

Compte-rendu :
Stage de préparation au 1er et 2ème dan
Samedi 12 octobre 2024 à Guingamp

9h30 – 12h et 14h00 – 16h30.

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

assisté de

Patrick Fillon, 6ème dan DE

des membres du CTR :

Martin Gaumont 4ème dan CQP

Jean-Jacques Le Ny 5ème dan BF

Pascal Piveteau 5ème dan DE

et de

Sylvain Reyt 4ème dan BF

9h30 : Accueil des participants.

6 stagiaires en vue du 1er dan – 2 en vue du 1er dan

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

9h50 : Travail sur la phase de déplacement de la construction de la technique :

Le DFR explique que les derniers passages de grades lui semblaient, à lui et aux membres du CTR, manquer quant à la qualité de la construction de la technique.

Il annonce que la volonté de la ligue pour la saison à venir, si son poste de DFR est reconduit, sera de monter le niveau d'exigence des passages de grade au premier et deuxième dan, en particulier quant à cette phase de la construction de la technique qu'est le placement initial créateur du déséquilibre.

Cette entrée, va permettre une création de déséquilibre « aïki », c'est à dire respectant les principes d'intégrité (pas de contrainte, pas en force).

Mise en situation

Divers exercices sont proposés à partir de l'idée que ce n'est pas une contrainte qui crée le déséquilibre de uké mais le placement de tori et le lien martial qui unit tori à uké.

Exercice :

1 – On utilise le placement d'une attaque au choix, puis on enlève le contact de uké (main, saisie), il ne reste plus que le placement initial de l'attaque de uké.

À partir de là, tori se déplace (intérieur, extérieur) et ensuite uké se déplace aussi pour retrouver un placement face à tori (intention martiale). C'est alors pendant le déplacement volontaire de uké pour se replacer face à tori (recherche de position « d'attaquant ») que tori crée le déséquilibre en accentuant le déplacement volontaire de uké et en l'amenant jusqu'à la chute.

2 – On refait alors la même chose mais cette fois la main d'attaque est replacée comme elle doit l'être lors de l'attaque, et tori exécute le geste technique en essayant de déséquilibrer uké non pas à partir du contact ou des bras mais bel et bien à partir de ce qui a été compris et ressenti dans la partie 1 de l'exercice.

3 – Ces deux phases sont réalisées successivement pour *kata dori ikkyo omote*, *katate dori kokyu nage*, *katate dori ude kime nage ura*, *hanmi handachi katate dori kokyu nage*, *ai hanmi katate dori ikkyo omote*, *ai hanmi katate dori irimi nage*.

11h45 : Bilan et retour des stagiaires sur ces exercices :

Retour et impressions des stagiaires sur cette première partie consacrée aux entrées et au placement initial créateur de déséquilibre. Le travail semble avoir été profitable et avoir rempli les attentes. Les retours sont très positifs.

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

Le cœur de la matinée se ramène à cette idée que le déplacement est un (sinon *le*) principe essentiel en aikido car il permet de changer la situation sans contraindre uké ; uké se meut alors *de lui-même* pour rester dans une attitude martiale et c'est ce mouvement volontaire qui permettra à tori de déséquilibrer uké.

12h15 : 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.

- **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 deuxième dan les 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 les différents critères et leurs niveaux.

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

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 aïkido 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.

15h15 – 16h30 : Travaux en ateliers sur Hanmi handachi waza, Tanto dori et Jo dori.

Trois ateliers de 4 à 5 stagiaires chacun sont mis en place, chacun étant encadré par deux évaluateurs.

Dans chaque atelier une petite révision de plusieurs techniques est proposé, puis les stagiaires passent en « examen blanc » pour vivre la situation d'examen et surtout avoir un retour constructif et en termes de critères de leur jury.

Chaque stagiaire a pu ainsi passer à deux ateliers sur trois et obtenir un retour précieux de ses membres de jury.

Les évaluateurs, eux, sont invités à exprimer leurs jugements dans les termes des critères d'évaluation que nous avons explicité en début d'après-midi (formation continue des jurys).

