

## **II – 1 RECOMMANDATIONS SUR LES MODALITES DE DELIBERATION**

Le rôle d'examinateur de grade dan dans le cadre de l'UFA suppose la conscience et la prise en compte de la diversité de l'Aïkido.

Cette diversité n'est que la conséquence de la richesse de la discipline qui autorise bien des stratégies Pédagogiques qui, tout en se réclamant des mêmes perspectives, principes et valeurs, prennent des formes sensiblement différentes. Elles proposent alors, de fait, des réalités de pratiques distinctes qui n'en sont pas pour autant irréductibles.

Dans l'exercice de ses fonctions, l'examinateur UFA est donc confronté à cette diversité de prestations. Un certain nombre d'outils d'observation, d'analyse et de communication sont à sa disposition pour se forger une opinion et l'objectiver au maximum.

Toutefois, il est clair que son regard ne peut pas prétendre être absolument aussi affuté et pertinent lorsqu'il observe l'expression d'une pratique qui n'a que peu, voire pas du tout, occupé de place dans sa propre formation que lorsqu'il doit évaluer un(e) pratiquant(e) issu(e) d'une formation semblable à la sienne ou, du moins, fortement apparentée.

Placé dans cette situation, il lui appartiendra alors, au cours des délibérations, de tenir compte de cet état de fait. Pour cela, dans le cas où il n'aurait pas été pleinement convaincu par une prestation, il devra s'efforcer de développer son argumentation en s'appuyant au maximum sur des données observables et objectivables, faisant référence à des principes communs.

Parallèlement, il devra s'abstenir d'invoquer ce qui pourrait relever d'options ou de préférences personnelles (légitimes, au demeurant).

De même il aura pour obligation d'écouter et de prendre en compte toute argumentation, développée dans le même esprit, qui pourrait être contraire à la sienne.

Et, si, à l'issue de ces échanges apaisés et respectueux, se déroulant dans un climat de confiance mutuelle, les opinions n'ont pu se rapprocher, il devra, au moment de rendre son avis définitif, savoir garder une position quelque peu en retrait et donc savoir montrer de la réserve dans sa décision, conscient qu'il sera de la relativité de son regard.

Sa liberté de jugement reste toutefois entière et il ne s'interdira pas, éventuellement, de rendre au bout du compte un avis négatif, si véritablement et en toute conscience il a la conviction que des principes ou valeurs essentiels de l'Aïkido n'ont pas été respectés.

## **II – 2 DIFFERENTS ELEMENTS SONT A PRENDRE EN COMPTE LORS DE L'EVALUATION**

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Tori que pour Aïte/Uke). Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont-ils à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler.

- . **le respect** (reigisaho) : respect du cadre (rituel), du partenaire, de soi-même.
- . **la sérénité** (seishin jotaï, kokoro no mochikata) : contrôle des émotions (peur, colère, fébrilité...)
- . **la concentration** (seishin jotaï, kiryoku, kamae) : présence permanente.
- . **la vigilance** (kamae, zanshin) : état mental qui permet la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique.
- . **la détermination** (kiryoku) : investissement dans l'action (qui néanmoins ne doit pas prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).
- . **l'attitude** (shisei) : attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité.
- . **l'unité du corps** (shisei , metsuke) : le centrage, l'alignement, les lignes de force, la coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficience et l'économie. Permanence du shisei dans l'action.
- . **l'équilibre** (shisei)
- . **le relâchement** (shisei, kokyū ryoku)
- . **la condition physique**
- . **la connaissance du répertoire** (dont la distinction et complémentarité omote/ura)
- . **la logique de construction** : création et gestion du déséquilibre : une projection (ou amenée au sol) est la conséquence d'un déséquilibre, lui-même conséquence d'un placement initial (de-aï) adéquat.
- . **la gestion du « maaï »** : adéquation de la distance et du rythme tout au long de la technique.
- . **l'utilisation du principe « irimi »** : élément fondamental du placement initial (de-aï)
- . **la présence potentielle d'atemis** : conséquence d'un positionnement relatif (« maaï », distance, angle, engagement du corps) pertinent.
- . **l'absence d'ouverture** (au sens martial, réciproque du critère précédent) : ne pas se mettre en danger par un positionnement déficient (mêmes éléments que le critère précédent).
- . **la pertinence des directions et des déplacements** (taï sabaki, irimi, tenkan) : permettant le déséquilibre et des possibilités d'atemi tout en restant équilibré.
- . **la connexion** : (ki-musubi, awase) c'est par la connexion, mentale et physique, que la technique est véritablement échange et résultat de la rencontre des deux protagonistes.
- . **la disponibilité** : ou adaptabilité qui permet d'opter pour la solution qui s'impose sans chercher à forcer les choses.
- . **le caractère non-traumatisant de la technique** : conséquence technique de l'idée de respect.

Il va de soi que la différentiation analytique des éléments composant le tableau ci-dessus est purement théorique et a seulement pour objectif de guider l'observation pendant les examens et de fournir par son vocabulaire des outils de communication qui faciliteront la délibération et la restitution aux candidats.

