



Union Belge d'Aïkido a.s.b.l.
Aïkikai So Honbu de Belgique | Fédération Francophone

Livret pour présentation au niveau de Yudansha

Table des matières

Commission des grades.....	3
Conditions à satisfaire pour pouvoir se présenter à un examen	4
Modalités d'inscription à un examen	5
Sens et niveaux des DAN: Shodan à Hachidan.....	6
<i>Rei Shiki</i> et examens	7
Le Reï Shiki.....	8
L'ouverture de la séance d'examen.....	10
Le passage de grades	11
Évaluation du niveau <i>shodan</i> - Premier DAN	12
Évaluation du niveau <i>nidan</i> - Deuxième DAN	14
Évaluation du niveau <i>sandan</i> - Troisième DAN	15
Évaluation du niveau <i>yondan</i> - Quatrième DAN	16
Évaluation des niveaux supérieurs au yondan	17

Commission des grades

La Commission des grades de l'U.Be.A. est constituée de pratiquants effectifs en ordre d'affiliation, détenteurs d'un grade minimum de 4^{ème} dan Aïkikaï obtenu par examen et présentés et acceptés à la C.E.T. conformément à l'art. 1 du règlement intérieur de la Commission.

Son but

Elle examine les candidats aux 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} DAN fédéraux ; pour les 4^{ème} DAN fédéraux et au-dessus, les candidats sont examinés par les 5^{ème}, 6^{ème} et 7^{ème} DAN de la Commission.

Les grades Aïkikaï sont décernés du 1^{er} au 3^{ème} DAN par la Commission des grades. Les 4^{ème} DAN Aïkikaï sont examinés soit par les 5^{ème} et 6^{ème} DAN Aïkikaï de l'U.Be.A., soit par un des *shihan* reconus.

Les examens se déroulent en principe lors de deux sessions annuelles, l'une au mois de mai/juin, l'autre au mois de novembre/décembre.

Toute décision prise par la Commission lors des sessions d'examens est sans appel.

Obligations

Pour faire partie de la Commission des grades, il faut participer régulièrement aux stages organisés par la Fédération, être professeur ou chargé de cours régulier et avoir formé ou contribué à former plusieurs ceintures noires dans le cadre de son enseignement. De plus, être de par son comportement exemplaire un modèle à suivre.

Candidatures aux passages de grades

La Commission des grades fixe les critères d'accès aux différents DAN fédéraux et Aïkikaï, que ce soit en termes d'ancienneté ou d'heures de stage suivies préalablement à l'examen.

Grades supérieurs au 4^{ème} DAN U.Be.A. et Aïkikaï

Pour les grades Aïkikaï, la décision est prise par un *shihan* désigné sur présentation d'un dossier conformément à l'article 16 de règlement intérieur de la Commission.

Pour les grades fédéraux, la décision est prise par un collège d'experts constitué par la Commission Ethique et Technique sur proposition de la Commission des grades. Ces experts sont choisis parmi les cadres techniques fédéraux du plus haut niveau.

Les explications ci-dessus sont une synthèse des règles en vigueur dans le règlement intérieur de la Commission des grades de la fédération. Ce dernier pouvant évoluer et primant sur le présent fascicule, il est recommandé de se référer au règlement intérieur de la Commission.

Conditions à satisfaire pour pouvoir se présenter à un examen

Critères de participation aux examens

L'âge minimum requis afin de se présenter aux examens fédéraux est fixé à **16 ans**. La Commission se réserve le droit d'abaisser exceptionnellement l'âge requis.

Temps de pratique nécessaire pour se présenter aux examens

- Être 1^{er} *kyu* depuis minimum 12 mois.
- **Shodan** 4 à 5 ans depuis le début de la pratique.
- **Nidan** 2 ans minimum depuis shodan, soit 6 à 7 ans depuis le début de la pratique.
- **Sandan** 3 ans minimum depuis nidan, soit 9 à 10 ans depuis le début de la pratique.
- **Yondan** 4 ans minimum depuis sandan, soit 13 à 14 ans depuis le début de la pratique.

Quotas d'heures de stages requises pour se présenter aux examens

- pour 1^{er} DAN : 40h de stage dont 20h de stages fédéraux à partir de 6^{ème} KYU et 20h de cours DAN depuis le 2^{ème} KYU;
- pour 2^{ème} DAN: 40h de stage dont 20h de stages fédéraux et 20h de cours DAN depuis le 1^{er} DAN ;
- pour 3^{ème} DAN : 60h de stage dont 30h de stages fédéraux et 30h de cours DAN depuis le 2^{ème} DAN.

En cas d'échec à une session précédente, il sera exigé de la part du candidat une participation à 10h de stages fédéraux ou 10h de cours DAN supplémentaires avant de se représenter à une session d'examen.