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

Merci à tous et en particulier aux membres du CTR qui m'ont assisté dans cette journée, ainsi qu'à Patrick Fillon, Sylvain Reyt et Laurent Hervé qui sont également intervenus comme évaluateurs.

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 2024,
Farid Si Moussa, DFR Bretagne.

Annexe :

Règlement CSDGE, page 23 à 45.

II – 1 RECOMMANDATIONS SUR LES MODALITES DE DELIBERATION

Le rôle d'examineur de grade dan dans le cadre de l'UFA suppose la conscience et la prise en compte de la diversité de l'Aïkido.

Cette diversité n'est que la conséquence de la richesse de la discipline qui autorise bien des stratégies Pédagogiques qui, tout en se réclamant des mêmes perspectives, principes et valeurs, prennent des formes sensiblement différentes. Elles proposent alors, de fait, des réalités de pratiques distinctes qui n'en sont pas pour autant irréductibles.

Dans l'exercice de ses fonctions, l'examineur UFA est donc confronté à cette diversité de prestations. Un certain nombre d'outils d'observation, d'analyse et de communication sont à sa disposition pour se forger une opinion et l'objectiver au maximum.

Toutefois, il est clair que son regard ne peut pas prétendre être absolument aussi affuté et pertinent lorsqu'il observe l'expression d'une pratique qui n'a que peu, voire pas du tout, occupé de place dans sa propre formation que lorsqu'il doit évaluer un(e) pratiquant(e) issu(e) d'une formation semblable à la sienne ou, du moins, fortement apparentée.

Placé dans cette situation, il lui appartiendra alors, au cours des délibérations, de tenir compte de cet état de fait. Pour cela, dans le cas où il n'aurait pas été pleinement convaincu par une prestation, il devra s'efforcer de développer son argumentation en s'appuyant au maximum sur des données observables et objectivables, faisant référence à des principes communs.

Parallèlement, il devra s'abstenir d'invoquer ce qui pourrait relever d'options ou de préférences personnelles (légitimes, au demeurant).

De même il aura pour obligation d'écouter et de prendre en compte toute argumentation, développée dans le même esprit, qui pourrait être contraire à la sienne.

Et, si, à l'issue de ces échanges apaisés et respectueux, se déroulant dans un climat de confiance mutuelle, les opinions n'ont pu se rapprocher, il devra, au moment de rendre son avis définitif, savoir garder une position quelque peu en retrait et donc savoir montrer de la réserve dans sa décision, conscient qu'il sera de la relativité de son regard.

Sa liberté de jugement reste toutefois entière et il ne s'interdira pas, éventuellement, de rendre au bout du compte un avis négatif, si véritablement et en toute conscience il a la conviction que des principes ou valeurs essentiels de l'Aïkido n'ont pas été respectés.

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 « maï »** : 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 (« maï », 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** (tai 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 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^{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

- 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

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)
- dans une durée de 5 minutes préconisée
- 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) Saningake : avec trois partenaires (aïte-Uke).

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.

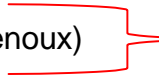
4.3– Déroulement de l'interrogation

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)  dans une durée de 5 minutes préconisée
 - 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)

I – NOMENCLATURE TECHNIQUE

Il doit être clair que la nomenclature technique proposée ici ne représente pas l'ensemble du répertoire technique de l'Aïkido qui doit, avec discernement, être étudié dans la pratique régulière.

Cette nomenclature est destinée à servir de support aux examens de passage de grade dan et, à ce titre, n'a retenu que les techniques et formes d'attaque les plus usitées, les plus révélatrices et les plus porteuses de sens tant au plan pédagogique que du point de vue de l'évaluation.

Cette sélection ne doit en aucun cas être considérée comme un cadre délimitant l'enseignement et la pratique de tous les jours.

1 – Classification des techniques en fonction des formes de travail

- SUWARIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza)

- HANMIHANDACHIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un partenaire debout.

- TACHIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la station debout.

- Pratique avec plusieurs partenaires (Aite-Uke)
- Pratique avec armes contre un (des) partenaire (s) désarmé (s) (Aite-Uke)
- Pratique désarmé contre un (des) partenaire (s) armé (s) (Aite-Uke)

2 – Famille des techniques

NAGEWAZA : techniques de projection

KATAMEWAZA : techniques de contrôle ou d'immobilisation

NAGEKATAMEWAZA : techniques de projection suivies d'un contrôle.

