

## STAGE DE PRÉPARATION AUX GRADES (Saison 25/26) A. LOBSTEIN

Animateurs présent

Alain LOBSTEIN , Éric GROUSILLIAT , François BUISSON , Laurent CAHOREAU , Frédéric EUDE , François HEUZE (Président de Ligue et Logistique)

13 participants, (Pont L;Eveque, Aumale, Mesnières , Gacé , VDB Le Havre , Alençon , Gisors, Chaumont, Ville D'Avray, Evreux)

Questionnaire de Réflexion

Ce questionnaire, lu aux candidats en début de séance, a servi de fil conducteur à la journée :

1. **Maîtrise technique** : Estimez-vous connaître l'intégralité du catalogue requis ?
2. **Engagement physique** : Êtes-vous prêt à maintenir une intensité constante ?
3. **Rôle de partenaire** : Quelle importance accordez-vous à votre rôle de *Uke* ?
4. **Gestion du stress** : Avez-vous identifié vos points de blocage lors des mises en situation ?
5. **Objectif personnel** : Quel détail technique souhaitez-vous améliorer prioritairement ?

Déroulement de la Journée

**Matinée** : Mises en situation et Analyse

- **Préparation (Éric)** : Mise en condition physique et mentale de 20 minutes.
- Répartition en deux ateliers (groupes de 4 et de 10-12 candidats selon le niveau 1 et 2 DAN). Passage de grade blanc pour l'ensemble des présents.
- Échanges directs entre le jury, les groupes et les candidats.
- Deux passages blancs par candidat échanges avec le jury

**Après-midi** : Approfondissement

- **Préparation (François)** .
- Mise en situation d'examen passage complet réelle incluant les rôles de *Tori* et *Uke*.
- Spécificités Armes :
  - Travail sur *Chudan Tsuki* avec passages entre les groupes.
  - Étude du *Jodori et Jonage* : 4 techniques (intérieur) et 5 techniques (extérieur).
- **Passage de grade** : 3 jurys constitués pour 3 passages , suivis d'une synthèse globale.

Orientations Stratégiques et Pédagogiques pour le passage de grade

1. Consolidation des Acquis

**Point de vigilance majeur** : Il n'est nullement utile de développer des variations spécifiques à ce stade. Il est trop tard pour intégrer des variations qui ne feraient qu'entraver un raisonnement déjà complexe à digérer.

**Recommandation** : Les candidats doivent continuer à progresser sur la base de ce qu'ils ont appris durant leurs années de pratique, sans remettre en cause leurs compétences et leur savoir. L'objectif est de sécuriser l'existant.

2. Posture et État d'esprit

- **Analyse Positive** : Restez constructifs et ne vous laissez pas dépasser par les événements.
- **Sécurité** : Ne présentez aucun *Waza* sans conviction. Si un mouvement n'est pas maîtrisé en toute sécurité, prenez le temps de vous l'approprier.

## Synthèse et Perspectives

Le groupe a démontré une excellente cohésion, représentant fidèlement le panel pluriel des candidats de notre ligue.

### Consignes de retour au Dojo :

- Restituez vos impressions à vos enseignants dès votre retour.
- Impliquez vos professeurs dans votre préparation en leur posant les questions nées de nos interventions.
- Restez vigilants aux détails techniques vus ce jour pour optimiser votre présentation.

### SAVOIR-FAIRE / ÊTRE CAPABLE

Le véritable art martial commence quand on abandonne l'image de soi pour se confronter à la réalité du mouvement et de l'instant présent.

Dans le confort du dojo, on "sait faire " (**savoir théorique**) ; dans le chaos de l'imprévu, on doit "être capable de" (**compétence opérationnelle**).

Le Savoir-faire (Accumulation de formes)

- C'est la capacité de réciter un alphabet.
- **Le piège de l'intellect** : Sous pression, le cerveau cherche dans sa "bibliothèque" la solution parfaite. Mais le temps de trouver le bon livre, l'accident est déjà arrivé. C'est une gesticulation consciente.

Être Capable (La réponse organique)

- C'est ce qui reste quand on a tout oublié. C'est la réponse du corps avant même l'analyse.
- **L'absence d'Ego** : On ne cherche pas un "beau" *Waza*, on cherche l'efficacité immédiate pour préserver la vie. La technique est une extension de vos réflexes.

### POURQUOI LA PRESSION CHANGE TOUT ?

Sous un stress intense (examen, combat, accident), le néocortex — siège de l'ego et de la réflexion — sature. Il ne reste que le cerveau limbique et reptilien.

- **Le débutant** s'effondre (absence de réflexes câblés).
- **Le téméraire** s'éparpille (agressivité non canalisée).
- **L'ego démesuré** se brise car la réalité ne correspond pas à son image mentale.

Celui qui est aveuglé par son ego est le plus à risque : il refuse de voir les indices de danger. Il ne s'adapte pas à la route ; il attend que la route s'adapte à lui. **C'est la recette certaine de la collision.**

LOBSTEIN Alain

ACT LIGUE DE NORMANDIE

François Buisson, Pont L'Évêque

Stage préparation DAN  
Évreux, 22 mars 2026

### Restitution globale :

Le niveau était assez hétérogène entre les candidats et montrait une préparation tant physique que technique de la part de ces derniers.

La connaissance de la nomenclature était sue.

### Aspect de travail à améliorer :

SW : attention à ce que Tori garde son centre vers Aïté lorsqu'il avance en Omoté. Les bras ne doivent pas pousser à l'horizontal.

TW : sur les projections (irimi nage, ude kime nage,... si le pied arrière se décolle, c'est que la « poussée » vient du haut du corps au lieu du centre > perte du Shisei

Sur saisie Kata dori Menuchi : lorsque Tori veut absorber, revoir le travail du Taisabaki ; Tori est trop souvent en train de reculer. Sur Kote Gaeshi ou Shiho nage : travaillez dans la verticalité (baisser son centre de gravité) sans affecter le Shisei.

