

# Compte-rendu : Stage de préparation au 1er et 2ème dan Samedi 12 mars 2022 à Morlaix

*9h30 – 12h et 14h00 – 17h.*

Animateurs : *Farid Si Moussa, DFR pour la ligue Bretagne.*  
*assisté de Patrick Fillon, 5ème dan DE.*

## 9h30 : Accueil des participants.

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

Présence de Patrick Fillon, 5ème dan DE, pour l'animation d'ateliers et de séquences du stage.

## 9h45 : Demandes des stagiaires pour leur préparation :

Un tour de table est fait, en ressortent deux demandes principales et quasi-unanimes :

- le travail des entrées
- le travail en *suwari waza*

## 9h50 : Travail sur les entrées en suwari waza :

Le DFR explicite la **notion d'« entrée »** :

Il s'agit de la phase de placement-déplacement du critère d'évaluation « logique de construction de la technique » (cf. annexe).

Une entrée, c'est un **placement initial produit par un déplacement** ; ce placement va permettre une création adéquate de déséquilibre, c'est à dire « aïki », c'est à dire respectant les principes d'intégrité (pas de contrainte, pas en force).

Mises en situation :

- *Suwari waza shomen uchi ikkyo omote.*

L'accent est mis sur le placement et la création de déséquilibre qui en suit (sortie de la ligne d'attaque puis orientation de l'action dans le sens du déséquilibre *omote*, sans repousser avec les bras).

- *Tenkan en suwari waza*, travail sans partenaire. Ce déplacement sera utilisé sur *shomen uchi ikkyo ura* et sur *hanmi handachi katate dori kokyu nage*, notamment.  
Application avec partenaire : *shomen uchi ikkyo ura.* et *hanmi handachi waza katate dori kokyu nage.*

Cette première partie de la matinée se termine par une **séquence de passage de grade en suwari waza** assez classique : *shomen uchi ikkyo*, *nikkyo*, *sankyo*, *yonkyo omote* et *ura*, puis *irimi nage*, puis *kotegaeshi*.

Retour et impressions des stagiaires sur cette première partie consacrée aux entrées en *suwari waza*. Le travail semble avoir été profitable et avoir rempli les attentes.

Le DFR fait quelques retours annexes sur des manquements constatés, hors thème « les entrées » : positionnement des mains sur *yonkyo*, déséquilibre à créer pour le changement de mains en *sankyo*, réalisation de *suwari waza shomen uchi kokyu nage*, et quelques autres points de détail.

### 11h20 : Travail sur les entrées en *ushiro waza* (*tachi waza*) :

Le DFR montre une forme d'**entrée de base en *ushiro waza*** ; il s'agit de comprendre que la situation de *ushiro* est la conséquence d'une relation *tori-uke* qui va amener à cette situation.

Dit autrement : ce n'est pas *uke* qui fait spontanément le tour de *tori* pour lui saisir la deuxième main, mais cette saisie est rendue nécessaire par le placement de *tori*, issu de son déplacement adéquat.

Le déplacement proposé est : à partir d'un contact en *men uchi*, pied arrière de *tori* sur le côté, un pas loin devant avec le pied avant, puis un pas vers l'avant avec le premier pied.

Cette base de déplacement est expérimentée par les stagiaires.

Pour en donner plus précisément le sens, *tori* prend un *tanto* dans chaque main, pointe vers l'arrière. La saisie et le comportement en *ushiro* s'en trouvent nettement améliorés, pour *uke* en particulier.

Pour terminer la matinée les stagiaires pratiquent, sans *tanto*, *ushiro ryote dori kokyu nage*.

La matinée se termine par un bilan et des questions-remarques des stagiaires.

-----

### 12h20 : Pause / repas du midi.

### 14h15 : Reprise.

-----

### 14h15 : Temps théorique sur les critères d'évaluation

Présentation du *Règlement particulier de la CSDGE*.

- **Présentation des critères d'évaluation** en aikido tels que définis par l'UFA et le CSDGE par la lecture en commun de la page 20 document (*cf.* annexe).

