents chez tori doivent se retrouver chez uke : notions d'engagement, d'adaptation, de lien au partenaire...

Mise en situation

Les stagiaires observent le comportement de uke durant la pratique d'un binôme.

Il leur est demandé un retour critique (positif et négatif) en termes de critères d'évaluation pour un 3ème / 4ème dan puis de pratiquer cette technique enrichis de cette lecture et de cette compréhension.

Cet exercice est répété trois fois avec trois binômes différents.

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

On constate que le travail plus juste de uke oblige tori à une amélioration de son propre travail : les qualités de présence et d'adaptation en sont rendues plus nécessaires.

12h00 : Pause / repas du midi

Ayant une idée précise du nombre de stagiaires et de leurs niveaux, les animateurs peuvent ajuster le timing du stage et les ateliers prévus.

14h : Simulation de passage de grades (un 3ème dan, un 4ème dan)

Objectifs

La simulation d'examen servira pour les stagiaires à **lire dans la prestation les critères de 3ème ou 4ème dan, afin de pouvoir eux-mêmes intégrer ces critères**. L'exercice proposé est ainsi :

- un groupe observe et fait un retour sur les critères rendus manifestes par la prestation
- un groupe observe et fait un retour sur les critères que la prestation ne fait pas ou pas assez ressortir
- un groupe observe et fait un retour global sur la prestation

Cet exercice peut ressembler à un travail de formation à l'évaluation mais il est orienté sur l'assimilation par les stagiaires des critères de 3 et 4ème dan : en cherchant à les déceler dans une pratique proposée devant eux, il font un travail personnel de compréhension et d'intégration des critères.

Les deux stagiaires ayant fait la prestation profitent bien sûr, à titre individuel, du retour fait par les autres stagiaires et par les animateurs ; mais ce point est secondaire : l'objectif principal est l'assimilation des critères d'évaluation des 3 et 4ème dan par les stagiaires pour leur permettre de travailler en autonomie à la sortie de ce séminaire et jusqu'au jour de l'examen afin de mieux répondre aux exigences de celui-ci.

15h40 : Groupes de travail (ateliers) sur des thèmes ou des séquences de passage de grade

Les stagiaires se regroupent par trois sur un des quatre thèmes :

- Jyu Waza
- Henka waza
- Kokyu nage
- Ushiro waza

Chaque groupe prépare et présente une **prestation qui devra mettre en valeur les critères propres au 3ème et 4ème dan**. Après chaque présentation, l'ensemble des stagiaires travaille l'exercice proposé pendant 5 minutes, avec un partenaire.

Ensuite et à chaque fois, un retour est fait par les stagiaires : en quoi les critères ont-ils ou n'ont-ils pas été (assez) mis en valeur ? Que peut-on améliorer pour rendre ces critères plus manifestes ? Les animateurs donnent aussi leurs points de vue et leurs éclairages.

Discussion autour de Henka waza

L'étude des Henka waza a suscité des questions et un échange intéressant sur cette notion. Le règlement CSDGE rappelle (p. 27) que le Henka Waza est : « différentes formes d'une technique et (ou) enchaînements à partir de la structure de base de ces techniques. »

On peut donc distinguer deux sortes de henka waza :

- soit différentes façons de faire une même technique (ex : katate dori shiho nage en piquant, en absorbant, en pivotant, en pression-relâchement...)
- soit une première technique qui ne va pas jusqu'à la chute et à la séparation physique de tori et uke, puis un enchaînement avec une deuxième (troisième, quatrième...) technique (ex : men uchi ikkyo omote sans immobilisation, uke se relève et enchaînement avec un kokyu nage ; ou encore shiho nage puis avant de faire chuter passer dans le dos pour irimi nage). Dans cette seconde forme et en particulier aux 3 et 4ème dan, **la qualité de lien permanent avec aïte devra se manifester**.

16h50 : Bilan de cette journée

Premier bilan sous forme d'un tour de parole pour chaque stagiaire, ainsi que pour les animateurs. Ce bilan global est retranscrit ci-après, en fin de compte-rendu.

Dimanche 5 décembre

9h – 11h45 : Travail en atelier

Cette demi-journée se fera sous forme d'ateliers avec :

- **préparation d'une prestation** par des groupes de stagiaires (groupes de 3 ou de 4, selon)
- **présentation** par un binôme du groupe, en reliant la présentation aux critères de 3 et 4ème dan
- **discussion et réflexion sur les manifestations ou les manquements à ces critères**, avec l'encadrement et les points de vue des animateurs

sur les thèmes suivants :

- Tanto dori
- Aïki ken (Ken tai ken)
- Tachi dori
- Jo tai jo
- Randori (Taninzugake)

Tanto dori

Il ressort l'importance des points suivants :

- les notions de **ma-ai et de contrôle** sont centrales. Il est important, surtout du fait qu'il s'agit d'une prestation pour le passage de grade, de **manifester ces principes**, mis en avant par les critères d'évaluation.

