

Il est indispensable pour tout pratiquant de bien préparer son passage de grade avant de se présenter.

Dans cette optique, une réflexion a été menée sur la « gestion de son passage de grade » comme un élément important de cette démarche.

Les retours, réflexions et échanges se sont articulés autour de trois axes pour une gestion optimale de son passage de grade

1. La gestion du rythme,
2. La gestion du stress,
3. La gestion du reishiki

Ces axes visent à offrir des pistes concrètes pour que chaque pratiquant puisse se préparer sereinement et efficacement.

GESTION DU RYTHME

(uke et Tori)

OBSERVATIONS FAITES

- Certains passages trop lents
- Certains passages trop rapides
- Des moments d'accélération dans la technique (compensation du retard de tori)
- Des moments d'arrêts dans les attaques et/ou les techniques

REFLEXIONS SUR LES ATTENDUS

- Un rythme trop rapide amène des imprécisions et un « effet brouillon »
- Commencer à un rythme trop élevé (« effet stress ») ne permettra pas à tori et uke de finir le passage sans dégrader la prestation (shisei...)
- Préférer les passages sans « temps d'arrêts » dans la réalisation des attaques et des techniques => plus fluide.
- Essayer de maintenir un rythme constant tout au long du passage

REFLEXIONS POUR AMELIORER LE RYTHME

- Poser les immobilisations (permet de poser des temps de « récupérations », de rythmer le passage)
- Faire une bonne préparation physique avant le passage de grade (= meilleure mobilité, permet de mieux tenir le rythme)
- Être en bonne condition physique pour tenir un passage de grade sans difficulté (préparation bien en amont du passage. Ex : faire régulièrement des chutes dans son dojo avant ou après les cours)
- Pendant le passage être mobile, relâché, souple (= diminue les « temps d'arrêt »)
- Respirer pendant le passage

SPECIFICITE SHODAN

« Montrer lentement si nécessaire mais s'attacher à la précision et l'exactitude »

SPECIFICITE NIDAN

Le passage doit être plus « dynamique » et plus fluide. Il n'y a plus de temps d'arrêt dans la réalisation des techniques et les attaques, avec un rythme plus « soutenu » tout en gardant la précision et l'exactitude des gestes.

GESTION DU STRESS

(uke et Tori)

OBSERVATIONS FAITES

« des oublis » dans la réalisation des attaques ou des techniques

Un rythme saccadé (du mal à respirer)

Essoufflement

Mimiques sur les visages

N'entend pas le jury

Erreurs dans le déroulé du passage (où se placer, quand, comment, les saluts, les armes, l'ordre du passage...)

SPECIFICITE SHODAN
C'est le « premier » passage du pratiquant des erreurs de stress sont possibles

REFLEXIONS SUR LES ATTENDUS

Ne pas faire d'erreurs dans la réalisation des techniques et les attaques

Être le plus neutre possible

Ne pas interpeller le jury

Connaître le déroulé du passage

SPECIFICITE NIDAN
Le passage est mieux connu donc une meilleure gestion du stress est attendue

REFLEXIONS POUR MIEUX GERER SON STRESS

Respirer dès le début du passage

Connaître parfaitement le déroulé des passages de grade

Connaître parfaitement les attaques et les techniques (entrées...)

Faire des passages blancs dans son club

Aller voir des passages de grade

Aller en stage préparation dan (rencontrer les autres pratiquants...)

Poser les immobilisations (permet de respirer et de visualiser les attaques et techniques demandées)

travailler avec les partenaires lors de la préparation juste avant le passage de grade (notamment pour savoir qui inviter sur la première partie du passage)

GESTION DU REISHIKI

(uke et Tori)

OBSERVATIONS FAITES

Erreurs dans la manipulation et le positionnement des armes

Erreurs dans les saluts

Erreurs de placements et déplacements

SPECIFICITE SHODAN
Doit connaître le reishiki

REFLEXIONS SUR LES ATTENDUS

Savoir comment manipuler et positionner les armes

Savoir quand et comment saluer

Savoir où se placer et comment se déplacer

SPECIFICITE NIDAN
Doit connaître le reishiki et « l'habiter » davantage

REFLEXIONS POUR MIEUX GERER SON REISHIKI

Connaître parfaitement le reishiki pendant le passage de grade

Faire des passages de grade blanc dans son club (pour que le reishiki devienne « naturel »)

Aller voir des passages de grade

Appliquer le reishiki durant les entraînements dans son club

Venir avec une tenue propre au passage de grade

Prendre le temps de bien s'habiller avant le passage de grade pour garder une tenue tout au long du passage

Se présenter quand on est prêt et pas pour voir si on est prêt