3 - Kogekiho (formes d'attaque)

Formes d'attaques spécifiques à l'examen mais non exhaustives.

1. AIHANMI KATATE DORI
2. KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)
3. KATA DORI
4. MUNA DORI
5. RYOTE DORI
6. KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)
7. RYO KATA DORI
8. SHOMEN UCHI
9. YOKOMEN UCHI
10. KATA DORI MEN UCHI
11. TSUKI
 - 11 - 1 CHUDAN TSUKI
 - 11 - 2 JODAN TSUKI
12. USHIRO ERI DORI
13. USHIRO RYOTE DORI
14. USHIRO RYOKATA DORI
15. USHIRO RYOHJI DORI
16. USHIRO KATATEDORI KUBISHIME

FUTARI DORI : deux partenaires (Aite-Uke) saisies simultanément

TANINZU GAKE : plusieurs partenaires (Aite-Uke)

BUKI (TANTO, JO, TACHI) : attaque avec armes :

Tanto dori, Jo dori, Jo nage waza, Tachi dori, Ken Tai Ken, Jo Tai Jo

4 – Nom des techniques

A - NAGE WAZA

- 1 – IRIMINAGE (+ Forme SOKUMEN)
- 2 – SHIHONAGE
- 3 – KOTE GAESHI
- 4 – KAITENNAGE
 - . UCHI KAITENNAGE
 - . SOTO KAITENNAGE
- 5 – TENCHINAGE
- 6 – KOSHINAGE
- 7 – USHIRO KIRIOTOSHI
- 8 – UDEKIMENAGE
- 9 – JUJIGARAMI
- 10 – SUMIOTOSHI : Projection sur le côté en balayant la jambe
- 11 – KOKYUNAGE

B – KATAMEWAZA

- 1 – IKKYO
- 2 – NIKYO
- 3 – SANKYO
- 4 – YONKYO
- 5 – GOKYO
- 6 – HIJIKIMEOSAE
- 7 – UDEGARAMI

C – NAGE KATAMEWAZA

- 1 – KOTEGAESHI
- 2 – IRIMINAGE
- 3 – SHIHONAGE

5 – Commentaires sur le déroulement des examens

5.1 – Généralités sur les examens

. Généralités

Bien que le candidat soit censé connaître toutes les techniques réalisables dès le 1^{er} Dan, l'interrogation sera conduite autour des fondamentaux.

On respectera pour cela une logique d'interrogation qui n'essaiera pas de piéger le candidat mais qui tentera au contraire de lui donner les moyens de s'exprimer.

La conduite de l'interrogation devra permettre au candidat (Aite/Tori) de mettre en valeur sa maîtrise progressive des principes d'AIKIDO.

Les éléments d'évaluation et niveaux d'exigence relatifs à chaque Dan sont précisés par l'annexe 2.

5.2 - Déroulement et logique de l'interrogation

Il est souhaitable que les examens de grades Dan se déroulent dans l'ordre suivant des formes de travail :

- . Suwariwaza
- . Hanmihandachi
- . Tachiwaza – saisies
- . Tachiwaza – frappes
- . Ushirowaza
- . Bukiwaza
- . Taninzu gake

Il est à proscrire d'utiliser un mode d'interrogation anarchique quant aux choix des formes d'attaques.

Jyuwaza (techniques libres) est un mode d'interrogation : il est utilisable par les examinateurs à n'importe quel moment en complément des demandes spécifiques, et particulièrement de plus en plus pour les examens des 3^{ème} et 4^{ème} Dan.

Une interrogation respectant les conseils précédents puisera en priorité parmi les techniques mises en exergue (soulignées) dans les listes suivantes.

II – Liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations de SHODAN à YONDAN

A – 1 SUWARIWAZA

- SHOMEN UCHI IKKYO
 - SHOMEN UCHI **NIKYO**
 - SHOMEN UCHI **SANKYO**
 - SHOMEN UCHI **YONKYO**
 - SHOMEN UCHI **GOKYO**
- SHOMEN UCHI IRIMINAGE
- SHOMEN UCHI **KOTEGAESHI**
- SHOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

A – 2 SUWARIWAZA

- YOKOMEN UCHI IKKYO
- YOKOMEN UCHI NIKYO
- YOKOMEN UCHI SANKYO
- YOKOMEN UCHI YONKYO
- YOKOMEN UCHI GOKYO
- YOKOMEN UCHI IRIMINAGE
- YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI
- YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE

A - 3 – SUWARIWAZA

- KATA DORI **IKKYO**
- KATA DORI **NIKYO**

B - 1 - HANMIHANDACHIWAZA

- KATATE DORI **IKKYO**
- KATATE DORI **NIKYO**
- KATATE DORI **IRIMINAGE**
- KATATE DORI **KOTEGAESHI**
- KATATE DORI SHIHONAGE
- KATATE DORI **KAITENNAGE** (Uchi ou Soto)
- KATATE DORI **KOKYUNAGE**

B - 2 - HANMIHANDACHIWAZA

- RYOTE DORI **SHIHONAGE**
- RYOTE DORI **KOKYUNAGE**

B - 3 - HANMIHANDACHIWAZA

- USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
- USHIRO RYOKATA DORI SANKYO
- USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI
- USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE

C - 1 – TACHIWAZA

- AIHANMI KATATE DORI IKKYO
- AIHANMI KATATE DORI NIKYO
- AIHANMI KATATE DORI SANKYO
- AIHANMI KATATE DORI UCHIKAITEN SANKYO
- AIHANMI KATATE DORI IRIMINAGE
- AIHANMI KATATE DORI KOTEGAESHI
- AIHANMI KATATE DORI SHIHONAGE
- AIHANMI KATATE DORI UDEKIMENAGE
- AIHANMI KATATE DORI KOSHINAGE

C - 2 – TACHIWAZA

- KATATE DORI **IKKYO**
- KATATE DORI **NIKYO**
- KATATE DORI **SANKYO**
- KATATE DORI IRIMINAGE
- KATATE DORI **KOTEGAESHI**
- KATATE DORI **SHIHONAGE**
- KATATE DORI KAITENNAGE
- KATATEDORI **TENCHINAGE**
- KATATE DORI **SUMIOTOSHI**
- KATATE DORI **HIJIKIMEOSAE**
- KATATE DORI **UDEKIMENAGE**
- KATATE DORI **KOSHINAGE**
- KATATE DORI **KOKYUNAGE**

C - 3 – TACHIWAZA

- KATA DORI IKKYO
- KATA DORI **NIKYO**
- KATA DORI **KOKYUNAGE**

C - 4 – TACHIWAZA

- MUNA DORI **IKKYO**
- MUNA DORI SHIHONAGE
- MUNA DORI UCHIKAITEN SANKYO

C - 5 – TACHIWAZA

- RYOTE DORI **IKKYO**
- RYOTE DORI **NIKYO**
- RYOTE DORI IRIMINAGE
- RYOTE DORI **KOTEGAESHI**
- RYOTE DORI **SHIHONAGE**
- RYOTE DORI **UDEKIMENAGE**
- RYOTE DORI TENCHINAGE
- RYOTE DORI **KOSHINAGE**
- RYOTE DORI **KOKYUNAGE**

C - 6 – TACHIWAZA

- RYOKATA DORI IKKYO
- RYOKATA DORI NIKYO
 - RYOKATA DORI **IRIMINAGE SOKUMEN (NANAME KOKYUNAGE)**
 - RYOKATA DORI KOKYUNAGE

C - 7 – TACHIWAZA

- KATATE RYOTE DORI IKKYO
- KATATE RYOTE DORI **NIKYO**
- KATATE RYOTE DORI **IRIMINAGE**
- KATATE RYOTE DORI **KOTEGAESHI**
- KATATE RYOTE DORI SHIHONAGE
- KATATE RYOTE DORI **KOKYUHO**
- KATATE RYOTE DORI **KOKYUNAGE**
- KATATE RYOTE DORI **KOSHINAGE**
- KATATE RYOTE DORI **UDEKIMENAGE**
- KATATE RYOTE DORI JUJIGARAMI

