



LIGUE RHÔNE-ALPES de la FFAA

# LIVRET DE FORMATION

## EXAMEN GRADE

Modèle 1

## **INTRODUCTION-MISE EN GARDE**

Ce livret n'est pas un document réglementaire, il a été élaboré par les groupes de travail de l'école des cadres. Il a pour objectif d'aider le pratiquant à éclairer sa démarche vers l'examen de grade dan. Il doit permettre de faire un état des lieux du point de vue administratif, technique et personnel.

Ce livret existe pour inciter le futur candidat à prendre un temps pour s'interroger sur ses motivations et ses moyens, à se poser la question du pourquoi et du comment ?

Ce livret est aussi un outil de dialogue entre l'élève et le professeur, seul décideur au final de l'inscription à l'examen.

### **Passer un grade : pourquoi ?**

Est-ce que remplir les conditions administratives suffit ? (cf annexe 1)

Qu'est-ce que représente le grade pour moi ?

Est-ce que je peux expliquer pourquoi je continue à pratiquer après 5, 10, 15 ans et plus ?

Pour les 3 & 4 dan : Est-ce que je peux rédiger un petit texte qui explique ce que m'apporte l'Aïkido, quel sens a la pratique pour moi, quels principes me tiennent à cœur, quel est mon parcours ?

### **Passer un grade : quels moyens ?**

Etat des lieux de mon parcours :

Combien d'années de pratique ?

Combien d'heures de pratique par semaine ?

L'Aïkikaiï préconise 200 heures de pratique par an. Comment je me situe (stages compris) par rapport à ce volume de travail ?

Quel est l'ancienneté du professeur ? (grade, diplôme)

Quel est la fourchette de niveau de mes partenaires de club ? (de débutant à 1<sup>er</sup>, 2<sup>ième</sup> dan...)

Combien de stages ai-je suivis par saison ? Combien ai-je eu d'occasion de pratiquer avec des partenaires différents et parfois plus avancés ? combien ai-je eu d'occasions d'être en situation d'écoute et d'échange avec un uke inconnu, hors le confort des habitudes, pour vraiment faire vivre le principe de communication ?

Pour les 3 & 4 dan : combien ai-je eu d'occasions d'approfondir ma culture Aïkido ? (en suivant des enseignants différents qui apportent un éclairage complémentaire)

Ai-je la possibilité de pratiquer avec des partenaires du grade visé ? (dans toutes activités humaines nous sommes tirés vers le haut par une situation qui demande une adaptation dans la compétence visée).

## **Bilan de compétence**

Ce bilan doit être établi avec l'enseignant. Il a pour but d'orienter la préparation à l'examen. Il pourra être complété par les indications lors des ateliers d'évaluation en école de cadre.

En prenant comme référence la nomenclature en annexe 2, quels sont mes points forts et faibles ? ( comme tori et uke)

### Points forts

Quelles sont les situations et les techniques dans lesquelles je suis à l'aise, ou que j'apprécie particulièrement ?

Attention : est-ce que mon professeur est du même avis ? car se sentir « bien » n'est pas un critère objectif, les principes de construction doivent être utilisés.

### Points faibles

D'abord globalement, quelles sont les situations ou techniques particulières dans lesquelles je suis en difficulté : par exemple suwari waza, ushiro, koshi nage, kata dori men uchi, saisies, frappes, suivi, chutes etc...

Puis il faut analyser les causes avec les critères : par exemple est-ce un manque au niveau attitude, placement, anticipation, etc.. est-ce un problème de création du déséquilibre difficulté et peur dans la chute, compréhension du sens de l'attaque, etc..

### Dimension physique

Est-ce que j'ai une idée de l'effort physique que constitue un passage de grade, et des moyens de gérer cet effort ?

Est-ce que je suis capable d'être tori pendant 15 mn ?

Est-ce que je suis capable d'être uke pendant 15 mn ?

Le passage de grade n'est pas une épreuve sportive, mais le manque de condition physique ne doit pas nuire à la construction des techniques, ni à la sécurité en tant que uke.

Chacun doit adapter son rythme de pratique à son niveau de condition physique, savoir se replacer correctement, respirer, ralentir ou accélérer au bon moment.

Suivant ses habitudes on peut être amené à changer son hygiène de vie (travail de l'endurance, nutrition, sommeil etc..)