- pour le 4^{ème} DAN : 80h de stage dont 40h de stage fédéraux et 40h de cours DAN depuis le 3^{ème} DAN dont 10 heures dans l'année qui précède l'inscription à l'examen.

En cas d'échec à une session précédente, il sera exigé de la part du candidat une participation à dix cours DAN supplémentaires avant de se représenter à une session d'examen.

La Commission se réserve toutefois le droit d'examiner des cas particuliers qui dérogeraient à l'un ou l'autre de ces critères (p.ex. impossibilité d'obtenir le quota d'heures de stages pour raisons professionnelles, etc....).

Modalités d'inscription à un examen

Le formulaire de candidature dûment complété doit être envoyé avant la date limite précisée sur le courrier d'appel à candidatures envoyé aux dojo-cho, à l'adresse également précisée dans ce courrier. Les frais d'inscription aux examens (20 € ou 30 €) sont payables le jour de l'examen. Les demandes d'inscription incomplètes ou qui ne seront pas parvenues avant la date limite ne seront prises en considération. Le paiement est à effectuer le jour de l'examen.

Consignes pour le déroulement des examens

Les examens sont publics. Ils se déroulent éventuellement à huis clos pour 4^{ème} DAN.

La Commission prie instamment les professeurs d'assister aux examens de leurs propres élèves.

La Commission tient à rappeler aux candidats que la réussite d'un examen requiert une prestation de qualité suffisante dans toutes les parties de cet examen. Parmi les aspects à ne pas négliger, on citera notamment le travail aux armes et le comportement en tant que uke.

Tous les candidats seront susceptibles de servir de uke. Dans l'évaluation du travail en tant que uke, les attentes de la Commission sont :

- réalisme et justesse de l'attaque (distance, direction, intensité, etc.) ;
- préservation de sa propre intégrité ;
- présence et réactivité tout au long de la technique.

Les candidats *shodan* et *nidan* devront être accompagnés de 2 uke de leur choix.

Ces uke seront au moins du niveau de 1er kyu.

Les candidats *sandan* et *yondan* devront être accompagnés de 2 ou 3 uke de leur choix.

Ces uke seront des *yudansha*, dont le grade est inférieur ou égal à celui que présente le candidat

L'affectation des uke pendant le déroulement des examens reste toutefois à l'appréciation du président du jury et, en particulier, chacun des candidats *shodan* ou *nidan* peut être désigné comme uke pour les candidats *sandan*.

Tarif des diplômes *Aïkikai*

Le tarif des diplômes *Aïkikai* est de :

- Shodan : 150 € (carnet de yudansha compris)
- Nidan : 150 €
- Sandan : 200 €
- Yondan : 300 €
- Godan : 700 €
- Rokudan : 800 €

Ce tarif est susceptible d'évoluer en fonction des cours de change.

Sens et niveaux des DAN: Shodan à Hachidan

Texte de Me TAMURA

Shodan

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.

Nidan

Au travail du 1er 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.

Sandan

C'est le début de la compréhension du kokyu ryoku. 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.

Yondan

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.

Godan

L'art respecte les principes et l'esprit, commençant à se dégager de la forme, ne reste plus prisonnier de l'aspect extérieur de la technique. De nouvelles solutions techniques apparaissent en fonction des situations.

Rokudan

La technique est brillante, le mouvement est fluide et puissant. Il doit s'imposer comme une évidence à celui qui regarde. La puissance et la disponibilité physique comme la limpidité du mental s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

Nanadan

L'Etre se débarrasse de ses obscurcissements et apparaît sous sa vraie nature ; il manifeste son vrai soi. Libre de tout attachement il éprouve la joie de vivre ici et maintenant.

Hachidan

Au-delà de la vie et de la mort l'esprit clair est ouvert, capable d'unifier les contraires, sans ennemi, il ne se bat pas. Sans combat, sans ennemi, il est le vainqueur éternel.

Sans entrave il est libre, libre dans sa liberté. O Senseï disait « En face de l'ennemi il suffit que je me tienne debout sans rien de plus ». Sa vision englobe et harmonise la totalité.

Mais rien ne s'arrête là. Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare ; il ne faut jamais oublier l'esprit du débutant accomplissant son premier pas.

***Rei Shiki* et examens**

Afin de ne prendre aucun candidat au dépourvu, les membres de la Commission **conseillent vivement** aux professeurs et aux candidats de prendre connaissance des règles qui suivent. Ces règles seront dorénavant à respecter sous peine d'échec. Le texte qui suit pourra vous sembler exigeant dans sa formulation, néanmoins personne ne pourra dire qu'il n'a pas été averti et c'est donc bien dans le but d'aider à la réussite des futurs examens que la Commission insiste fermement sur ce point capital en rappelant les règles essentielles de l'étiquette le jour des examens.