C - 8 – TACHIWAZA

- CHUDAN TSUKI **IKKYO**
 - CHUDAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
 - CHUDAN TSUKI **IRIMINAGE**
 - CHUDAN TSUKI KOTEGAESHI

- CHUDAN TSUKI **KAITENNAGE (Uchi ou Soto)**
- CHUDAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- CHUDAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- CHUDAN TSUKI **HIJIKIMEOSAE**
- CHUDAN TSUKI **USHIROKIRIOTOSHI**

C - 9 – TACHIWAZA

- JODAN TSUKI **IKKYO**
- JODAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
- JODAN TSUKI **IRIMINAGE**
- JODAN TSUKI **KOTEGAESHI**
- JODAN TSUKI **KAITENNAGE**
- JODAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- JODAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- JODAN TSUKI **KOSHINAGE**

C - 10 – TACHIWAZA

- SHOMEN UCHI **IKKYO**
- SHOMEN UCHI **NIKYO**
- SHOMEN UCHI **SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)**
- SHOMEN UCHI **YONKYO**
- SHOMEN UCHI **GOKYO**
- SHOMEN UCHI **IRIMINAGE**
- SHOMEN UCHI **KOTEGAESHI**
- SHOMEN UCHI **SHIHONAGE**
- SHOMEN UCHI **KAITENNAGE**
- SHOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

C - 11 – TACHIWAZA

- YOKOMEN UCHI **IKKYO**
 - YOKOMEN UCHI **NIKYO**
 - YOKOMEN UCHI **SANKYO**
 - YOKOMEN UCHI **YONKYO**
 - YOKOMEN UCHI **GOKYO**
 - YOKOMEN UCHI **IRIMINAGE**
 - YOKOMEN UCHI **KOTEGAESHI**
 - YOKOMEN UCHI **SHIHONAGE**
 - YOKOMEN UCHI **UDEKIMENAGE**
 - YOKOMEN UCHI **KOSHINAGE**
 - YOKOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

C - 12 – TACHIWAZA

- KATA DORI MENUCHI **IKKYO**
- KATA DORI MENUCHI **NIKYO**
- KATA DORI MENUCHI **SHIHONAGE**
- KATA DORI MENUCHI **UDEKIMENAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOSHINAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOTEGAESHI**
- KATA DORI MENUCHI **IRIMINAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOKYUNAGE**

D - 1 – USHIROWAZA

- USHIRO RYOTE DORI **IKKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **NIKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **SANKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **IRIMINAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **KOTEGAESHI**
- USHIRO RYOTE DORI **SHIHONAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **JUJIGARAMI**
- USHIRO RYOTE DORI **KOSHINAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **KOKYUNAGE**

D - 2 – USHIROWAZA

- USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
- USHIRO RYOKATA DORI NIKYO
- USHIRO RYOKATA DORI SANKYO
- USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI
- USHIRO RYOKATA DORI IRIMINAGE (NANAME KOKYUNAGE)
- USHIRO RYOKATA DORI AIKIOTOSHI
- USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE
- USHIRO RYOKATA DORI UDEKIMENAGE

D - 3 – USHIROWAZA

- USHIRO ERI DORI IKKYO
 - USHIRO ERI DORI NIKYO
 - USHIRO ERI DORI IRIMINAGE
 - USHIRO ERI DORI SHIHONAGE
 - USHIRO ERI DORI TENCHINAGE
 - USHIRO ERI DORI KOTEGAESHI
 - USHIRO ERI DORI KOKYUNAGE

D - 4 – USHIROWAZA

- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME IKKYO
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SANKYO
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOSHINAGE
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOTEGAESHI
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SHIHONAGE
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOKYUNAGE

III – Exemple d’interrogation pour les examens de SHODAN

SUWARIWAZA
SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

HANMIHANDACHIWAZA
KATATEDORI

IKKYO
NIKYO
SHIHONAGE
UCHIKAITENNAGE
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