Lors de la restitution au candidat, l'examinateur est tout à fait légitime à expliquer le manquement constaté par rapport à un critère par une chaîne de causalité évoquant d'autres critères afin de ne pas se cantonner à des remarques formelles ou univoques qui n'aident guère le pratiquant à progresser.

On peut multiplier les exemples des interdépendances de tous ces éléments.

- . Le relâchement est lié à la sérénité et contribue à l'adaptabilité
  - . « Irimi » procède de la détermination
  - . « Maaï » et « Shisei » sont intimement liés
  - . l'équilibre dépend largement de la pertinence des déplacements et donc de « Maaï »
  - . un manquement sur le placement initial (« De-aï ») aboutit immanquablement à une mise en danger (ouverture) ou une perte d'équilibre.
  - . le caractère non-traumatisant d'une technique dépend largement d'une création et d'une conduite du déséquilibre effectives.
- Etc, etc, etc....

La pondération ou hiérarchisation de l'importance relative de ces critères est laissée à la liberté des examinateurs en fonction de leur culture et de leur formation personnelles.

**Ainsi, lors de la restitution aux candidats, de par l'origine de la discipline, les remarques pourront aussi se situer autour des termes japonais suivants qui sont l'expression des principes fondateurs de l'Aïkido.**

#### **. SHISEI**

Position, attitude, posture, vigueur, vivacité.

(*Le simple terme « posture » donne une vision figée et réductrice de Shisei...)*

Unité du corps : verticalité, centrage, coordination entre le haut et le bas du corps, alignement...

Attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité, permettant ainsi de libérer le maximum d'énergie en un minimum de temps.

#### **. KOKYU**

Expir / inspir, fluidité de la respiration dans l'action et rythme de l'échange.

### **. KAMAE**

Etat mental de vigilance qui permet la présence et la connexion. Point de départ.  
Placement, position que l'on prend avant l'engagement de l'attaque.

### **. HANMI**

Position asymétrique, une jambe en avant

### **. MA-AÏ**

Distance, espace-temps.

Distance avant, dans la prise de contact (De-aï) et tout au long de l'exécution de la technique...

### **. IRIMI**

Entrer, action de pénétrer.

Prendre l'ascendant sur aïte-uke.

Action de pénétrer jusqu'à l'intérieur de la garde (sphère vitale) d'aïte/uke

### **. TENKAN**

S'effacer devant l'action de aïte-uke par un déplacement en pivot sans changement de Hanmi, notion complémentaire de Irimi.

### **. URA – OMOTE**

URA: l'envers, le verso, le dos, l'aspect caché des choses.

OMOTE: l'endroit, la surface, l'extérieur, la façade, l'aspect apparent des choses.

Globalement Omote s'exprime plutôt dans une logique de pression, Ura plutôt dans une logique de contournement...

Une technique peut la plupart du temps s'exécuter en Omote ou Ura.

### **. TAÏ SABAKI**

Déplacement permettant un placement, élément constitutif de la technique qui crée l'ouverture  
et le déséquilibre d'uke-aïte.

### **. ATEMI**

Coups portés (souvent sur des points vitaux).

Dans le cadre de la pratique Aïkido, pour aïte-uke l'atémi correspond aux différentes frappes répertoriées, pour Tori l'atémi n'est pas une fin en soi mais un moyen de déstabiliser aïte-uke et/ou de provoquer une réaction de sa part.

### **. KOKYU RYOKU (expression du Kokyu)**

La coordination de la puissance physique, de la fluidité respiratoire et du rythme de l'échange est l'expression du Kokyu.

### **. METSUKE**

Regard physique et mental. Perception globale.

Le regard fait partie de l'unité du corps et contribue à la connexion avec le partenaire...

### **. ARUKIKATA**

La façon de marcher : liberté et légèreté des appuis dans le déplacement.

### **. KIRYOKU**

Détermination, engagement dans l'action...

### **. SEISHIN JOTAI**

Etat mental.

### **. SOKUDO**

Vivacité dans la disponibilité.

Cela se traduit par une vélocité potentielle induite par le relâchement, une manière d'être qui permet à tout moment d'être véloce.

### **. REIGISAHO**

Comportement général donnant du sens au Reishiki.

### **. KOKORO NO MOCHI KATA**

Contrôle des émotions, sérénité.

### **. ZANSHIN**

Etat de vigilance permanent.

## **II – 3 SENS ET NIVEAU DES DAN. CRITERES D'EVALUATION**

### **1 – SHODAN – Premier DAN**

#### **1.1 – Sens et niveau**

«*SHO est le début, ce qui commence.*

*Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une certaine idée de ce qu'est l'Aïkido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais en s'attachant à la précision et à l'exactitude.»*

#### **1.2 - Capacité à vérifier**

Respect du cadre de l'examen.

Connaissance du répertoire des techniques et des formes d'attaques (tant pour Tori que pour Aïte/Uke);

Compréhension de la logique de construction des techniques ;

Shisei : l'attention portée à l'attitude, au centrage doit se manifester.

