

Compte-rendu des passages de grade (Yvan Baptiste)

Shodan et Nidan en Normandie

Juin 2025 – Forges-les-Eaux

Passage Shodan

De manière générale, les candidats ont montré une bonne préparation, avec une maîtrise correcte de la

nomenclature et un respect satisfaisant du reishiki. La gestion des armes a été sérieuse et le rythme global du

passage est resté régulier, notamment pour les plus jeunes pratiquants.

Cependant, plusieurs points récurrents ont été relevés :

- Construction technique parfois fragilisée par une entrée insuffisamment comprise ou préparée.
- Manque de contrôle et absence d'atemi (même symboliques), rendant les techniques incomplètes.
- Aïte insuffisamment mobilisé, entraînant un déséquilibre mal créé et des positions de tori approximatives.

- Réactivité trop faible sur certaines attaques (notamment shomen uchi), obligeant à compenser par la force.

- Persistance de la saisie avec écartement des coudes sur shomen.

- Sur katadori men uchi, tendance à se focaliser uniquement sur la frappe, oubliant les possibilités techniques à partir de la saisie.

Axes d'amélioration identifiés :

- Descendre davantage sur ses appuis pour créer le déséquilibre (uchi kaiten nage, ushiro waza...).
- Montrer plus de contrôle sur tanto dori.
- Donner davantage de clarté aux déplacements en jo dori.
- Ne pas attendre l'attaque en jo nage, mais aller chercher le partenaire sans précipitation.

Passage Nidan

Le niveau technique et l'engagement global des candidats ont été jugés satisfaisants, avec une progression

visible par rapport au Shodan. La nomenclature est globalement maîtrisée et la plupart des candidats ont montré

un réel investissement, tant comme tori que comme uke.

Toutefois, certaines difficultés restent récurrentes :

- Construction encore aléatoire de certaines techniques fondamentales (gokyo, yonkyo).
- Koshi nage insuffisamment assimilé, générant des placements dangereux pour uke.
- Manque de mobilité et de fluidité sur hanmi handachi waza et ushiro waza.
- Attentisme persistant sur les attaques en frappe, ce qui complique la mise en œuvre technique.
- Appuis souvent insuffisants : le dos s'arrondit trop facilement, ce qui altère le shisei.

Axes d'amélioration identifiés :

- Renforcer la clarté et la construction des techniques fondamentales.
- Travailler les appuis et le shisei pour gagner en stabilité et efficacité.
- Développer une meilleure réactivité dans les attaques pour fluidifier la construction technique.
- Approfondir le lien avec aïte afin de progresser dans l'harmonie et la maîtrise globale du niveau Nidan.

Eric Grousilliat

En ce qui concerne l'ensemble des candidats au nidan, tous étaient au niveau attendu pour ce grade.

Si je devais pointer un axe de travail commun à l'ensemble des candidats, ce serait la création du déséquilibre, bien entendu aspect important de la construction technique.

