

**Compte-rendu :**  
**Stage de préparation au 1er et 2ème dan**  
**Samedi 17 octobre 2020 à Guerlédan**

**10h30 – 12h et 14h15 – 17h.**

**Animateurs : *Farid Si Moussa, DFR pour la ligue Bretagne.***  
***Martin Gaumont, membre du CTR Bretagne.***

**10h30 : Accueil des participants.**

*5 futurs candidats en vue du 1er dan*

1 autre pour le plaisir de la pratique.

Présence d'un membre du CTR : Martin Gaumont

Présence du président Patrick Fillon.

**10h45 : Temps théorique (exposé par Farid) :**

Présentation du *Règlement particulier de la CSDGE*. En particulier pages 20 à 24.

**Présentation des critères d'évaluation** en aikido tels que définis par l'UFA et le CSDGE par la lecture en commun des pages 20 et 24 du document (Annexes 1 et 2).

Document de synthèse distribué et lu avec les stagiaires (Annexe 3).

**Exposé plus précis du 2ème critère** : la construction de la technique, avec ses trois temps : placement / déplacement, conduite du déséquilibre, engagement.

Pas de remarques ni questions.

**11h15 : Application de la théorie en temps de pratique**

**5 techniques demandées par Farid et faites par les pratiquants avec cette consigne :**

« Faire ces 5 techniques en ayant en tête (et la consigne est répétée à voix haute par l'animateur, plusieurs fois pendant toute la pratique) : **placement, déséquilibre, engagement** »,

afin de conscientiser les trois temps de la construction (2ème critère d'évaluation) sur ces techniques connues et classiques.

*Suvari Waza : shomen uchi irimi nage*

*Hanmi Handachi Waza : katate dori uchi kaiten nage*

*Tachi Waza : shomen uchi ikkyo omote*

*Ushiro Waza : ryote dori kokyu nage*

*Jo nage Waza : kokyyu nage*

Retour avec les candidats sur leurs impressions, mise en perspective avec la théorie.

## 11h45 : Théorie et pratique, suite

**Exposé du 3ème critère** pour le 1er dan : l'**unité du corps**, rendue possible par le centrage et la verticalité de l'axe (*shisei*).

**Même travail pratique que précédemment**, cette fois-ci la consigne est :

« Gardez en tête deux éléments majeurs du 3ème critère : le **centrage** « les mains restent devant soi, comme lorsque l'on tient le *bokken* » et la **verticalité de l'axe** : « le dos reste droit, on ne se penche pas ». »

Retour avec les candidats sur leurs impressions, mise en perspective avec la théorie.

Remarque : les formes de techniques peu habituelles, tant qu'elles respectent les critères d'évaluation, sont tout à fait envisageables.

-----

## 12h20 : Pause / repas du midi.

## 14h15 : Reprise.

-----

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

Relecture du document de synthèse sur les critères d'évaluation.

On porte un regard sur les **niveaux d'exigence** en faisant la lecture du texte de la CSDGE (Annexes 2 et 3).

Les petits textes (1.1, 2.1, de l'annexe 2) ont été rédigés par maître Tamura ; il donnent l'esprit général de chaque grade. Suivent (1.2, 2.2) les « capacités à vérifier » que nous lisons ensemble avec attention. Cela recoupe le travail fait le matin et introduit la question des niveaux d'exigence.

Lecture du document de synthèse, tableau du bas, sur ce point (Annexe 3).

## 14h45 – 17h30 : Simulations de passages de grade complets (15mn), et ateliers.

- *Farid Si Moussa* et *Martin Gaumont* (membres du CTR) seront examinateurs.
- *Patrick Fillon*, 5ème dan DE et ayant une longue expérience d'examineur, se joint aux membres du CTR ; il sera lui aussi examinateur et donnera son retour aux candidats.

L'idée est de donner aux futurs candidats **une simulation complète d'un passage de grade** et d'avoir des retours et des pistes de travail données en termes de critères d'évaluation.

(À ce titre, le travail fait par les trois examinateurs constitue aussi une formation continue au rôle d'examineur.)

- 5 passages de 15mn +/-3 sont donc faits, avec un jury de deux examinateurs pour chaque : soit *Farid Si Moussa* et *Martin Gaumont*, soit *Farid Si Moussa* et *Patrick Fillon*. Les jurys sont changés à chaque nouveau passage.