**Attention** : en cas de blessure avant le passage, il faut bien réfléchir à l'impact sur la prestation, car même avec un certificat médical le jury ne peut pas décider par défaut, en cherchant une excuse à tel ou tel manquement, par équité vis à vis des autres candidats.

## Tenue

Quelques précisions sur la tenue correcte attendue pour l'examen :

- Un keikogi propre et à la bonne taille, sans revers exagérés aux manches, sans étiquettes ni bandes sur les épaules ;
- un hakama propre et à la bonne taille, les chevilles doivent être couvertes ;
- Des zoories pour aller du vestiaire au dojo ;
- Pas de bijoux.

## Etat d'esprit

Notion importante, la capacité du pratiquant à se remettre en question :

- Etre capable d'accepter la critique constructive ;
- Etre capable d'augmenter son attention lors des cours, des stages,
- Etre capable de s'auto-corriger – réflexion sur sa pratique ;
- Etre capable d'envisager l'échec et de le resituer dans la démarche globale de pratique : c'est la prestation qui a été jugée insuffisante pas l'individu.
  
- En quoi la réussite ou l'échec ponctuel à un examen remet en question le fondement de ma pratique ?
- Est-ce que je suis capable de dépasser une atteinte à mon amour propre ?
- Est-ce que je suis capable d'assumer ma part de responsabilité ? ou est-ce que les partenaires, les examinateurs, les professeurs sont tous incompetents ?

ANNEXES :

- conditions réglementaires
- nomenclature
- lettre aux candidats

# Examens 1<sup>o</sup> et 2<sup>o</sup> DAN

## ORGANISATION LIGUE D'APPARTENANCE

Tableau récapitulatif des conditions de présentation

Pour accéder aux grades de	1er dan	2ème dan
Grade précédent	1er kyu	1er dan
Age minimum révolu	16 ans	18 ans
Temps minimum entre chaque grade pour être admis à se présenter		2 ans de session A session
En cas d'échec à un examen interdiction de se représenter à la prochaine session sauf lorsqu'il n'y a qu'une session par an		

### dispositions concernant la participation aux stages

Trois stages au moins, organisés par les instances fédérales (nationales, régionales ou départementales) de l'une ou l'autre des fédérations constitutives de l'UFA, dans les douze mois précédant la date limite de l'inscription à l'examen.

Les stages organisés par les départements doivent figurer au calendrier officiel de la Ligue dont vous dépendez. Sur les trois stages exigés, un seul stage départemental pourra être retenu.

Le carnet de grades CSOGE-UFA. Ce document est désormais le seul officiel, avec le diplôme, attestant l'homologation d'un grade. Si vous n'êtes pas en possession de ce carnet, joindre une photo d'identité pour son établissement et c'est cette seule condition qui régira la délivrance de ce document.

LES STAGES PRIVÉS NE SONT PAS PRIS EN CONSIDÉRATION

Frais d'inscription : 15 €

**OBLIGATOIRE : Certificat médical -de la saison en cours- de non contre-indication à la pratique de l'AIKIDO ou de l'AIKIBUDDO**

Tableau récapitulatif des conditions de présentation aux examens  
3<sup>o</sup> et 4<sup>o</sup> dan

Pour accéder aux grades de	3 <sup>o</sup> dan	4 <sup>o</sup> dan
Grade précédent	2 <sup>o</sup> dan	3 <sup>o</sup> dan
Age minimum révolu	21 ans	25 ans
Temps minimum entre chaque grade pour être admis à se présenter	3 ans de session à session	4 ans de session à session
En cas d'échec à un examen interdiction de se présenter à la prochaine session sauf lorsqu'il n'y a qu'une session par an		

**Adresser à la Fédération deux mois avant la date de l'examen  
le cachet de la poste faisant foi :**

**1<sup>o</sup> - La feuille de candidature complètement renseignée** et comportant la signature du professeur du club dans lequel le candidat est licencié. Si le candidat est l'enseignant de son club, la feuille doit être signée par un cadre technique de grade supérieur.

**2<sup>o</sup> - Le carnet de grades CSOGE-UFA.** Ce document est désormais le seul officiel, avec le diplôme, attestant l'homologation d'un grade. Si vous n'êtes pas en possession de ce carnet, joindre une photo d'identité pour son établissement et c'est cette seule condition qui régira la délivrance de ce document.