Lorsque Kochi nage est demandé : (conseils)

- 1) Au niveau Shodan, Tori doit prendre le temps de construire. Il est préférable de voir cette technique réalisée au « ralenti » en démontrant les éléments de construction plutôt que de la faire dans la précipitation.
- 2) Construisez la technique à partir de Ikkyo.

Tanto dori et Yokomen Uchi :

Ne pas se focaliser sur le tanto ou l'attaque. La première réaction de Tori doit être sur le centre de Aïté afin de le mettre en déséquilibre, puis maintenir ce déséquilibre. Ne pas laisser Aïté reprendre ses appuis au moment de saisir le tanto ou la main.

Jo Nage : Tori doit aller chercher Aïté et ne pas avoir ses appuis fixés au sol (utilisation du Taisabaki) et garder son Shisei au moment de la projection.

Jo Dori : le travail de Aïté est important dans la compréhension de la technique. Par exemple, sur irimi nage ou naname kokyu nage, Aïté doit « comprendre » qu'il reçoit un atemi de Tori et ne doit pas chercher à résister, mais partir en Ukemi.

Niningake :

L'attention de Tori doit se porter sur le fait de ne pas se faire bloquer ou saisir, et non sur la volonté de projeter les Aïté au sol.

## COMPTE RENDU DE LA PREPARATION GRADE DU 22 MARS 2026 ( F. EUDE )

Animateurs :

- 3) Eric Grouissillat
- 4) Laurent Cahoreau
- 5) François Buisson
- 6) Frédéric Eude

Animateur de la Commission Technique (ACT) :

- Alain Lobstein

### **Programme de la prépa grade**

Le déroulement de la journée a été effectué en suivant le programme de la préparation grades 1er-2ème Dan indiqué par la Ligue de Normandie FFAB. Succinctement, l'organisation de la journée alternait entre les séances de révision et de mise en situation d'examen.

Matinée :

- Echauffement
- Révision x2 + correction/remarques des animateurs
- Passage Blanc + restitution après passage par le jury

Après-midi :

- Révision + correction/remarques des animateurs
- Passage blanc global (1 même interrogation pour tout le monde simultanément).
- Buki Waza (Jo et Tanto)
- Passage blanc

Il a été rappelé aux candidats un extrait de l'annexe 2 du règlement CSDGE concernant les passages de grade et notamment les « capacités à vérifier ».

L'ACT a rappelé le rôle qui était le sien et interrogé les pratiquants sur leur motivation et les raisons de leur présence à cette préparation grade. Il a également questionné la continuité de la pratique de l'aïkido dans l'éventualité d'une réussite ou d'un échec à l'examen. Il a enfin appelé à l'engagement des pratiquants sur le long terme.

### **Les points de correction apportés par les animateurs lors des séances de révision**

Les animateurs sont intervenus après chaque session de révision pour aborder les lacunes communes et répondre aux questions.

Les axes d'amélioration proposés ont été les suivants :

- Conservation du Shisei : point évoqué lors de techniques demandant un changement de niveau \ Ne pas baisser la tête, fléchir les genoux, conserver le dos droit.
- Importance du placement : Plusieurs points ont été partagés.  
La gestion de l'espace fait appel aux notions du Maaï et du timing (être au bon endroit au bon moment) et notamment :
  - *Sortir de la ligne d'attaque (exemple du travail sur Gokyo – ne pas rester sous la coupe)*
  - *Irimi (Sur Ikkyo ura et Yonkyo le déplacement doit être derrière l'épaule)*

- Action des mains : ne pas saisir trop tôt (surtout pas saisir directement sur une frappe), position de la main lors des saisies.
- Le regard : Aïte ne regarde pas là où il doit frapper (surtout sur Buki Waza).
- Rôle de Aïte : l'examen porte aussi sur le rôle de Aïte. A ce titre, il est évalué sur sa capacité à participer à l'action et à être présent sans se mettre en danger (respect du Maaï, Ukemi, Awase notamment).
- Rythme et vitesse d'exécution : Il a été rappelé de ne pas confondre vitesse et précipitation.

### Question des stagiaires :

- Est-il possible de revoir les techniques en ushiro ryote dori ?

Ce point a été travaillé plusieurs fois dans la journée (correction sur koshi nage par exemple)

- Quels méthode et/ou moyens pour connaître le catalogue ?

La synthèse globale en fin de journée a permis d'échanger sur ce point. Plusieurs cours de préparation grade sont régulièrement programmés dans les clubs de la région et dispensés gratuitement (Evreux, Le Havre etc...).

### Eric Grouilliat

Voici mes impressions concernant la prépa grade du 22/03/2026:

Comme cela l'a été évoqué lors de la session, il est bien sûr dommage que sur l'ensemble des 13 candidats potentiels au Shodan-Nidan présents ce jour-là, un seul de l'un de leurs enseignants était présent.

Comme cela avait été prévu, la part belle fut réservée à la pratique des futurs candidats que ce soit à travers des mises en situation, des réponses à des interrogations (encore peut-être trop peu de questions de la part des candidats mais c'est souvent ainsi).

Dans la large majorité, il me semble que les participants présents ce jour-là étaient en bonne voie de progression dans l'objectif du passage à venir.

Reste à régler, comme cela l'a également été discuté, les moyens de permettre un meilleur brassage des divers candidats de haute et basse Normandie, afin que tout ces pratiquants puissent se côtoyer au moins une fois sur le tatami.

Pour finir, je tenais à saluer le bon esprit général ainsi que la bonne entente des divers intervenants avec une complémentarité enrichissante.