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

*On remarque globalement :*

- Connaissance formelle des techniques :

**Manquements parfois nombreux.** La période sans pratique (mars 2020 – septembre 2020) a coupé les pratiquants dans leur élan de préparation et dans leur pratique quotidienne. La connaissance formelle des techniques s'en ressent fortement.

*Retrouver une clarté dans la connaissance formelle des techniques* et dans l'enchaînement de celles-ci en passage de grade doit devenir un objectif prioritaire pour 3 des 5 candidats. Sans cela, il devient difficile d'évaluer les deux autres critères.

- Construction de la technique :

**Comprise et manifestée dans l'ensemble, même si le temps de placement/déplacement peut être amélioré.** Ce temps, comme exprimé dans la théorie, est capital puisqu'il engendre le déséquilibre qui permettra l'engagement final. Chez les candidats dont les manquements au 1er critère n'étaient pas trop nombreux, la construction nous a paru comprise et réalisée pour un niveau 1er dan. Chez les autres, elle apparaissait parfois très clairement mais le jugement était empêché par les manquements au 1er critère.

- Intégrité (on s'en tient aux deux éléments prioritaires mentionnés par la CSDGE pour les 1ers dan : verticalité de l'axe (*shisei*) et centrage, qui développent l'unité du corps) :

**Ce critère est assez bien respecté** pour la majorité des candidats, on perçoit qu'ils y ont fait attention. Deux candidats doivent améliorer ce point afin d'éviter de donner cette impression de « travail en force et avec le haut du corps » si réhibitoire pour les examinateurs.

#### **14h45 – 17h30 : Travail en ateliers.**

Le troisième examinateur dirige un atelier pour les 4 autres pratiquants pendant chaque passage de grade (voir ci-après).

**4 ateliers** sont proposés pendant les passages de grade des autres futurs candidats :

***jo nage waza, jo dori, tanto et randori.***

Ces ateliers sont encadrés tour à tour par Martin Gaumont et Patrick Fillon.

Ils font préparer à chaque fois, pendant les 15 mn d'un passage « blanc » à côté, une séquence de passage de grade.

**Les futurs candidats démontrent ensuite leur séquence devant les trois examinateurs qui leur en font le retour en termes de critères d'évaluation.**

Ces 4 moments du passage de grade peuvent être bien préparés car, dans l'usage, les consignes sont connues à l'avance : *jyu-waza* au *jo*, *mae-ryo kata dori* en *randori*, *shomen uchi gokyo* et *chudan tsuki jyu-waza* pour le *tanto* (sauf très rares exceptions). Ainsi il est possible de préparer une séquence de 5-6 techniques que l'on pourra enchaîner sans avoir à trop s'adapter à la demande du jury, comme c'est le cas sur le reste de l'épreuve.

Il convient bien sûr néanmoins de balayer toutes les techniques au *tanto*.

- Déroulement : Farid donne avant chaque atelier quelques consignes de travail, puis Martin ou Patrick lancent l'atelier. Ils ajoutent aux consignes ce qui leur semble pertinent à travailler au cours de l'atelier. Farid et l'autre examinateur partent examiner un candidat pendant 15 minutes.

*Consignes :*

- *Jo nage* et *jo dori* : « toujours projeter *uke* dans la direction indiquée par le *jo*. À la fin du temps de déséquilibre, *tori* doit orienter pied avant, genou avant, hanche, épaule, regard, dans le sens de ligne décrite par le *jo*. »

- *Tanto dori* : Patrick Fillon dirige cet atelier complètement.

- *Randori* : Martin Gaumont dirige cet atelier. Farid demande à ce que le 1er exercice soit : *uké* chute et reste sur place, c'est *tori* qui doit aller le chercher et *uké* attaque seulement quand *tori* arrive sur lui.

-----

Le stage se termine avec 30 mn de retard, les stagiaires acceptant de retarder leur départ pour que tout le monde puisse avoir son temps d'évaluation et de retour. Je les en remercie.

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

Un merci particulier à Tony Ben Agou (2ème dan) qui est venu pour le simple plaisir de la pratique et dont la disponibilité a permis une grande fluidité à la conduite de ce stage.

Pour la ligue Bretagne, le 21 octobre 2020,  
*Farid Si Moussa, DFR Bretagne.*

**Annexe 1 :**

Règlement CSDGE, page 20.