TACHIWAZA
KATADORI

IKKYO
NIKYO

KATADORI MEN UCHI

IKKYO
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOTEGAESHI

RYOTE DORI

TENCHINAGE
KOSHINAGE

CHUDAN TSUKI
CHUDAN TSUKI

IRIMINAGE
JYUWAZA

YOKOMEN UCHI
YOKOMEN UCHI

IKKYO
SHIHONAGE

USHIROWAZA RYOTE DORI

IKKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOTEGEASHI

TANTO DORI
YOKOMEN UCHI

GOKYO
SHIHONAGE

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JO DORI
CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JONAGEWAZA

NININ GAKE
RYOKATA DORI

JYUWAZA

IV - Exemple d'interrogation pour les examens de NIDAN

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

HANMIHANDACHIWAZA

KATATEDORI

IKKYO
NIKYO
SHIHONAGE
UCHIKAITEN NAGE
SOTOKAITEN NAGE
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

USHIROWAZA RYOKATADORI

IKKYO
SANKYO

TACHIWAZA

SHOMEN UCHI

JYUWAZA

KATADORI MEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI

RYOTEDORI

TENCHINAGE
KOSHINAGE
KOKYUNAGE

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

USHIROWAZA

RYOTE DORI

JYUWAZA

RYOKATADORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
KOTEGAESHI

TANTO DORI

SHOMEN UCHI

GOKYO
JYUWAZA

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI

JONAGEWAZA

JYUWAZA

NININ GAKE

RYOKATA DORI

JYUWAZA

V – Exemple d’interrogation pour les examens de SANDAN

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
KOKYUNAGE

HANMIHANDACHIWAZA

KATATE DORI

IKKYO
NIKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UCHI KAITENNAGE
SOTO KAITENNAGE
KOKYU NAGE

SHOMEN UCHI

IRIMINAGE
KOTEGAESHI

USHIRO RYOKATA DORI

IKKYO
SANKYO
KOTEGAESHI
KOKYU NAGE

TACHIWAZA

SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOKYUNAGE
JYUWAZA

KATA DORI MEN UCHI

IKKYO
NYKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE

RYOTE DORI

TENCHINAGE
KOSHINAGE
KOKYUNAGE
JYUWAZA

CHUDAN TSUKI

JYU WAZA

USHIROWAZA

USHIRO RYOTE DORI

IKKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME

IKKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
KOSHINAGE

USHIRO RYO KATADORI

JYU WAZA

TANTO DORI

SHOMEN UCHI (HONTE / GYAKUTE)

**GOKYO
JYUWAZA**

YOKOMEN UCHI (HONTE / GYAKUTE)

**GOKYO
JYUWAZA**

TSUKI

JYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JO NAGE WAZA

JYUWAZA

KEN TAI KEN

SHOMEN UCHI

JYUWAZA

SANIN GAKE (3 partenaires)

RYOKATADORI ou / et SHOMEN UCHI

JYUWAZA

VI - Exemple d'interrogation pour les examens de YONDAN

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
KOKYUNAGE

HANMIHANDACHIWAZA

KATATE DORI

IKKYO
NIKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UCHI KAITENNAGE
SOTO KAITENNAGE
KOKYU NAGE
JYUWAZA

SHOMEN UCHI

USHIRO RYOKATA DORI

JYUWAZA
JYUWAZA

TACHIWAZA

SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOKYUNAGE
JYUWAZA

KATA DORI MEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
TENCHINAGE
KOSHINAGE
KOKYUNAGE
JYUWAZA
JYU WAZA

RYOTE DORI

CHUDAN TSUKI

USHIROWAZA

USHIRO RYOTE DORI

IKKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME

IKKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
KOSHINAGE

USHIRO KATADORI **JYU WAZA**

TANTO DORI

SHOMEN UCHI

**GOKYO
JYUWAZA**

YOKOMEN UCHI

**GOKYO
JYUWAZA**

TSUKI

JYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JO NAGE WAZA

JYUWAZA

KEN TAI KEN

JYUWAZA

SANIN GAKE (3 partenaires)

RYOKATADORI ou / et SHOMEN UCHI

JYUWAZA