



Compte-rendu des passages de grade 1^{er} et 2^{ème} Dan en Normandie Dimanche 05 juin 2022

Les passages de grade se sont très bien déroulés, tant en terme d'organisation qui a été très fluide avec respect du timing, qu'en terme d'ambiance générale.

Malgré les arrêts d'activité liés aux confinements et restrictions sanitaires, les candidats qui se sont présentés étaient d'un niveau tout à fait correct, aucun n'était trop loin du niveau attendu.

Tous ont eu une très bonne attitude pendant et après l'examen.

Pour les candidats au 1^{er} et 2^{ème} Dan, le catalogue technique est dans l'ensemble connu, à 90% des candidats, hormis quelques points détaillés ci-dessous.

L'étiquette (REIGISAHO.REISHIKI) est globalement plutôt bien respectée, hormis au moment de déposer ou reprendre les armes, lors du passage, à côté du jury, où l'attitude est souvent à revoir.

Commentaires sur l'examen :

Candidats au SHODAN :

En général le catalogue est su pour le niveau demandé. Les candidats doivent encore s'appropriier les techniques, apprendre à les vivre sans les exécuter mécaniquement.

Sur le plan de la connaissance formelle de la technique, on note :

-GOKYO dont la saisie n'est pas correcte dans 90% des cas (sur frappes SHOMEN UCHI, YOKOMEN UCHI en SUWARI WAZA ou en TACHI WAZA, idem sur TANTO DORI).

-KOSHI NAGE sur RYOTE DORI : la forme de base avec saisie des 2 avant-bras de UKE par TORI est rarement présentée.

-SHIHO NAGE sur les doubles-contraintes (KATADORI MENUCHI, RYOTE DORI, ou USHIRO WAZA) est à travailler.

Sur le plan de la construction de la technique et du respect des fondamentaux :

SUWARIWAZA : Déplacement souvent insuffisant (pas glissé donnant l'impression d'un « boulet » au pied), beaucoup de candidats restent sous la coupe.

TORI est régulièrement déséquilibré à cause d'un mauvais placement pour exécuter la technique (manque d'IRIMI pour déséquilibrer UKE).

La saisie de la main qui frappe est une erreur récurrente trop dangereuse (« on répond à une coupe par une coupe »).

HANMIHANDACHI WAZA : l'insuffisance de déplacement est encore plus manifeste. Quand sa mobilité est restreinte, TORI oublie de sortir de la ligne d'attaque et subit l'attaque...

Spécifiquement en HANMIHANDACHI WAZA, beaucoup de candidats se font saisir trop haut en GYAKUHANMI KATATEDORI : ils ont alors du mal à amener UKE au sol pour réaliser IKKYO, ou à leur hauteur pour d'autres techniques. Sur IKKYO, il manque souvent un contrôle empêchant UKE de se relever.

TACHIWAZA : Régulièrement les candidats se retrouvent face à des UKE qui ne prennent pas conscience de l'enjeu d'une bonne attaque sur TORI.

TORI manque souvent d'IRIMI ce qui annule sa technique : le placement incorrect ne permet pas de déséquilibre clair de UKE.

Il manque également des contrôles du bras jusqu'à l'immobilisation.

En USHIRO WAZA l'absence de déplacement est flagrante, et les différentes possibilités ou logiques amenant à une saisie arrière ne sont pas comprises. Trop peu de candidats plient leurs genoux et descendent sur leurs appuis pour passer les techniques sur USHIRO WAZA.

La perte de KAMAE, notamment en BUKIWAZA entraîne une absence de contrôle de la frappe avec une arme (TANTO-DORI par exemple), avec très souvent une seule main qui agit pour saisir le bras qui tient l'arme, sans qu'il y ait eu de contrôle préalable.

Candidats au NIDAN :

Une évolution très nette des connaissances des candidats, avec une envie de présenter leurs compétences et la compréhension des techniques à réaliser.

Sur le plan de la connaissance formelle de la technique :

-GOKYO est cette fois généralement acquis.

-KOSHI NAGE sur RYOTE DORI, forme de base, n'est connue que de très peu de candidats.

On retrouve, moins présentes, les mêmes problématiques qu'en SHODAN sur le déplacement insuffisant en HANMIHANDACHI WAZA.

Même soucis de saisie trop haute, difficultés à amener UKE à sa hauteur, ou de l'empêcher de se relever lorsqu'il a été amené au sol (pour réaliser IKKYO).

En USHIRO WAZA les déplacements sont plus marqués qu'au SHODAN, mais encore insuffisants, et peu de candidats descendent sur leurs appuis, préférant arrondir le dos, ce qui leur fait perdre le SHISEI.

En BUKI WAZA on note également plusieurs candidats n'utilisant qu'une main pour saisir d'emblée le bras armé, au lieu d'avoir un KAMAE, et un contrôle préalable (à deux mains) avant saisie....

TANIN ZUGAKE est plus dynamique, mais on note encore pour certains une difficulté à se mouvoir suffisamment pour laisser les partenaires au centre, avec encore trop de saisies des UKE à bras le corps et en opposition.

Réflexions sur le sens de l'examen et sa préparation :

Pourquoi doit-on participer à un examen : Ego, positionnement dans le club, résultat d'un engagement personnel pendant des années de travail ? Ou tout simplement se faire plaisir sans contrainte ? Nous en avons lors d'examen professionnel et nous en rajoutons ici pour une évolution personnelle.

La situation est perturbante, peur de rater, ne plus se souvenir, avec pour conséquence un manque de sérénité lors de l'examen.

Dans ce monde où l'on doit bouger très vite, ne doit-on pas prendre son temps pour un catalogue ficelé et occidentalisé ? Les candidats n'attendent plus le moment opportun pour réaliser ce qu'ils doivent réaliser.

Le résultat est un mélange de précipitation et d'approximation ou l'on ne voit plus certains fondamentaux.

Or, la connaissance du catalogue est un prérequis indispensable pour avoir la sérénité de développer ensuite ces fondamentaux, tout au long du parcours :

SHISEI : Attitude naturelle avant et pendant l'action

KOKYU : Respirer avec calme et fluidité

IRIMI : Pénétrer l'espace du partenaire

KIRYOKU : Se résume à l'engagement

TENKAN : S'effacer s'il le faut au moment de l'attaque en gardant l'opportunité de contrôler son partenaire

ATEMI : Utiliser cette action afin de déstabiliser l'action d'UKE

METSUKE : Le regard présent sur son partenaire et autour.

En complément la construction d'une technique se fait par le MAAÏ (évaluer la distance) dans le temps) un déplacement permettant de se placer et la résultante sur le partenaire : le déséquilibre.

Maitre Tamura nous demandait de pratiquer avec le sourire et si la technique n'était pas sue « il fallait encore retravailler à la maison ».

Maître Nocquet disait : " l'aïkido c'est 95% de sueur et 5% de philosophie jusqu'au 3ème Dan"

Les passages de grades doivent refléter l'image de la progression du candidat, pour lui-même et non pour plaire au jury.

Un candidat est aussi un UKE, un partenaire de travail. Il doit être incisif dans l'attaque sans opprimer TORI qui pourra après analyse répondre au mieux. Régulier, posé et conscient de son importance dans le travail demandé, d'où aussi une bonne condition physique.

Axe de travail :

Travail sur soi prendre le temps d'analyse et être à l'écoute et au contact de son partenaire pour développer la connexion (AWASE).

Les jurés :

Yvan Baptiste
Dany Chareyre
Brice Guiader
Alain Lobstein