



# 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 ce 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