La Commission estime qu'il existe un manque d'uniformisation dans la manière dont les candidats exécutent le *Rei Shiki* l'étiquette lors des sessions d'examens et, plus grave, elle constate du relâchement chez certains qui sont en attente de présenter leur épreuve ou qui viennent de la présenter.

Il nous semble donc opportun de profiter de ce document pour rappeler que l'Aïkido comporte des règles « d'étiquette » qui lui sont propres. Étiquette, signifie ici « savoir-vivre, courtoisie, cérémonial », bref des marques de politesse, de tact, de sociabilité, de bienséance (voir plus loin).

Il nous apparaît donc important de rappeler dans les pages suivantes les règles du *Rei Shiki*. Nous aimerions aussi insister sur le fait que l'Aïkido est un système complet d'éducation : faire respecter ces règles dans un *dojo* doit normalement déboucher aussi sur l'application par les pratiquants de nos règles de savoir-vivre dans la vie quotidienne.

Le *Rei Shiki*

Rei Shiki est un mot japonais que nous traduisons généralement par le mot « étiquette » tout simplement.

Rei Shiki est composé de deux caractères : **REI**, qui signifie « salut, salutation, courtoisie, étiquette » et **SHIKI**, qui signifie « cérémonial, formalité, rite, règle de l'art, officiel ». Utilisés ensemble, on peut dire que les caractères **REI SHIKI** veulent dire « Mettre en évidence sa richesse intérieure ».

Le sujet n'est pas de présenter une définition exhaustive du sens de l'Étiquette, il suffit de dire qu'il constitue un aspect technique et éducatif aussi important pour l'évolution du pratiquant que n'importe quelle autre base technique qu'il est appelé à étudier en Aïkido (ou en tout autre *budo*). Dépourvu du concept de *Rei Shiki*, les *budo* ne sont que des méthodes violentes de combat. La maîtrise du *Rei Shiki* est donc une manifestation du plus haut niveau de maîtrise de la discipline.

Par ailleurs, le *Rei Shiki* est peut-être le premier résultat concret que le pratiquant est susceptible de laisser transparaître dans la vie quotidienne, c'est-à-dire en dehors du *tatami*, car en effet, il aura certainement plus l'occasion de faire usage du *Rei Shiki* au-dehors, dans la vie courante, que des techniques de combat.

Pour définir un *Rei Shiki* commun à tous les examens de grades, sans parler d'une base pratique de son utilisation dans les *dojo* lors des entraînements quotidiens, il faut distinguer plusieurs situations. De même, il doit être clair que le *Rei Shiki* n'est pas une chose figée, une sorte de rituel immuable dont il suffit de suivre la formule pour bien le faire. Il est « vivant » et **aucune exécution machinale** ne saurait remplacer la véritable compréhension du sens profond du *Rei Shiki*. Il s'agit plutôt d'un langage sans paroles dont l'exécution correcte, dictée par une perception juste des circonstances, permet au pratiquant d'exprimer une attitude, un sens et une compréhension souple et hautement nuancée de lui-même et de sa place dans le « Maintenant ».

Ce qui suit définit les grandes lignes à respecter, et propose d'une manière générale, mais néanmoins correcte et concevable, le déroulement du *Rei Shiki* au cours des examens car celui-ci fait partie du premier critère de connaissance formelle des techniques.

Les éléments observables doivent être le reflet d'un état d'esprit harmonisé aux principes de l'Aïkido - modestie, absence d'agressivité, d'orgueil, être sans ostentation. Pendant le passage de grade, le respect de uke et la concentration font partie du *Rei Shiki*. Il est à noter que dans un *dojo*, le *kamiza* constitue le point de référence autour duquel **TOUT** est orienté. Ceci est une considération primordiale et déterminante pour toutes les questions qui touchent au *Rei Shiki*.

Lors des examens le candidat doit être en mesure de démontrer sa propre compréhension de la notion d'Étiquette, par l'assurance qu'il dégage de son exécution du *Rei Shiki* dans toutes les situations. C'est-à-dire, au travers de sa perception et évaluation correcte de la situation, il **sait** ce qu'il doit faire, **comment** il doit le faire et **à quel moment** il doit le faire, sans être dirigé ou repris par une intervention du Jury. Il ne doit pas non plus avoir besoin de recourir à l'aide quelconque d'autrui (son partenaire, d'autres candidats, etc.) pour être rassuré sur son exécution du *Rei Shiki*.