**3<sup>o</sup> - Le passeport sportif FFAAA** en règle et comportant :

- ⇒ Le nombre de timbres de licences fédérales correspondant au grade postulé, dont celui de la saison en cours.
- ⇒ Le visa médical avec mention d'aptitude ou un certificat médical de **non contre indication** à la pratique de l'AIKIDO datant de moins d'un an.
- ⇒ La participation à trois stages au moins organisés par les instances fédérales (nationales, régionales ou départementales de l'une ou l'autre des fédérations constitutives de l'U.F.A.) dans les douze mois précédant la date limite de **l'INSCRIPTION.**
- ⇒ Les stages organisés par les départements doivent figurer au calendrier officiel de la ligue dont ils dépendent. Sur les trois stages exigés, un seul stage départemental pourra être retenu.

*Les stages privés ne sont pas pris en considération.*

**4<sup>o</sup> - Le règlement des frais d'inscription** à l'examen 3<sup>o</sup> ou 4<sup>o</sup> dan versé à l'ordre de la FFAAA et pour cette saison les frais sont fixés à **25 euros.**

**Nous adresser tous les documents en une seule fois.  
Les envois INCOMPLETS ou HORS DELAIS  
seront retournés à leur expéditeur**

## II – 2 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 - Capacités à vérifier

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 "faire de l'aïkido".

Cette connaissance et cette compréhension devront ensuite évoluer vers la maîtrise des mêmes outils dans les grades ultérieurs.

Ces "outils constitutifs" peuvent se regrouper en trois grandes rubriques, correspondant à trois types principaux d'indicateurs.

#### 1.3 - Evaluation du niveau (Indicateurs – Comportements observables)

##### 1.3.1. – Connaissance formelle des techniques

##### 1.3.2 – Construction des techniques

Cette construction des techniques doit s'observer par l'enchaînement des "phases" suivantes :

- phase initiale de placement
- phase dynamique de création et conduite du déséquilibre ;
- phase terminale où le déséquilibre se transforme en amenée au sol (projection, immobilisation).

Le respect de ces trois phases ne devant pas nuire à la continuité dont l'exigence sera à moduler en fonction du grade demandé.

##### 1.3.3. – Principe d'intégrité

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

Ce principe 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, d'un rythme adapté entre les mouvements et à l'intérieur du mouvement
- 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 au partenaire.

#### 1.4 – Déroulement de l'interrogation

Les différents types de travail demandés seront les suivants, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwariwaza (pratique à genoux)*
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)*
- *Ushirowaza (attaque arrière)*

Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :

- *Randori (pratique libre) avec deux adversaires*
- *Tandodori ; (pratique contre couteau)*
- *Jodori (pratique contre baton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec baton).*





REGLEMENT PARTICULIER DE LA COMMISSION  
SPECIALISEE DES DANS et GRADES EQUIVALENTS  
DE L'UNION des FEDERATIONS d'AIKIDO

Date : 3/05/04

Indice : 0

C.S.D.G.E. de l'UFA  
REGLEMENT PARTICULIER

Page : 3/6

## 2 – NIDAN – Deuxième DAN

### 2.1 – Sens et niveau

Au travail du 1<sup>er</sup> 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 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 supplémentaires.

### 2.3. – Evaluation du niveau (Indicateurs – Comportements observables)

2.3.1. – Connaissance formelle des techniques

2.3.2. – 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 l'adversaire dans toutes les phases du mouvement, et sur la capacité d'anticipation.

2.3.3. – Principe d'intégrité

Principes énoncés pour le *premier dan* avec un engagement physique plus important (restant adapté à l'âge des candidats, et ne devant en aucune façon prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).

### 2.4. – Déroulement de l'interrogation

Les différents types de travail demandés seront les suivants, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwariwaza (pratique à genoux)*
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)*
- *Ushiwaza (attaque arrière)*

Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :

*Randori (pratique libre) avec deux adversaires ;*

- *Tandodori ; (pratique contre couteau)*
- *Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).*

## Lettre aux candidats

Il n'y a pas d'obligation à passer des grades, c'est une démarche volontaire qui peut accompagner notre progression dans la pratique avec l'avis du professeur et si on le souhaite.

Cela nous permet de formaliser notre avancée dans la maîtrise technique, notre ancienneté, et de nous situer par rapport aux autres.

Se situer dans la communauté des aikidokas, mais plus particulièrement dans la microsociété du club.