Dans ce but il est plus sécurisant de choisir des formes qui montreront clairement ces principes. Tout est possible si c'est bien fait, mais au tanto les formes très fluides augmentent la probabilité de manque de contrôle ; chacun doit donc peser les bénéfices et les risques qu'il prend selon la forme qu'il va présenter, en fonction de sa qualité de maîtrise et de sa perception de la maîtrise de la relation à uke.

- rendre le tanto au partenaire avec **présence (zanshin) et ma-ai** (en pressant un peu le partenaire avant de reprendre la distance)

Aïki ken (Ken tai ken)

Il ressort l'importance de :

- la présence (zanshin) du début à la fin de la relation à aïte.
- ma-ai
- contrôle de l'axe de uke lors des sorties de ligne
- techniques simples (pas de kata)
- penser à faire des sorties de l'axe à droite et à gauche

Tachi dori

Il ressort l'importance de :

- la présence (zanshin)

- la notion d'irimi : ne pas subir l'attaque
- penser à faire des sorties de l'axe à droite et à gauche

Jo taï jo

Il ressort l'importance de :

- la présence (zanshin) du début à la fin de la relation à aïte.
- ma-aï
- penser à faire des sorties de l'axe à droite et à gauche

Une discussion s'engage sur la distance initiale à prendre au jo taï jo. Pas de réponse définitive, les animateurs apportent des éléments d'argumentation et de compréhension des différentes propositions.

Jo dori et Jo nage

Dans le but de gagner un peu de temps, ces deux formes de travail ayant déjà été pratiquées aux examens du 1er et 2ème dan, les animateurs choisissent d'en faire une brève présentation mais de ne pas insister dessus.

Randori (Taninzugake)

Les stagiaires proposent 3 prestations avec 3 ukes ; situation d'attaque avec deux mae ryo kata dori et un shomen uchi puis avec un mae ryo kata, un shomen uchi et un yokomen uchi.

Comme toujours le propos est que la prestation manifeste les critères d'évaluation propres au 3ème ou 4ème dan, avec discussion et retour des autres stagiaires et des animateurs.

Il ressort l'importance de :

- la vision périphérique qui va permettre la gestion de l'espace et du ma-aï
- circulation, fluidité de déplacement pour ne pas se retrouver enfermé
- notion d'irimi pour aller chercher les ukes
- trouver des formes de travail qui ne vont pas perturber le tori en fonction des différentes formes d'attaque

11h45 : Conclusion et fin du stage

(= « Points forts ou faibles du stage », Cahier des charges de formation techniques, 1,8.)

Là encore, comme la veille, tour de parole pour chaque stagiaire, ainsi que pour les animateurs. Globalement et en tenant compte des retours du samedi :

- **Satisfaction pour tout le monde sur le fond, la pertinence et la qualité du stage.**
- Pour 1/4 des participants : surprise, étonnement ou décalage entre ce qui est proposé dans le stage et ce que les stagiaires pensaient y trouver. La discussion permet d'éclaircir les points suivants :
 - **L'appellation « Préparation au 3ème et 4ème dan » est ambiguë** et mériterait d'être précisée afin de ne pas générer d'incompréhension ou de surprise par rapport au contenu; elle crée de la confusion avec les attentes d'un tel stage pour évaluer où l'on en est dans son cheminement vers un grade, avec les attentes concrètes d'une évaluation des stagiaires par les animateurs ou d'un entraînement technique et physique en vue de ces grades.
 - Alain Tendron et Farid Si Moussa : **le propos de ce stage est de faire prendre conscience aux stagiaires du cadre et des attentes de l'examen tel que le**

règlement CSDGE le détermine : les critères d'évaluation du 3 et 4ème dan ne sont plus du même ordre que ceux des 1er et 2ème ; il est indispensable de maîtriser et d'intégrer ces éléments pour comprendre la nature de la prestation attendue le jour de l'examen.

Il peut en effet y avoir ambiguïté et nécessité d'une clarification. Il faut comprendre qu'**une préparation technique à ces niveaux induirait forcément des orientations techniques formelles qui risquent d'entrer en conflit avec le parcours technique formel des stagiaires** (chaque aikidoka a son histoire et son parcours), alors que le propos des critères des 3 et 4ème dan est justement d'orienter le passage vers une prestation où la forme fait de plus en plus place aux principes, au fond et donc à la maîtrise. C'est une des raisons de la façon dont le stage de ce week-end est abordé : **laisser la liberté des formes mais se centrer sur les principes que les critères d'évaluation 3 et 4ème dan rappellent.**

- Les stagiaires repartent globalement avec un élan et une **plus grande clarté de leur rapport futur à l'examen** : moins d'appréhension, envie de s'y mettre vraiment, enthousiasme. La bienveillance et le non-jugement constructif des animateurs ont aussi été remarqués et mis en valeur.