Le candidat assume sa propre responsabilité, en coordination avec la situation globale de l'examen : il se prend en charge lui-même « Ici et maintenant ».

**Tiré du livre *Vertu et richesse de l'étiquette dans les Arts martiaux traditionnels japonais*.
Par Dominique ANDLAUER chez Amphora.**

Avant d'entrer dans le dojo : veillez à porter une tenue correcte, propre et non chiffonnée. Le *hakama* doit être mis correctement et lui aussi, propre et non chiffonné ; celui-ci ne peut jamais au cours de l'examen être « relevé » car ceci est réservé aux professeurs quand ils donnent cours et montrent par exemple un déplacement de jambes ou une position des pieds.

Entrée dans le dojo : déposez sac et armes, saluez debout, tronc à environ 45°.

Déposez votre sac au fond du *dojo* et préparez vos armes : perpendiculairement au *tatami*, la *kissaki* (pointe) et le *fukura* (tranchant) tournés vers l'extérieur, surtout pas tournés vers le *kamiza*.

Montée sur le tatami : rangez vos *zoori*, talons contre le bord du *tatami*, en évitant de tourner le dos au *kamiza* ; montez sur celui-ci, mettez-vous à genoux, ensuite saluez la photo de *O'Senseï* de façon très respectueuse. Prenez votre place et attendez la suite de l'examen.

Lorsque l'on vous appelle : prenez vos armes et placez-les sur le *tatami*, à la gauche du Jury, donc à votre droite. Prenez votre temps. Le *Reï Shiki* est chose sérieuse, il fait partie intégrante de l'examen et ne doit pas être bâclé. Placez votre *jo*, parallèlement au bord du *tatami*, puis votre *ken*, *fukura* (tranchant de la lame) et *kissaki* (pointe) vers l'extérieur surtout pas tournés vers le *kamiza*, nous tenons à insister sur ce point; vous mettez ensuite le *tanto* avec les mêmes précautions.

Lorsque vous vous levez : n'oubliez pas de lever d'abord la jambe droite.

Début de l'examen : à l'appel de votre nom, le Jury vous demandera de désigner un uke de votre choix, allez devant lui, et invitez-le à participer au début de votre examen. Ensuite, le candidat et son *uke* font face aux examinateurs (tori à la droite du jury et uke à la gauche) et les saluent puis se tournent l'un vers l'autre et se saluent puis attendent que le président de table débute le questionnaire.

Pendant l'examen : lorsque le Jury vous proposera un autre partenaire, saluez à genoux votre premier *uke* et attendez que le nouvel uke prenne place. Saluez comme ci-dessus et attendez la suite des questions.

Si l'on vous demande de prendre une arme, allez sans précipitation, mais aussi sans traîner, vers l'endroit où vous l'avez rangée, mettez un genou au sol, sans tourner le dos au *kamiza* et saisissez l'arme. Attendez la suite des événements.

Si l'on vous prie de changer d'arme, vous adoptez la même façon de faire. Surtout ne lancez jamais une arme au sol ! (Cela s'est déjà vu !) Une fois encore prenez votre temps, cela vous permettra de reprendre un peu votre souffle et surtout de

montrer le sérieux avec lequel vous considérez votre examen. C'est aussi une marque de respect envers le Jury.

Fin de l'examen : lorsque le président de table indique la fin de l'examen, le candidat et son 1er uke se font face et se saluent, puis ils se tournent vers les examinateurs et les saluent. Ensuite, ils se lèvent et vont reprendre leur place après avoir récupéré les armes.

Remise de diplôme : Vous venez de présenter un examen, et vous avez réussi ! Félicitations. Reste maintenant un cérémonial à accomplir : aller recevoir votre diplôme. Vous n'aurez pas souvent l'occasion de le faire, et ce serait dommage de faire preuve de relâchement en un tel moment...

Voici les différentes étapes :

- À l'appel de votre nom, levez-vous, avancez d'un pas, puis après un quart de tour, allez-vous placer face au président du jury qui vous octroie un grade en longeant la ligne des pratiquants ;
- Saluez debout, puis avancez jusqu'à environ 2 mètres du jury ;
- Asseyez-vous en seiza, puis saluez ;
- Lecture du diplôme ;
- Lorsque le président vous tend le diplôme, approchez en gardant les hanches de face, et recevez le diplôme à deux mains, les bras tendus, en inclinant légèrement le buste ;
- Lorsque le président lâche le diplôme, reculez-en shiko jusqu'à votre position initiale, les bras toujours tendus à l'horizontale et le buste toujours incliné ;
- Reprenez la position seiza, posez votre diplôme à votre gauche, puis saluez ;
- Relevez-vous sur place, reculez sans tourner la tête jusqu'à la ligne des pratiquants ;
- Saluez debout, puis retournez à votre place, en gardant la concentration et l'attitude requises.

