

Compte-rendu :
Stage de préparation au 3 et 4ème dan
Samedi 3 et dimanche 4 décembre 2022
à Montgermont (Rennes 35)

Samedi : 10h – 12h30 et 14h – 18h

Dimanche : 9h – 12h30

**Animateurs : Fabrice Croizé 6ème dan, DFR Guyane
et Farid Si Moussa 5ème dan, DFR Bretagne.**

Samedi 3 décembre

10h : Accueil des participants et présentation du stage

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

9 personnes,

6 en vue du 3ème dan – 2 en vue du 4ème dan.

Autre : découverte, pratique de l'ukemi (1).

Présence de Patrick Fillon, 5ème dan DE et président de la ligue Bretagne,
et de Martin Gaumont, 4ème dan CQP, membre du CTR Bretagne.

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

Une rapide présentation du déroulé du stage est faite aux stagiaires, qui correspond au plan de ce compte-rendu.

10h20 : Exposé des critères d'évaluation et du règlement CSDGE

Les éléments de l'annexe 2 du règlement de la CSDGE, pages 24 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.

On trouve pour le **3ème dan les notions d'adaptation (liberté), d'irimi et de puissance.**

Le 4ème dan doit manifester la maîtrise, rendue visible par la sérénité, la qualité de perception et d'adaptation du candidat.

Question diverses et remarques

Sur l'évaluation de uké : le travail de uké est pris en compte théoriquement, mais en réalité sera surtout visible négativement chez les « mauvais » ukés. Il est difficile pour le jury d'évaluer à la fois le tori et le uké. Il s'agit donc surtout de ne pas se faire remarquer négativement par un ukémi qui mettrait à mal la prestation de tori.

11h : Travail en situation : faire le point sur sa condition physique

La condition physique fait partie des critères d'évaluation de l'examen (règl. CSDGE, p. 20).

Objectifs pour les animateurs :

- évaluer la condition physique des candidats et leur faire prendre conscience de cet aspect pour le jour de leur examen,
- avoir un premier aperçu du niveau technique des stagiaires, en relation avec le grade auquel ils vont se présenter.

Objectif pour les candidats :

- se rendre compte du niveau de leur condition physique dans une situation proche de celle de l'examen.

Exercice :

- des binômes sont constitués ; l'animateur donne les consignes verbales comme lors d'un examen, pendant 15 minutes. Puis les rôles sont inversés entre tori et uké pendant encore 15 minutes. --> **en tout 30 minutes de pratique intensive dans les conditions de l'examen.**

Suite à cela, chaque candidat conscientise et exprime ce qu'il pense de sa condition physique en situation d'examen et des conséquences sur la qualité de leur prestation.

2 candidats sur 9 pensent que leur condition est insuffisante et doit être travaillée.

S'ensuivent quelques échanges sur cette notion de condition physique et son influence sur la qualité de la pratique. Des stagiaires suggèrent des moyens de l'améliorer : pratique intensive régulièrement au dojo, jogging, exercices de type « crossFit » chez soi.

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 en fonction des points qui leur ont semblé prioritaires à aborder : le *randori* et le travail au sabre.

14h - 17h : Simulations de passage de grades (« passages blancs ») et travail en ateliers

- **4 passages blancs sont effectués**, avec un retour aux candidats précis et détaillé des deux animateurs pour chaque candidat.

- *Atelier 1 :*

En parallèle et en deux temps, **un travail de fond sur le *randori*** avec trois partenaires (sainyake) est proposé : Farid propose un travail **sur le déplacement de tori** et Fabrice un travail **sur la gestion des quatre types d'attaques** (shomen, yokomen, tsuki, mae ryo kata dori).

Ce travail est approfondi pendant les passages blancs des autres candidats, sous l'œil avisé et aidant de Patrick Fillon et Martin Gaumont.

Il est ensuite restitué pour chaque stagiaire devant les animateurs, qui apportent les corrections et donnent une évaluation de la prestation en *randori*.

On constate que **l'atelier a permis chez tous les candidats de nettement améliorer la qualité de la prestation en *randori*.**

- *Atelier 2 :*

En parallèle et en deux temps, **un travail de fond sur le sabre** est proposé : Farid propose un travail **sur le ken tai ken (zanshin, ma-ai pour tori et uké)** et Fabrice un travail **sur le tachi dori (sorties intérieure ou extérieure, façon de saisir le sabre)**.

Là encore, ce travail est approfondi pendant les passages blancs des autres candidats, sous l'oeil avisé et aidant de Patrick Fillon et Martin Gaumont.

