

Formation Examineurs
Animé par Jacques Bonemaison Shihan 7^e Dan à Caen les 14-15 décembre 2019
Compte rendu

Objectifs :

- Réponses aux questions posées en amont
- Mise en situation, synthèse des résultats
- Retour aux fondamentaux
- Questions diverses

Participants :

- 10 examineurs stagiaires
- 7 candidats pour passage examen blanc

-1- Samedi 14 décembre

Les stagiaires se sont répartis en deux groupes durant la matinée, chacun répondant à une question posée en amont.

-1.1- Etudes par groupes (9h30 – 12h)

-1.2.1- Groupe 1 : rapporteur : Dany CHAREYRE

Question : sens de l'interrogation : compréhension et approfondissement

- Ne pas déstabiliser le candidat, le mettre dans des conditions favorables :

- . Logique dans l'interrogation (création d'une « symphonie »)
- . Gérer le temps
- . Parler de manière claire et forte
- . Commencer par une présentation de l'examen

- Questionnement pour montrer que le candidat a les capacités recherchées. Dans la déontologie du CSGDE, il est écrit :

- . Respect du cadre : juste observer
- . Répertoire des connaissances : juste interroger
- . Logique de la construction : présenter par groupes de techniques pour observer la globalité, et non les détails
- . Shisei : Kamae, respiration...

- L'interrogation doit-elle respecter un sens chronologique, ou logique ?

→ Se questionner sur le sens de chaque mouvement : un mouvement qui ne serait qu'une « technique » ne serait qu'« une plante sans racines »

-1.2.2- Groupe 2 : rapporteur : Brice GUIADER

Question : Tamura Sensei a dressé une liste précise de mouvements à connaître pour le Shodan et le Nidan. Pourquoi ces mouvements précisément ? Comment ne pas s'en départir ?

* Point 1 : généralités

La liste permet d'observer le comportement du candidat, et reprend tous les fondamentaux de l'Aïkido : Shisei, Kamae, Irimi, Maaï...

Elle permet de comprendre l'évolution du travail du candidat : ce qu'il a compris, ce qu'il retient à ce stade des fondamentaux, ce qu'on lui a transmis, ce qu'il va transmettre à son tour, les points clefs.

C'est une liste qui ne recèle pas de piège pour le candidat : ne cherchant pas à le mettre en difficulté, il peut ainsi exprimer le meilleur de lui-même, restituer ce qu'il est.

* Point 2 : Jyu Waza

La prestation en Jyu Waza demandée va lui permettre de se révéler sans contraintes, lui donnant de la liberté ; et pour l'examineur, de voir si le candidat sait gérer l'inconnu (Judan Tsuki semble plus contraignant). Ce travail demande un peu plus que ce que le candidat a déjà intégré ; l'examineur pourra quantifier son avancée, s'il reste à l'aise et maintient la maîtrise de son environnement.

* Point 3 : inversion Shomen (Shodan) et Yokomen (Nidan) en Suwari waza

Tamura Sensei demande une attaque en Shomen Uchi au Shodan, et une attaque en Yokomen Uchi au Nidan, pour des mouvements en Suwari Waza. Yokomen Uchi semble demander plus de mobilité au candidat, élément moins aisé pour un candidat Shodan.

→ Tamura Sensei demande toujours la même chose aux candidats, mais à des degrés différents, avec une exigence toujours plus élevée avec la progression des candidats, comme une suite logique, un crescendo. Ce n'est pas une simple succession de « techniques ».

Cette liste comprend tous les aspects de l'Aïkido. Elle utilise ces mouvements pour développer les fondamentaux, comme une personne en apprentissage découvre les 8 notes de musique, puis travaille ses gammes avant d'écrire une symphonie, transcendant ces 8 notes.

* Point 4 : quelle distinction faire, quelle exigence apporter entre un candidat Shodan et un candidat Nidan ?

- Au Shodan, le candidat montre ce qu'il sait faire, c'est une validation des acquis. A sa validation, il est reconnu « officiellement débutant »
- Au Nidan, le candidat déclenche un peu plus, il est plus rapide, plus puissant, montre une meilleure stabilité mentale

L'examineur doit se mettre au niveau du candidat, ne pas exiger plus que ce qu'il doit être capable de présenter.