Sortie du dojo : comme lors de l'entrée, mais dans le sens inverse.

A la suite de ceci, la Commission unanime tient à insister auprès des professeurs sur l'importance de leur présence lors de l'examen de leurs élèves. Elle est une marque d'encouragement pour le candidat qui se sent ainsi soutenu par celui ou celle qui lui a montré la Voie et a estimé qu'il pouvait prétendre à un grade supérieur.

L'ouverture de la séance d'examen

Celle-ci commencera par un salut formel entre les candidats et le Jury (au *kamiza*). Ensuite, le Jury prendra sa place à la table. Il est attendu de lui qu'il conserve une tenue qui reflète la dignité et le respect envers la discipline pratiquée, le *dojo*, les candidats, et plus particulièrement envers la responsabilité dont il est investi.

Les saluts aux candidats seront faits à partir de la position assise. Le secrétaire de la Commission ou le secrétaire ad interim prendra soin de poser les questions aux candidats de façon audible et prononcée avec une élocution conforme à la phonétique de la langue japonaise.

Le principe d'intégrité réclamé aux candidats s'applique également au Jury examinateur. Le but du Jury est d'établir une évaluation objective du niveau de pratique du candidat au sein de sa discipline dans un sens le plus large, en prenant en compte une énorme variété de styles due à une pratique mondiale étendue et constituant une richesse unique parmi les *budo* actuels.

Les armes : comme cela a été dit, la pratique de l'Aïkido demande l'utilisation d'armes d'exercice généralement en bois. Ces « outils » sont classiques au Japon, ils servent également dans d'autres *budo*.

- Le *jo* est un bâton identique à celui utilisé en *jodo*. En Aïkido il sert pour des techniques qui sont issues d'autres arts martiaux que Morihei UESHIBA a étudiés, notamment la baïonnette (*kenjo*), la grande lance (*yari*), la hallebarde (*naginata*), etc...
- Le *bokken* ou *bokuto* est la réplique en bois du *katana* utilisé surtout en *kenjutsu* ;
- Le *tanto* est la réplique du poignard (*aikuchi*) dont on se sert notamment en *jiu-jitsu*.

La manipulation de ces armes doit satisfaire à un certain nombre de règles, englobant notamment leur respect, leur soin et la sécurité envers les partenaires. Elles doivent être de bonne qualité, fabriquées selon des normes précises et doivent respecter les dimensions des « originaux » qu'ils imitent, ainsi que leur poids et leur équilibre.

D'une bonne facture (polies, arrondies, surtout sans échardes !), ces armes ne doivent pas blesser les utilisateurs, et être taillées dans de bons matériaux pour résister aux chocs éventuels lors des exercices. Même si le commerce fournit des objets adéquats, on remarque que certains pratiquants apportent des « améliorations » artisanales qui, pour remarquables et artistiques qu'elles soient, n'en sont pas moins dangereuses et sont des offenses à leur modèle.

Comme les vêtements, *keikogi*, *hakama* et *obi*, ces armes ne datent pas d'hier et ont fait la preuve de leur efficacité, dans leur simplicité et leur esthétique. Aussi, un *jo* verni ne circule pas aussi bien en main qu'un bois nu, simplement poli et patiné. Comment peut-on tenir la poignée d'un *bokken* recouvert d'adhésif plastique lorsqu'on a les mains couvertes de sueur ? Ici encore, la sobriété et la discrétion sont de mise. Concentrez-vous sur le fond, leur forme est déjà bien aboutie. Ces outils ne sont rien d'autre que du bois, c'est leur usage qui importe.

**Tiré du livre *Vertu et richesse de l'étiquette dans les Arts martiaux traditionnels japonais*
Par Dominique ANDLAUER chez Amphora.**

Le passage de grades

Ce présent document décrit les modalités techniques et pédagogiques pour l'organisation et le déroulement des examens au sein de l'U.Be.A.

Organisations du Jury

Un jury d'examen se compose au minimum de 5 et au maximum de 9 membres de la Commission des grades avec au moins un des membres 6^{ème} DAN Aïkikaï présent.

Le Président et le secrétaire désigneront les membres composant le jury dans le mois qui précède les examens.

Pour l'obtention du 4^{ème} DAN, seuls les membres du jury ayant au moins le niveau de 5^{ème} DAN Aïkikaï sont appelés à statuer.

Lorsque le professeur d'un candidat est membre de la Commission, ce professeur pourra faire partie du jury devant lequel le candidat présentera, mais il s'abstiendra de prendre part au vote lors des délibérations pour ce candidat.

Choix des partenaires

Le candidat commencera sa prestation avec un partenaire de son choix.