Il est ensuite restitué pour chaque stagiaire devant les animateurs, qui apportent les corrections et donnent une évaluation de la prestation pour ces deux exercices.

On constate là aussi que **l'atelier a permis chez tous les candidats de nettement améliorer la qualité de la prestation au ken.**

Dimanche 4 décembre

9h – 11h45 : Travail en atelier

Pour cette demi-journée il s'agira de :

- **Faire un passage blanc aux 4 stagiaires** qui ne l'ont pas encore fait, avec évaluation des deux animateurs.

- Continuer le travail en atelier sur des éléments précis, en fonction de ce que les animateurs ont perçu comme manquement et en fonction des demandes des stagiaires. En l'occurrence, le choix des animateurs se porte sur le **travail des appuis et du placement**, à travers l'exemple de l'ushiro waza (1er atelier), puis du **travail en Jo tai jo**, à la demande des stagiaires (2ème atelier).

Ainsi :

- **4 passages blancs sont effectués**, avec un retour aux candidats précis et détaillé des deux animateurs pour chaque candidat.

- *Atelier 1 :*

En parallèle et en deux temps, **un travail sur le placement et les appuis** proposé, à partir des entrées sur ushiro ryote, ushira ryo kata dori, ushiro katate dori kubi shime et ushiro eri dori. Farid et Fabrice animent les deux temps successifs en insistant sur les points qui ont semblé manquer dans ce qu'ils ont observé.

Il s'agit de comprendre et de réaliser physiquement des déplacements et des **placements d'appuis clair et ancrés qui permettent de se donner de l'espace, du volume**, pour travailler sereinement les techniques : avoir le temps et la distance pour placer les mains sans tordre son axe, ni se vriller ni forcer.

Techniques étudiées : Ushiro ryote dori Ikkyo omote, Ushiro ryo kata dori Kokyu nage (en hanmi handachi waza), Ushiro ryo kata dori Sankyo.

Puis Ushiro katate dori kubi shime : Ikkyo, Kokyu nage pour la première entrée et Kote gaeshi et Shiho nage / Ude kime nage pour la seconde entrée ; Ushiro eri dori enfin, pour Ikkyo omote puis Kote gaeshi.

Ce travail est approfondi pendant les passages blancs des autres candidats, sous l'œil de Patrick Fillon et Martin Gaumont.

Il est ensuite restitué pour chaque stagiaire devant les animateurs. L'amélioration est notable et exprimée par le ressenti des stagiaires.

- *Atelier 2* :

Toujours en parallèle et en intermède avec les passages blancs, **un travail de Jo tai jo** est présenté par les animateurs ; la révision est encadrée par Patrick Fillon et Martin Gaumont avant restitution devant les animateurs qui font les retours.

Là encore on constate des améliorations grâce aux pistes de travail données.

11h45 : Conclusion et fin du stage (cf. Aiki-ligue 2022-2023, Compte-rendu, 1,8.)

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.***

- Les stagiaires repartent globalement avec une idée de leur capacité physique à soutenir l'effort du passage ; des points positifs et des axes d'amélioration personnalisés, issus des passages blancs ; des exercices réutilisables en dojo pour se préparer au *saningake* avec attaques libres ; des séquences *buki waza* construites ; un accent mis sur les prises d'appui et les déplacements ; un répertoire *ushiro waza* revu et précisé.

- Quelques axes d'amélioration de la formation proposés : que les retours des « examinateurs » soient publics après les passages blancs, afin que chacun puisse comparer avec son propre regard sur la prestation ; l'utilisation plus systématique de la vidéo lors des passages blancs, afin de mieux prendre conscience des forces ou manquements constatés par les examinateurs.

Un très grand merci à Martin Gaumont et Patrick Fillon qui ont mis le kimono, pratiqué, encadré les ateliers pendant les passages blancs, chuté dans les randoris... Leur présence bienveillante a permis aux stagiaires d'éviter les temps morts dus aux passages blancs.

Pour la ligue Bretagne et la FFAAA, mercredi 7 décembre 2022,
Fabrice Croizé, Farid Si Moussa.

Annexe 1, pp. 6 à 10 :

Les pages 24 à 27 du Règlement particulier CSDGE,
(document donné aux stagiaires).

Annexe 2, p. 11 :

Noms, profil et position des stagiaires
(cf. *Aïki-ligue 2022-2023, Compte-rendu*, 1,8.)

Annexe 3, p. 12 :

Liste d'émargement par demi-journée
(cf. *Aïki-ligue 2022-2023, Compte-rendu*, 1,8.)

Annexe 1 :

Pages 24 à 27 du Règlement particulier CSDGE,
(document donné aux stagiaires).

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