Par la prestation du candidat, on juge également l'enseignement du professeur ; si ce dernier a jugé juste de présenter des élèves au niveau ou pas.

* Point 5 : un ordre particulier remarqué dans la combinaison des attaques et des techniques

En examinant la liste, on remarque des variations, des inversions, un ordre particulier : de l'immobilisation vers la projection, puis de nouveau immobilisation... Pourquoi ?

L'examineur peut demander de démarrer par Shiho Nage pour mettre le candidat en mouvement, puis demander un mouvement plus tranquille. Mot d'ordre : bouger son corps.

Ces inversions d'ordres au Shodan et au Nidan pourrait être une question de disponibilité, de mise en mouvement du candidat ; Tamura Sensei souhaitait peut-être voir l'évolution du candidat au fil du temps.

Citation de O'Sensei :

« Qu'est-ce qu'un homme véritable, authentique, sincère ? C'est un homme, qui travaille avec sincérité, qui pétrit son corps et son esprit pour les développer, les renforcer, réaliser leur union afin d'atteindre l'unification totale, devenir sans faille, vigilant, et éveillé » (AIKIDO, Tamura Sensei, 1986).

Mot clef : PETRIR. Recherche fondamentale pour pouvoir gérer un shomen, ... Ce qui implique créer le vide, acquérir un relâchement, une disparition de densité de la part de Tori dès le départ.

* Point 6 : pourquoi Ikkyo à chaque technique

« L'Aïkido, c'est Ikkyo », insistait O'Sensei. La base, c'est Shomen Uchi Ikkyo pour un Shodan.

Ikkyo, c'est le premier principe, le début, la base de tout le reste, le premier mouvement, en écho au premier dan.

Déplacement, placement, coupe, saisie... Ikkyo est finalement déjà complexe, et exige de se corriger sans cesse. Il faut être léger comme le sabre, ne pas saisir trop tôt, couper d'abord... Ces principes doivent être travaillés et corrigés dès le départ, sinon dans 10 ans le candidat qui se représentera n'aura pas évolué.

On travaille Ikkyo toute sa vie... Les bases sont faites pour être travaillées et redécouvertes tout le temps ; et au fil du temps se développent la finesse, le ressenti, la relation à l'autre.

* Point 7 : liberté d'application oui, mais attention à la dérive

Acquérir une certaine liberté en « composant une symphonie », oui, mais attention à ne pas s'éloigner des bases : ne pas oublier d'où l'on vient, et faire attention à la transmission derrière : que va-t-on enseigner ? La construction des bases ne doit pas disparaître.

* Point 8 : la liste est-elle à respecter au sens strict ?

Faut-il demander uniquement les mouvements écrits sur la liste ? Non, cette liste n'est pas figée, ce n'est pas un code de la route, elle est ouverte sur beaucoup d'autres choses. Garder à l'esprit qu'elle contient cependant tout l'Aïkido.

Peut-on ainsi se permettre, si un candidat bute sur un mouvement, de demander un mouvement similaire pour le remettre sur la piste du premier mouvement (mais non inscrit dans la liste), avant de lui redemander de nouveau le premier mouvement ? (exemple : « blanc » sur Shiho Nage, « indices » sur Udekime Nage, puis « réussite » sur nouveau Shiho Nage) → Le remettre en confiance si un mouvement ne passe pas

* Point 9 : Quels degrés de flexibilité, d'exigence, de bienveillance doit avoir l'examineur envers le candidat ?

Se mettre dans la peau de l'élève le jour J

Ne pas s'attendre à une prestation parfaite : ne pas tomber dans le piège de la demande de perfection, c'est un examen de Shodan → Avoir le jugement juste

Ce peut être un exercice facile pour les candidats dont la prestation est sans équivoque, mais plus délicat pour ceux qui ont présenté une prestation moyenne.

Chercher à voir la globalité de la prestation, et non quelques détails négatifs

Prendre en compte la gestion émotionnelle du candidat en situation d'examen, sa peur de décevoir, de ne pas être au niveau...

L'objectif pour le candidat doit rester de montrer ce qu'il est : c'est pour cette raison que la liste ne comporte pas de pièges.