En cours d'examen, le Jury pourra désigner un ou plusieurs autres partenaires pour continuer la prestation.

Modalités de l'interrogation

Les demandes des examinateurs équilibreront les différentes formes de travail, les techniques imposées et le travail libre (celui-ci à partir du niveau 3^{ème} DAN). Elles devront notamment pour les niveaux premier et deuxième DAN, privilégier les techniques de base permettant une véritable évaluation des qualités des candidats.

Les techniques demandées seront exprimées à haute et intelligible voix, à un rythme adapté à la nature du travail demandé. Toutes ces techniques se retrouvent dans le règlement intérieur de la Commission des grades.

Durée des épreuves

En principe de 15 à 20 minutes par candidat.

Évaluation du niveau *shodan* - Premier DAN

I. Définition du niveau - Capacités à vérifier

Le niveau *SHODAN*, premier DAN suppose que le candidat doit disposer des « outils constitutifs » de la pratique de l'Aïkido, outils sans la connaissance et la compréhension desquels on ne peut prétendre « évoluer en Aïkido ». Cette connaissance et cette compréhension devront ensuite tendre vers la maîtrise des mêmes outils dans les grades ultérieurs.

II. Indicateurs et comportements observables

Connaissance formelle des techniques : le premier indicateur de la capacité à vérifier est la connaissance formelle des techniques.

Exemple de comportements observables : reconnaître les points-clés qui distinguent les techniques entre elles (*ikkyo* de *nikyo*, de *sankyo*, etc.).

III. Construction des techniques

La compréhension et le respect du schéma fondamental de construction des techniques constituent le deuxième indicateur des capacités à vérifier. Cette construction des techniques doit s'observer notamment lors des « phases » suivantes :

- Lors du placement, ce qui implique qu'il y ait déplacement et compréhension, à défaut de maîtrise, des principes d'*IRIMI*, *TENKAN* et *MA-AÏ* ;
- Lors du déséquilibre, où le contrôle de soi et de l'autre doit se manifester ;
- Lors de l'engagement final, la projection ou l'immobilisation.

Ce schéma est certainement un peu académique ou rigide, la notion de contrôle devant en effet être partout présente et constituer le liant, mais néanmoins incontournable dans l'apprentissage.

Progressivement, ce deuxième indicateur, la construction des techniques, sera intégré dans le troisième indicateur, car une bonne compréhension des principes d'unité et de

respect de l'intégrité doit aboutir à un schéma rigoureux de construction des techniques.

Cependant, au niveau du premier DAN, ce deuxième indicateur semble être un appui nécessaire pour aider à développer le troisième.

Exemples de comportements observables :

- Sur *katate dori ikkyo* ne pas venir saisir directement la main sans s'être déplacé ou sans avoir marqué le contrôle d'une manière ou d'une autre ;
- Par son équilibre, mettre l'attaquant en situation de déséquilibre ;
- Coordination de l'attaque de uke avec l'exécution de la technique dans son enchaînement.

IV. Condition physique

La construction des techniques ne peut se faire qu'à partir d'un minimum de condition physique. Mais il ne faut pas la concevoir dans un sens étroit, exclusivement physique, voire musculaire. L'endurance, la résistance (physique, émotionnelle, etc.) sont aussi le résultat d'une préparation psychologique. Une absence de préparation physique (au sens large) entraîne souvent la perte des équilibres techniques ou des bases de la discipline.

Cette dimension est à situer à part. Elle est transversale à tout l'examen et doit être évaluée en référence à l'âge et au sexe du candidat. Elle ne doit pas être évaluée en soi. C'est l'effort du candidat pour développer sa condition physique qui doit être apprécié, quelle que soit sa situation de départ.

V. Principe d'intégrité

Intégrité, état d'une chose complète, qui n'a pas subi d'altération. (Citation du dictionnaire Larousse).

La compréhension du principe général et fondamental selon lequel la technique d'Aïkido doit préserver et renforcer l'intégrité (au sens le plus large du terme) phy-

sique et mentale des deux protagonistes constitue le troisième indicateur des capacités à vérifier.

Ce principe au contenu très dense, comprend notamment tous les éléments suivants :

- Nécessaire unité du corps, de centrage, d'engagement du corps dans le sens de l'action;
- Nécessité d'une attitude juste, d'une maîtrise et d'un emploi adéquat de son potentiel physique;
- Nécessité d'un rythme adapté entre les mouvements et à l'intérieur des mouvements.
- Nécessité de conserver son potentiel, sa disponibilité, sa mobilité, sa capacité de réaction et sa vigilance tout au long de la situation;
- Nécessité de soutenir une attention et une concentration suffisante par rapport à uke.