Ces deux aspects étant relatifs, voire illusoire, sachant que la maîtrise technique peut être variable d'une situation à une autre et que toute une génération d'inscrits ne peut pas accéder aux mêmes grades en même temps.

Le niveau global d'un dan peut être atteint en cours au club avec des partenaires connus donc un climat affectif favorable, et se déliter en situation de stress : démonstration, examen, stages, uke inconnus et sous-entraînement.

Pour ce qui est du groupe des pratiquants, personne n'a les mêmes dispositions au départ, citons en vrac : l'âge du début dans la pratique, le passé sportif, la disponibilité en temps, des dispositions en mémoire corporelle et/ou visuelle, les blessures, la condition physique générale, capacité d'adaptation et de communication, stabilité émotionnelle etc...

Il faut donc bien intégrer le fait que chacun avance à son rythme et qu'il peut y avoir des croisements de générations : quelqu'un ayant commencé plus tard que nous peut arriver à un certain niveau avant nous. Il ne faut pas considérer le nombre d'année mais le nombre d'heures pratiquées (stages compris) et là, les choses sont beaucoup plus claires.

Le respect entre les personnes ne doit pas être remis en question par ce fait, tout le monde chute avec tout le monde quel que soit le niveau, la forme même de l'entraînement régule les relations sociales dans le dojo. L'étiquette (saluer, se concentrer, se respecter mutuellement) et l'absence d'objectifs sportifs (gagner) et martial à court terme (détruire) dans la technique organise notre mode de communication, la pratique se fait en coopération dans l'entraide et le respect mutuel.

Notre place dans le groupe dépend plus du potentiel de sympathie, de bienveillance, de neutralité que du grade dan formel.

Ce mode de fonctionnement n'exclue pas la souffrance, tant physique que psychologique et les « accrochages » mais, encore une fois, il permet d'ajuster son comportement de loin en loin, c'est à dire de réguler la relation.

L'Aïkido est un espace pour soi, c'est un jardin secret à l'abri des pressions professionnelles et familiales et de leurs jugements ; il n'est pas nécessaire d'y ajouter la tension d'un examen : un examen sanctionne une formation. Il faut donc bien se préparer psychologiquement à recevoir une sanction et être jugé.

Il n'est pas inconcevable de faire toute sa « carrière » avec un 1<sup>er</sup> kyu ou 1<sup>er</sup> dan, le niveau formel n'empêche pas de vivre sa pratique et d'en tirer tous les bienfaits.

A mon sens il ne faut pas trop d'investissement affectif, ne pas impliquer les proches, il faut se préparer comme pour présenter un exposé et s'attendre à ce que le jury ne valide pas ce travail du premier coup, dans ce cas c'est moins une sanction qu'une invitation à parfaire tel ou tel aspect.

Il faut se préparer avec détachement, l'examen est simplement l'occasion de rassembler ses connaissances et de les ordonner. De toutes façons les révisions profitent à tous, candidat ou non.

Se méfier des recherches de compensations par rapport aux échecs professionnels et/ou affectifs, on se retrouve en situation de faiblesse et, à moins d'avoir un volume d'entraînement très important, on sera dans l'incapacité de surmonter l'épreuve de l'examen. Bien se poser la question : qu'est-ce que m'apporte la pratique ? Quelle place tient le grade dans ma pratique ? . Il est naturel pour l'estime de soi, la satisfaction personnelle de se fixer l'objectif d'un grade, il faut simplement en mesurer la difficulté.

En résumé, relisez bien ce qui est écrit ci-dessus, c'est dense !

Ensuite si l'on décide de présenter un examen en accord avec son professeur, c'est en toute connaissance de cause :

- ✓ ce n'est pas pour des mauvaises raisons
- ✓ on se donne les moyens de le préparer correctement
- ✓ en sachant que le système d'évaluation est imparfait et donc le résultat aléatoire.

La force soit avec vous

Le DTR Luc Mathevet



Ligue Rhône-Alpes de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires  
Membre de l'Union des Fédérations d'Aïkido - U.F.A.  
Daniel CONEGGO - tél/rép: 04.50.43.57.54 [coneggo.lra@wanadoo.fr](mailto:coneggo.lra@wanadoo.fr)  
[president@aikido-rhone-alpes.org](mailto:president@aikido-rhone-alpes.org) - <http://aikido-rhone-alpes.org>

