

Compte-rendu :
Stage de préparation au 1er et 2ème dan
Samedi 11 octobre 2025 à Guingamp

9h30 – 12h et 14h20 – 17h

Animateurs : Farid Si Moussa, DFR pour la ligue Bretagne.

et les membres du CTR :

Gaël Débéthune 4ème dan BF
Joaquim De Sousa 3ème dan CQP
Martin Gaumont 4ème dan DE
Laurent Hervé 3ème dan BF
Patrice Le Masson 5ème dan BF
Sylvain Reyt 4ème dan CQP

assistés de

Patrick Fillon, 6ème dan DE
Jean-Jacques Le Ny 5ème dan BF

9h30 : Accueil des participants.

17 stagiaires présents.

→ Passage à court terme (fin de saison) :

6 stagiaires en vue du 1er dan – 7 en vue du 2ème dan – 1 en vue du 3ème dan

→ Passage du 1er dan à long terme (dans 2 ou 3 ans) :

3 stagiaires

1°) Tour de table de présentation de chacun (stagiaires et évaluateurs).

2°) **Présentation du projet du CTR autour du soutien à la préparation aux passages de grade** : rappel et invitation à ce que les clubs fassent venir les membres du CTR de leur choix dans les clubs pour aider à la préparation méthodique aux passages de grade, avec les exigences propres à cet examen.

3°) Le DFR explique son point de vue : si l'examen n'est *dans l'idée* ni une compétition ni une performance à réussir, et si le grade est *idéalement* quelque chose qui ne prépare pas et est une conséquence « naturelle » de la pratique au quotidien, il n'empêche que *dans la réalité concrète et humaine de notre pratique, le passage de grade est vécu comme une épreuve et un moment de performance à préparer le jour J parce que c'est un moment spécifique et unique, singulier, qui diffère fortement de la pratique au quotidien dans le dojo* :

→ on pratique 15 minutes de suite comme *tori*, sans s'arrêter → condition physique, souffle
→ on est regardé par un public et on est évalué → stress, émotions

- il faut répondre à une suite d'injonctions orales et exécuter les techniques correspondantes
- on ne pratique pas avec le jury, il ne fait que nous voir → il faut rendre visible les principes.

Concrètement, le passage de grade demande donc de travailler des compétences spécifiques qui ne sont pas travaillées dans le dojo au quotidien (parce que ce n'est ni le lieu ni le protocole d'un cours classique) liées aux spécificités ci-dessus.

10h00 : Évaluation des candidats par des passages blancs (en deux temps)

Premier temps : mise en place de 3 sous-groupes de travail :

Gr 1 : les 6 stagiaires en vue du 1er dan

Gr 2 : les 7 en vue du 2ème dan + celui en vue du 3ème dan

Gr 3 : les 3 stagiaires en vue du 1er dan à long terme

Chaque groupe est encadrés par deux ou trois membres du CTR.

1°) Les encadrants font réviser les stagiaires, dans les groupes 1 et 2, sur la réalisation formelle de 12 formes techniques pendant 30 minutes, afin de préparer ensuite un passage blanc sur injonctions orales de ces 12 techniques par un jury.

Les encadrants conseillent et aident sur la forme (connaissance formelle de la technique) et sur des éléments de réalisation formelle des techniques suivantes :

- SW : Shomen Uchi
 - Ikkyo Omote
 - Sankyo Ura
 - Irimi Nage
- HHW : Katate Dori
 - Shiho Nage Omote
 - Shiho Nage Ura
 - Uchi Kaiten Nage Omote (avec Tenkan)
- TW : Ryote Dori
 - Tenchi Nage
 - Irimi Nage
 - Yokomen Uchi Kote Gaeshi
- UW : Ryote Dori
 - Kokyu Nage
 - Ikkyo Omote
 - Irimi Nage

2°) Le groupe 3, encadré par le DFR, étudie et met en pratique concrètement les principes de :

- construction de la technique, en trois temps : placement – déséquilibre – engagement.

- principe d'intégrité du 1er dan : *shisei* (attitude, rectitude et verticalité de l'axe) et centrage.

Second temps (groupes 1 et 2) : simulations de passage de grade (« passages blancs »)

Des jurys de deux examinateurs par stagiaire (en *tori*) énoncent dans l'ordre les techniques précédemment étudiées et font un passage blanc sur ces techniques (5-6 minutes pour chaque candidat), puis font un retour sur le fond de la technique, à savoir sur les critères de construction de la technique et sur le critère d'intégrité (en fonction du niveau présenté).

Chaque stagiaire de ces deux groupes reçoit donc une évaluation personnalisée par deux membres du CTR à propos de leur acquis, non-acquis et en cours d'acquisition du grade qu'ils vont présenter.

12h15 : Pause / repas du midi.

14h15 : Temps théorique sur les passages de grade et les critères d'évaluation

1°) Le DFR revient sur ce qui a été dit le matin :

Dans la réalité concrète et humaine de notre pratique, le passage de grade est vécu comme une épreuve et un moment de performance à préparer le jour J parce que c'est un moment spécifique et unique, singulier, qui diffère fortement de la pratique au quotidien dans le dojo :

- on pratique 15 minutes de suite comme *tori*, sans s'arrêter → condition physique, souffle
- on est regardé par un public et on est évalué → stress, émotions
- il faut répondre à une suite d'injonctions orales et exécuter les techniques correspondantes
- on ne pratique pas avec le jury, il ne fait que nous voir → il faut rendre visible les principes.

Le DFR recommande fortement de préparer et de travailler sur ces éléments spécifiques afin d'arriver serein et préparé au passage de grade réel.

2)° Présentation du *Règlement particulier de la CSDGE*.

- **Présentation des critères d'évaluation** en aïkido tels que définis par la CSDGE.

- **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*).

- Au 2ème dan les nouveaux critères sont les notions de **fluidité** et de **ma-aï** (gestion de l'espace-temps, de la distance).

- Au 3ème dan les nouveaux critères est principalement la notion d'*irimi*. La notion de **ma-aï** doit être maîtrisée (gestion de l'espace-temps, de la distance). L'adaptation (apparition du Henka Waza), la liberté et le contrôle commencent à être manifestés.

Le DFR explicite ces notions et les manifeste par des démonstrations techniques qui font apparaître les différents critères et leurs niveaux.

Il rappelle aussi les conditions d'examen et le respect du Reichiki pour les candidats (*tori* comme *uké*) tout au long de l'épreuve (tenue, salut, entrée et sortie, pose et gestion des armes...)

Tour de table : questions ou remarques à propos du contenu de ce temps théorique.

15h15 – 17h : Travaux en ateliers sur les manquements manifestés le matin

Quatre ateliers de 4 stagiaires sont mis en place, chacun étant encadré par deux membres du CTR qui conseillent et mettent en place des outils

Atelier 1 : Révision du pivot en *suwari waza*

Atelier 2 : Révision des entrées en *ushiro waza*

Atelier 3 : Révision sur le centrage
Atelier 4 : Révision sur la notion de fluidité

Merci à tous et en particulier aux membres du CTR qui m'ont assisté dans cette journée, ainsi qu'à Patrick Fillon et Jean-Jacques Le Ny qui sont également intervenus comme cadres.

Merci aussi à Jean-Jacques Le Ny et aux membres du club de Guingamp pour leur accueil, pour le café du matin et l'organisation de cette journée.

Pour la ligue Bretagne, le 12 octobre 2025,
Farid Si Moussa, DFR Bretagne.

Annexe :

Règlement CSDGE, page 23 à 45.