Exemples de comportements observables :

Pour TORI

- Les coudes ne doivent pas s'écarter du corps sur *shihonage*, sur *kotegaeshi*, la main doit rester dans la ligne centrale du corps de tori etc... ;
- Préserver son équilibre (ne pas être déséquilibré par les saisies de uke, ou par ses propres déplacements);
- Préserver son intégrité (ne pas être touché par les frappes de uke - notion de réalité martiale -) ;
- Attitude droite (ne pas être cassé, ni tordu, le haut et le bas du corps travaillant en unité) ; placement du bassin (sans cambrures excessives) et des articulations (épaules et genoux) permettant une disponibilité suffisante.

Pour UKE

- Avoir un comportement d'attaquant : s'engager dans l'attaque sans être suicidaire (pas de faux *shomen*) ; donner à tori une situation claire et accepter qu'elle évolue sans anticiper. Avoir une attitude active, en posant une situation nécessitant la réaction de tori en restant présent, actif, vigilant et adaptable tout au long de la technique ;
- Chuter sans se blesser ;

Toutes ces données physiques vont évoluer ultérieurement vers des données psychiques et mentales (tranquillité, sécurité, disponibilité) au cours de la progression technique du pratiquant.

Exemples de comportements observables :

- Respecter le partenaire, ne pas manifester

d'agressivité, d'orgueil ;

- Ne pas se laisser dominer par la peur ou en manifester;
- Ne pas humilier, mépriser, manifester, par sa désinvolture, une attitude désobligeante pour le partenaire (respect de l'étiquette dans la forme et le fond).

Nota Bene

Il ne s'agit pas d'exiger que toutes les notions soient possédées et maîtrisées au niveau du premier DAN, ce qui serait en contradiction avec sa définition. Il faut vérifier qu'elles soient en germes : le comportement du candidat doit indiquer qu'il a compris que les éléments sont constitutifs de sa pratique. En résumé, l'évaluation des candidats à l'examen de premier DAN consiste à :

- Vérifier sa connaissance formelle des techniques ;
- Vérifier que le candidat les réalise en respectant le schéma fondamental de construction ;
- Vérifier que le candidat les réalise en montrant qu'il a compris que l'intégrité (au sens large) des deux pratiquants est importante.

VI. Déroulement de l'interrogation

Les questions de l'examen seront tirées du :
« Programme de référence pour le passage des grades de 5^{ème} KYU à *yondan* »

Les différents types de travail demandés pourront être les suivants :

- *Suwari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Tanto Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori - Jo Nage Waza*.
- *Suburi Bokken*.
- *Ninin Gake* (*randori* contre 2 partenaires).

Évaluation du niveau *nidan* - Deuxième DAN

I. Définition du niveau - capacités à vérifier

Le niveau *nidan*, deuxième DAN, doit permettre de manifester une compétence dans le maniement des « outils » définis pour le premier DAN, et non plus simplement une compréhension et une connaissance au plan général.

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

II. Connaissances formelles des techniques

La nomenclature d'Aïkido devra être suffisamment connue pour que toute technique demandée par le Jury puisse être exécutée sans hésitation.

III. Construction des techniques

L'exigence complémentaire devra porter sur la fluidité dans la construction des techniques, sur la perfection du contrôle de la distance avec le partenaire dans toutes les phases du mouvement et sur la capacité d'anticipation.

IV. Principe d'intégrité

C'est surtout sur ce point que le Jury devra se montrer le plus exigeant, tous les principes énoncés pour le premier DAN devant effectivement se manifester dans la prestation du candidat au deuxième DAN, et ce avec un engagement physique plus important (restant, bien sûr, adapté à l'âge des candidats et ne devant en aucune façon prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).

La maîtrise du principe d'**IRIMI**, et de la relation **IRIMI-TENKAN**, doit commencer à se manifester : parvenir à prendre le centre de l'autre, puis parvenir à être le centre.

V. Déroulement de l'interrogation

Les questions de l'examen seront tirées du : « Programme de référence pour le passage des grades de 5^{ème} KYU à *yondan* ». Les différents types de travail demandés pourront être les suivants :

- *Suvari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Tachi Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori – Jo Nage Waza*.
- *Suburi Bokken*.
- *Tanto Dori*.
- Sannin Gake (*randori* contre 3 partenaires)

Évaluation du niveau *sandan* - Troisième DAN

I. Définition du niveau - capacités à vérifier

Le niveau *sandan*, troisième DAN, doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques, de la capacité à les adapter à toutes les situations, la maîtrise de l'environnement et le début d'une liberté dans leur application. Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des critères précédents et notamment sur :

- Un complet contrôle de soi et de ses actes ;
- La capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaire (adaptabilité) ;
- Une disponibilité à tout moment de la prestation ;
- Une grande maîtrise du principe d'*IRIMI* ;
- Une juste appréciation du *MA-AI* (contrôle de la distance, comme au deuxième DAN, et intervention aux bons moments) ;
- La capacité d'imposer et de maintenir un bon rythme à l'intérieur du mouvement.