En début de session : rappeler les consignes de l'examen pour rassurer les candidats, demander si certains candidats ont des problèmes de santé particuliers.

Le rôle de l'examineur est de valider les acquis, ce ne sont pas des bourreaux...

Adapter le rythme en fonction du comportement du candidat, être bienveillant, sinon on perd le fil, le lien avec lui.

* Point 10 : demander l'intégralité des mouvements de la liste, en Omote et en Ura, alors que le temps est limité ?

S'adapter en fonction du rythme du candidat, garder une certaine cohérence

L'examineur peut demander des mouvements particuliers, en fonction de détails qu'il veut voir (sans sortir de la liste, y rester fidèle)

Un examineur est aussi un enseignant : attention à ce qu'il enseigne, et à la restitution de son candidat à l'examen (exemple : un Tsuki n'est pas un coup de poing)

* Point 11 : existe-il un « Aïkido au quotidien », différent d'un « Aïkido à l'examen » ?

Non, il n'y a qu'un seul Aïkido.

→ Tamura Sensei disait, en parlant d'examen, que « ça ne se prépare pas ». Attention au piège du bachotage pour les candidats : le bachotage s'arrête aux formes (ont-ils besoin de se rassurer lorsqu'ils font quelque chose de faux ? ». On apprend en pratiquant, pas en bachotant.

On fait de l'Aïkido, tout simplement, c'est un jour comme un autre.

-1.2.3- Synthèse

Tout en n'étant pas figée, la liste dressée par Tamura Sensei contient tout l'Aïkido. Elle s'inclut dans la logique de la « création d'une symphonie », avec toutes les notes dedans ; le candidat s'intègre ainsi dans cette énergie :

- C'est une inertie naturelle, même si le candidat n'en est pas conscient

- Ce n'est pas une question de temps : les débutants, les enfants sont déjà dedans « à fond », sans formatage

Tamura Sensei demandait toujours certains mouvements dans l'ordre suivant : Tenshi Nage, Koshi Nage, Kokyu Nage

→ Cet ordre répond à un sens et une logique particuliers, comme une énergie montante, des marches à franchir, de la même manière qu'un travail de Ikkyo vers Gokyo, ou d'un maniement du Bokuten vers un sabre très fin, ou d'un passage d'Irimi Nage vers Kote Gaeshi. Les mouvements rebondissent ainsi crescendo.

Rester donc simple, toujours demander la même chose, seul varie le degré d'exigence de l'examineur en fonction du grade que le candidat présente.

Cela doit être étudié dans la continuité, la fluidité : à la manière du Boléro de Ravel, le thème se répète, sans aucune coupure, mais gagnant en énergie, en intensité au fur et à mesure de la progression.

-1.2.4- Questions

* En Han Hanmi Katate Dori, pourquoi demander Shiho Nage en premier ?

Se rappeler le sens profond de ce mouvement. Historiquement, au Japon, les pratiquants démarraient l'étude en Suwari Waza. Cette attaque permet d'empêcher Tori de dégainer son sabre.

→ Elle permet au candidat de montrer s'il se déplace à l'aise, par rapport à sa position inférieure face à Aite

* Pourquoi enchaîner sur Han Hanmi Katate Dori Ikkyo ?

Pour voir si Tori arrive à guider Aite, l'amener, le « descendre facilement » ; pour l'examineur, analyser le Shisei de Tori (le Shisei est par ailleurs à observer dès l'entrée du candidat sur le tatami).

* Que veut dire « connaissance des formes d'attaque » ?

→ Se demander plutôt quel est le sens profond des attaques : comment on saisit, pourquoi on saisit ?

* Un candidat est-il jugé également en Aite ?

« Tori et Aite », c'est la même chose » disait Tamura Sensei.

Le rôle d'Aite est au moins aussi important que celui de Tori, et cela toute la journée : SHISEI

Si Aite attaque mal, il ne permet pas à Tori de s'exprimer au mieux

Un bon Shisei est contagieux : un examineur présentant un bon Shisei peut améliorer celui des candidats, il y a « quelque chose qui passe ». Examineurs et candidats sont liés ; c'est une lignée qu'il faut impulser comme le ferait un enseignant envers ses élèves.

* Shisei : pourquoi les examineurs doivent se présenter en costume et pas en tenue d'Aïkido ?