Les autres éléments listés au paragraphe (différents éléments à prendre en compte lors de l'évaluation doivent apparaître en germe).

#### **1.3 – Déroulement de l'interrogation**

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous :

- *Suwariwaza (pratique à genoux)*
- *Hanmihadachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)* dans une durée de 5 minutes préconisée
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Ushirowaza(attaque arrière)*
- Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
- *Tantodori ;(pratique contre couteau)*
- *Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).*
- *Randori (pratique libre) Niningake : avec deux partenaires (Aite-Uke)*

## 2 – NIDAN – Deuxième DAN

### 2.1 – Sens et niveau

«Au travail du 1<sup>er</sup> Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande détermination mentale.

Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé.

Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une clarté de la mise en forme et de l'orientation du travail.»

### 2.2 - Capacité à vérifier

Le niveau *deuxième dan* doit permettre de manifester une compétence et un approfondissement dans le maniement des éléments définis pour le *premier dan* (tant pour Tori que pour Aïte/Uke).

En particulier une connaissance plus approfondie du répertoire est attendue ainsi qu'une progression nette en matière de fluidité, d'unité du corps et de gestion du Ma-aï.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis, et d'y apporter quelques orientations supplémentaires.

### 2.3 – Déroulement de l'interrogation

- Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous :
  - Suwariwaza (pratique à genoux)
  - Hanmihadachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)
  - Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
  - Ushirowaza(attaque arrière)
  - Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
  - Tantodori ;(pratique contre couteau)
  - Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
  - Randori (pratique libre) Niningake : avec deux partenaires (Aite-Uke)

*dans une durée  
de 5 minutes préconisée*

### 3 – SANDAN – Troisième DAN

#### 3.1 – Sens et niveau

« C'est le début de la compréhension du *kokyu ryoku* (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire). L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido. La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester.

Il devient alors possible de transmettre ces qualités »

#### 3.2 - Capacité à vérifier

Le niveau *troisième dan* doit permettre de manifester une maîtrise plus complète des techniques (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) et la capacité à les adapter à toutes les situations. L'émergence d'une liberté dans leur application commence à s'exprimer.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

- le contrôle de soi et de ses actes ;
- la capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaires (adaptabilité) ;
- la disponibilité à tout moment de la prestation ;
- la maîtrise du principe d'*Irimi* (*entrée*) ;
- l'appréciation de *maai* (*contrôle de la distance*), comme au deuxième dan et interventions au bon moment) ;
- la capacité d'imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement
- Le respect du cadre de l'examen.

#### 3.3 – Déroulement de l'interrogation

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous :

- Suwariwaza (pratique à genoux)
  - Hanmihadachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)
  - Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
  - Ushirowaza (attaque arrière)
- dans une durée  
de 5 minutes préconisée
- Deux ou trois formes de travail choisies par le jury parmi les propositions ci-dessous :
  - Tantodori ;(pratique contre couteau)
  - Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
  - Tachidori (pratique contre sabre de bois)
  - Ken Tai Ken (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux protagonistes,
  - Jo Tai Jo (pratique avec bâton pour chacun des deux protagonistes,
  - Randori (pratique libre) Saningake : avec trois partenaires (aïte-Uke).

## 4 – YONDAN – Quatrième DAN

### 4.1– Sens et niveau

« A ce niveau techniquement avancé on commence à entrevoir les principes qui régissent les techniques.

Il devient possible de conduire plus précisément les pratiquants sur la voie tracée par le fondateur »

### 4.2 - Capacité à vérifier

Le niveau *quatrième dan* doit permettre de manifester une maîtrise complète (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) des techniques de base et de leurs variantes.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents, et notamment sur :

- la manière de contrôler à tout moment la situation ;
- l'adéquation du travail au partenaire et à la situation
- la sérénité du candidat ;
- la capacité du candidat à exprimer sa qualité de perception, de relation au partenaire et de liberté dans le maniement des principes de la discipline.

### 4.3– Déroulement de l'interrogation

Pour permettre d'évaluer ce qui est requis au 4.1., l'interrogation devra se dérouler dans une forme légèrement différente des grades précédents.

Elle tentera d'équilibrer :

- les demandes formulées en précisant la forme d'attaque et la technique requise ;
- les demandes de *Jyu-Waza* (pratique libre) à partir d'une forme d'attaque ;
- les demandes de *Henka-Waza* [différentes formes d'une technique et (ou) enchaînements à partir de la structure de base de ces techniques].

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous:

- Suwariwaza (pratique à genoux)
- Hanmihadachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)
- Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
- Ushirowaza(attaque arrière)
- Tantodori ;(pratique contre couteau)
- Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
- Tachidori (pratique contre sabre de bois)
- Ken Tai Ken (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux protagonistes,
- Jo Tai Jo (pratique avec bâton pour chacun des deux protagonistes,
- Futaridori (saisie par deux partenaires)

dans une durée de 5 minutes  
préconisée

Randori (pratique libre) Saningake : avec trois partenaires (Aïte-Uke)