II. Déroulement de l'interrogation

Les questions de l'examen seront tirées du : « Programme de référence pour le passage des grades de 5^{ème} KYU à *yondan* ». Les différents types de travail pourront être les suivants :

- *Suwari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Kaeshi Waza*.
- *Tanto Dori*.
- *Tachi Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori – Jo Nage Waza*.
- *Kumi Jo*.
- *Kumi Tachi*.
- *Sannin Gake* (*randori* contre 3 partenaires).

Évaluation du niveau *yondan* - Quatrième DAN

I. Définition du niveau - capacités à vérifier

Le niveau *yondan*, quatrième DAN, doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques de base et de leurs variantes. Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des critères précédents, et notamment sur :

- La maîtrise de dominer à tous moments la situation ;
- L'adéquation du travail au partenaire et à la situation ;
- La sérénité du candidat ;
- La maîtrise du principe *IRIMI* au plan technique et spirituel (faire l'unité avec le partenaire).

II. Déroulement de l'interrogation

Les questions de l'examen seront tirées du : « Programme de référence pour le passage des grades de 5^{ème} KYU à *yondan* ». Les différents types de travail pourront être les suivants :

- *Suvari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Kaeshi Waza*.
- *Henka Waza*.
- *Tanto Dori*.
- *Tachi Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori – Jo Nage Waza*.
- *Kumi Jo*
- *Kumi Tachi*
- *Taninzu Gake* (*randori* contre plusieurs partenaires).

Évaluation des niveaux supérieurs au *yondan*

A partir du cinquième DAN, *godan*, la maîtrise technique de l'Aïkido doit être complétée par une maîtrise au plan spirituel, et au plan du comportement général. Le pratiquant à ce niveau, après avoir été construit par l'Aïkido, doit lui-même continuer à construire l'Aïkido et à le développer.

Lexique (pour les examens)

- *Suwari Waza* (Techniques à genoux).
- *Hanmi Handachi Waza* (Techniques avec un partenaire à genoux et l'autre debout).
- *Tachi Waza* (Techniques où les deux partenaires sont debout).
- *Ushiro Waza* (Techniques où le partenaire est saisi par derrière).
- *Kaeshi Waza* (Techniques de retournement de situation).
- *Henka Waza* (Différentes formes de techniques en enchaînement à partir de la structure de base de ces techniques).
- *Buki Waza* (Travail des armes).
- *Tanto Dori* (Techniques où le partenaire attaque au poignard).
- *Tachi Dori* (Mains nues contre *ken*).
- *Suburi Jo* (Techniques de frappe avec le *jo* seul).
- *Jo Dori* (Travail où le partenaire attaque avec le *jo*).
- *Jo Nage Waza* (Travail de projection de l'*uke* en gardant le *jo*).
- *Kumi Jo* (Techniques où les deux partenaires travaillent au *jo*).
- *Kumi Tachi* (Techniques où les deux partenaires travaillent au *ken*).
- *Randori* (Techniques sur plusieurs partenaires qui attaquent en même temps).
- *Futari Dori* (Attaques simultanées de deux partenaires).
- *Jyu Waza* (Travail libre).
- *Nage Waza* (Travail de projection).
- *Katame Waza* (Travail d'immobilisation)
- *Nage Katame Waza* (Travail de projection, mais qui peuvent également se terminer par une immobilisation).
- *Kakari Geïko* (Forme de travail en continu où le(s) partenaire(s) attaque(nt) sans arrêt – avec un ou plusieurs partenaires)

Remarque, pour le *tanto*, il y a deux formes d'attaque appelées :

- *Junte* : le couteau est tenu par UKE avec la lame coté index, (attaque qui permet une frappe *shomen*, *yokomen*, mais également **une frappe *tsuki***). *Shomen uchi* et *Yokomen uchi* avec le Tanto tenu en *Junte* : les techniques s'effectuent comme si l'attaque se faisait à mains nues à quelques nuances près. *Chudan tsuki* n'admet que la tenue du couteau en *Junte*.
- *Gyakute* : le couteau est tenu par UKE avec la lame coté auriculaire. *Gyakute* (Attaque qui se fait avec le tranchant de la lame vers le bas et qui ne permet qu'une attaque *shomen* ou *yokomen*). *Gyaku yokomen* n'admet que la tenue du couteau en *Gyakute*.