Tamura Sensei exigeait le port de la cravate pour les examineurs (donc une tenue « civile »); dans la recherche d'unité, tous devaient arborer la même tenue (pas de personnes en costume et en tenue d'Aïkido à la même table)

Mieux vaut une position assise correcte qu'une position en seiza tordue

→ Tenue nickel et unique exigée

Conclusion : une pratique juste permet de faire Misogi en soi : il n'y a pas plusieurs sortes d'hommes, juste des comportements différents. En pratiquant Misogi, il n'y aura pas de mouvements faux ; on se sortira alors de ces situations de handicap, pour s'améliorer soi-même.

-1.2- Mise en situation (15h – 17h30)

Les candidats et stagiaires examinateurs sont séparés en deux groupes :

- 4 candidats pour le Shodan
- 3 candidats (deux pour le Nidan, un pour le Shodan)

-1.3- Restitution (17h30 – 18h)

-1.3.1- Par les candidats

Les candidats sont invités à s'exprimer sur leur ressenti par rapport à leur propre passage, sur leurs impressions concernant les stagiaires.

- Bon rythme dans la demande successive des techniques
- Parler un peu plus fort (ne pas être gêné par les demandes de la table d'à côté)

-1.3.2- Par les stagiaires examinateurs

Le rapporteur présente les points positifs et les points à améliorer à chaque candidat (en situation normale, cette restitution est personnelle)

- Quel degré d'exigence demander pour un 1^{er} dan, un 2^e dan ?
- Quels critères prioriser ?

-1.3.3- Synthèse

Présenter les points positifs en premier

Présenter les points à améliorer ensuite

Attention à la formulation (il existe tout un vocabulaire disponible dans divers écrits)

Ne pas utiliser de formules négatives (« aucune mobilité », « aucune fluidité ») mais plutôt des formulations comme « la fluidité peut être améliorée ».

-2- Dimanche 15 décembre

-2.1- Introduction

Dans la préparation, il y a tout l'Aïkido. Elle permet de reprendre, d'exploiter, d'approfondir les fondamentaux.

IMPORTANT : rappels sur le mouvement de méditation durant la préparation (en seiza, mains jointes devant le Seika Tanden), à faire impérativement les yeux fermés.

→ Comme tout dans l'Aïkido, c'est un travail interne (le Seika Tanden ne se trouve pas à 2m devant soi !), la préparation contient déjà tout l'Aïkido

→ Si on garde les yeux ouverts, si on monte les épaules et si on balance les bras », ce ne sont que des mouvements vides de sens, comme des plantes développées à la chaîne, à la va-vite et sans racines

→ **Respecter les fondements, le rôle des enseignants dans la transmission est PRIMORDIAL**

-2.2- Mise en situation : cas d'un passage d'un candidat avec un jury mixte FFAB - FFAAA

(à compléter)

-2.3- Retour aux fondamentaux

-2.3.1- Rappels

« L'Aïkido, c'est continuer la Voie » : entrer au fond de soi, trouver les racines dont on est porteur, les cultiver pour sortir du marasme actuel.

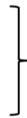
L'acquisition des fondamentaux est LA BASE.

-2.3.2- Sujets de travail proposé (11h – 12h)

Proposition : chacun se comporte « avec les trois casquettes » : candidat, enseignant, examinateur

Pistes proposées :

- Awase
- Maai
- Tai Sabaki et Tenkan
- Shomen Uchi



→ Pratique au Bokken et à mains nues

Le Maai n'est pas qu'une simple notion de distance. Ma = Vide (ce n'est pas le vide entre les deux pratiquants, mais le vide qui existe au Kamiza du dojo ou des maisons traditionnelles japonaises, qui permet, dans le Shinto, une communication d'un niveau supérieur, un passage de l'énergie → « Si la cheminée est ramonée, l'énergie peut passer »).

Awase : être ensemble

Shomen Uchi : à la base de ce qui est demandé au Shodan, il montre que c'est le centre qui se déplace, et non les bras qui s'allongent. C'est un mouvement souple, une coupe, sans avoir de volonté (« ne pas vouloir faire ») ; ne pas se fixer sur Aïte, les yeux ne voient que la partie émergée de l'iceberg.

Synchronicité