- Lecture approfondie de la page 24 (pour le 1er dan)

Le petit texte (1.1 de l'annexe 2) a été rédigés par maître Tamura ; il donne l'esprit général du grade. Suivent (1.2) les « capacités à vérifier » que nous lisons ensemble avec attention :

- Exposé du critère « **respect du cadre de l'examen** ».
- Exposé du critère « **connaissance du répertoire** ».
- Exposé précis du **2ème critère** : la construction de la technique, avec ses trois temps : placement / déplacement, conduite du déséquilibre, engagement. Le lien est fait avec le travail de la matinée.
- Exposé du **3ème critère**. Pour le 1er dan : l'**unité du corps**, rendue possible par le centrage et la verticalité de l'axe (*shisei*).

- Lecture approfondie de la page 25 (pour le 2ème dan)

Le petit texte (2.1 de l'annexe 2) a été rédigés par maître Tamura ; il donne l'esprit général du grade. Suivent (2.2) les « capacités à vérifier » que nous lisons ensemble avec attention :

- Le deuxième dan est explicitement défini comme un premier dan « amélioré ». C'est le défaut de la définition de ce grade. Les seuls nouveaux critères sont les notions de **fluidité** et de **ma-ai** (gestion de l'espace-temps, de la distance).

Le DFR explicite ces notions et les manifeste par des démonstrations techniques qui font apparaître la différence entre les deux niveaux.

- Tour de table

Questions ou remarques à propos du contenu de ce temps théorique.

Patrick Fillon et Farid Si Moussa sont sollicités pour y répondre.

On peut noter la distinction entre les interrogations possibles « dans l'absolu » et « dans l'usage » :

- Dans l'absolu n'importe quelle technique sur n'importe quelle attaque peut être demandée ; le texte de la CSDGE n'interdit jamais aucune des possibilités ; il ne mentionne que des « *exemples* » d'interrogation ou des techniques à utiliser « *en priorité* ».
- Dans l'usage, il y a des habitudes et des façons de faire héritées de la culture et de l'histoire aikido de chaque région. Par exemple, environ 1/3 des examinateurs utilisent l'exemple d'interrogation mentionné à la fin du règlement CSDGE : il peut être pertinent de s'entraîner sur cet enchaînement de techniques.

**14h45 – 16h30 : Travail sur le Tanto dori.**

Après consultation du groupe, une demande largement majoritaire est faite autour du travail aux armes, et du *tanto* en particulier.

Est donc proposé le **travail sur les techniques suivantes** :

- *Shomen uchi gokyo*
- *Yokomen uchi gokyo*
- *Chudan tsuki* : *ikkyo, shiho nage, uchi kaiten sankyo, naname kokyu nage, kote gaeshi.*

Le DFR insiste sur le contrôle de l'arme, il explique le placement nécessaire pour *gokyo*, les placement (intérieur et extérieur) et les contrôles sur *chudan tsuki*.  
Chaque stagiaire pratique ces techniques, guidé par l'évaluation et les consignes du DFR.

Pour terminer ce travail sur le *tanto dori*, un **séquence type passage de grade** est proposée pour chaque stagiaire.

### 16h30 – 17h30 : Simulations de passages de grade complets (15mn) et atelier Taninzu gake (« randori »).

- *Patrick Fillon*, 5ème dan DE et ayant une longue expérience d'examineur, anime un « atelier passage de grade blanc » pour trois stagiaires qui l'ont demandé.

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.

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

- *Farid Si Moussa* anime un atelier *Tanizu gake*.

Les quatre stagiaires de ce groupe font un travail progressif et personnalisé pour améliorer le travail du *randori*. Des pistes de travail et des évaluations sont données, en particulier : aller vers *uke*, pivoter à partir du bas du corps (jambes, bassin) et non du haut du corps.

-----

Le stage se termine par un retour de chaque participant. Les appréciations du stage sont globalement positives. Merci à chacun et chacune d'entre eux pour leur participation et les échanges qui ont eu lieu.

Un merci particulier à Patrick Fillon qui a bien voulu prendre le rôle d'examineur et m'assister dans la direction de ce stage.

Merci aussi à Max Ébely et aux membres du club de Morlaix pour leur accueil, pour le café du matin et l'organisation de cette journée.

Pour la ligue Bretagne, le 13 mars 2022,  
*Farid Si Moussa, DFR Bretagne.*

**Annexe :**

Règlement CSDGE, pages 20 à 25.

## 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 échangée 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 vitesse potentielle induite par le relâchement, une manière d'être qui permet à tout moment d'être vélocé.

**. 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<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*