Pour la ligue Bretagne et la FFAAA, jeudi 9 décembre 2021,
Alain Tendron, Farid Si Moussa.

Annexe :

Pages 20 à 27 du Règlement particulier CSDGE,
(document donné 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.

Il va de soi que la différenciation analytique des éléments composant le tableau ci-dessus est purement théorique et a seulement pour objectif de guider l'observation pendant les examens et de fournir par son vocabulaire des outils de communication qui faciliteront la délibération et la restitution aux candidats.

Lors de la restitution au candidat, l'examineur est tout à fait légitime à expliquer le manquement constaté par rapport à un critère par une chaîne de causalité évoquant d'autres critères afin de ne pas se cantonner à des remarques formelles ou univoques qui n'aident guère le pratiquant à progresser.

On peut multiplier les exemples des interdépendances de tous ces éléments.

- . Le relâchement est lié à la sérénité et contribue à l'adaptabilité
 - . « Irimi » procède de la détermination
 - . « Maaï » et « Shisei » sont intimement liés
 - . l'équilibre dépend largement de la pertinence des déplacements et donc de « Maaï »
 - . un manquement sur le placement initial (« De-aï ») aboutit inmanquablement à une mise en danger (ouverture) ou une perte d'équilibre.
 - . le caractère non-traumatisant d'une technique dépend largement d'une création et d'une conduite du déséquilibre effectives.
- Etc, etc, etc....

La pondération ou hiérarchisation de l'importance relative de ces critères est laissée à la liberté des examinateurs en fonction de leur culture et de leur formation personnelles.

Ainsi, lors de la restitution aux candidats, de par l'origine de la discipline, les remarques pourront aussi se situer autour des termes japonais suivants qui sont l'expression des principes fondateurs de l'Aïkido.

. SHISEI

Position, attitude, posture, vigueur, vivacité.

(Le simple terme « posture » donne une vision figée et réductrice de Shisei...)

Unité du corps : verticalité, centrage, coordination entre le haut et le bas du corps, alignement...

Attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité, permettant ainsi de libérer le maximum d'énergie en un minimum de temps.

. KOKYU

Expir / inspir, fluidité de la respiration dans l'action et rythme de l'échange.

. KAMAE

Etat mental de vigilance qui permet la présence et la connexion. Point de départ.
Placement, position que l'on prend avant l'engagement de l'attaque.

. HANMI

Position asymétrique, une jambe en avant

. MA-AÏ

Distance, espace-temps.

Distance avant, dans la prise de contact (De-aï) et tout au long de l'exécution de la technique...

. IRIMI

Entrer, action de pénétrer.

Prendre l'ascendant sur aïte-uke.

Action de pénétrer jusqu'à l'intérieur de la garde (sphère vitale) d'aïte/uke

. TENKAN

S'effacer devant l'action de aïte-uke par un déplacement en pivot sans changement de Hanmi, notion complémentaire de Irimi.

. URA – OMOTE

URA: l'envers, le verso, le dos, l'aspect caché des choses.

OMOTE: l'endroit, la surface, l'extérieur, la façade, l'aspect apparent des choses.

Globalement Omote s'exprime plutôt dans une logique de pression, Ura plutôt dans une logique de contournement...

Une technique peut la plupart du temps s'exécuter en Omote ou Ura.

. TAÏ SABAKI

Déplacement permettant un placement, élément constitutif de la technique qui crée l'ouverture

et le déséquilibre d'uke-aïte.

. ATEMI

Coups portés (souvent sur des points vitaux).

Dans le cadre de la pratique Aïkido, pour aïte-uke l'atemi correspond aux différentes frappes répertoriées, pour Tori l'atemi n'est pas une fin en soi mais un moyen de déstabiliser aïte-uke et/ou de provoquer une réaction de sa part.

. KOKYU RYOKU (expression du Kokyu)

La coordination de la puissance physique, de la fluidité respiratoire et du rythme de l'échange est l'expression du Kokyu.

. METSUKE

Regard physique et mental. Perception globale.

Le regard fait partie de l'unité du corps et contribue à la connexion avec le partenaire...

. ARUKIKATA

La façon de marcher : liberté et légèreté des appuis dans le déplacement.

. KIRYOKU

Détermination, engagement dans l'action...

. SEISHIN JOTAI

Etat mental.

. SOKUDO

Vivacité dans la disponibilité.

Cela se traduit par une vélocité potentielle induite par le relâchement, une manière d'être qui permet à tout moment d'être véloce.

. REIGISAHO

Comportement général donnant du sens au Reishiki.

. KOKORO NO MOCHI KATA

Contrôle des émotions, sérénité.

. ZANSHIN

Etat de vigilance permanent.

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
- Ushiwaza(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
- Ushirowaza (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