**Annexe 2 :**

Règlement CSDGE, critères d'évaluation 1er/ 2ème dan, page 24.

**Annexe 3 :**

Résumé des critères d'évaluation.

## II – 2 DIFFERENTS ELEMENTS SONT A PRENDRE EN COMPTE LORS DE L’EVALUATION

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Tori que pour Aïte/Uke). Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont-ils à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler.

- . **le respect** (reigisaho) : respect du cadre (rituel), du partenaire, de soi-même.
- . **la sérénité** (seishin jotai, kokoro no mochikata) : contrôle des émotions (peur, colère, fébrilité...)
- . **la concentration** (seishin jotai, kiryoku, kamae) : présence permanente.
- . **la vigilance** (kamae, zanshin) : état mental qui permet la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique.
- . **la détermination** (kiryoku) : investissement dans l'action (qui néanmoins ne doit pas prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).
- . **l'attitude** (shisei) : attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité.
- . **l'unité du corps** (shisei, metsuke) : le centrage, l'alignement, les lignes de force, la coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité et l'économie. Permanence du shisei dans l'action.
- . **l'équilibre** (shisei)
- . **le relâchement** (shisei, kokyu ryoku)
- . **la condition physique**
- . **la connaissance du répertoire** (dont la distinction et complémentarité omote/ura)
- . **la logique de construction** : création et gestion du déséquilibre : une projection (ou amenée au sol) est la conséquence d'un déséquilibre, lui-même conséquence d'un placement initial (de-aï) adéquat.
- . **la gestion du « maaï »** : adéquation de la distance et du rythme tout au long de la technique.
- . **l'utilisation du principe « irimi »** : élément fondamental du placement initial (de-aï)
- . **la présence potentielle d'atemi** : conséquence d'un positionnement relatif (« maaï », distance, angle, engagement du corps) pertinent.
- . **l'absence d'ouverture** (au sens martial, réciproque du critère précédent) : ne pas se mettre en danger par un positionnement déficient (mêmes éléments que le critère précédent).
- . **la pertinence des directions et des déplacements** (taï sabaki, irimi, tenkan) : permettant le déséquilibre et des possibilités d'atemi tout en restant équilibré.
- . **la connexion** : (ki-musubi, awase) c'est par la connexion, mentale et physique, que la technique est véritablement 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.

## **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*

## Critères d'évaluation (p. 20 du règlement CSDGE)

1 - **La Connaissance du répertoire** (= « connaissance formelle des techniques »)

2 - **La Logique de construction des techniques** (= « construction des techniques », en 3 phases : placement, déséquilibre et engagement)

3 - **Le principe général d'Intégrité**, qui regroupe les éléments suivants :

*Lié au corps*

- Attitude
- Unité du corps
- Équilibre
- Relâchement
- Condition physique

*Lié à l'esprit*

- Respect
- Sérénité
- Concentration
- Vigilance
- Détermination
- (- Attitude)
- (- Relâchement)
- (- Disponibilité)

*Lié à la relation au partenaire*

- Respect
- Vigilance
- Ma-aï
- Irimi
- Atemi
- Pertinence des directions
- Connexion
- Disponibilité

ainsi que **le caractère non-traumatisant de la technique.**

4 - Le respect du **Reichiki** (ou Reigisao) encadre enfin toute la pratique.

<b>Niveau d'exigence</b>	<b><i>1<sup>er</sup> dan</i></b>	<b><i>2<sup>ème</sup> dan</i></b>	<b><i>3<sup>ème</sup> dan</i></b>	<b><i>4<sup>ème</sup> dan</i></b>
<b><i>Mot-clé CSDGE</i></b>	Connaissance	Compétence	Liberté	Maîtrise
<b><i>Synthèse CSDGE groupe de travail du stage des 11 et 12 janvier 2020</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance formelle</li> <li>- Construction visible</li> <li>- Shisei, centrage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensité plus grande qu'au 1<sup>er</sup> dan</li> <li>- Rythme et continuité tout au long du mouvement</li> <li>- Martialité et irimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation et liberté</li> <li>- Maîtrise du rythme par la maîtrise de l'irimi</li> <li>- Contrôle permanent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise complète</li> <li>- Liberté et adaptation aux spécificités</li> <li>- Sérénité</li> <li>- Vision</li> </ul>