

ANNEXE 2

II – 1 NOTIONS ET QUALITES FONDAMENTALES A PARFAIRE AU COURS DE LA PRATIQUE

Dès le début de la pratique, les notions et qualités fondamentales décrites entrent en jeu et permettent d'apprécier le niveau de Shodan après trois années d'étude.

Ces notions sont :

- | | |
|-----------------------------|--|
| - SHISEI | - posture |
| - KAMAE | - garde |
| - KIRYOKU | - puissance vitale |
| - SEISHIN JOTAI | - état mental |
| - METSUKU | - regard - physique et mental |
| - MA AI | - espace - temps |
| - ARUKIKATA | - marche |
| - TAI SABAKI | - déplacement/placement |
| - KOKYU | - respiration |
| - KOKYU RYOKU | - coordination de la puissance physique et du
rythme respiratoire |
| - SOKUDO | - rapidité |
| - KO RYOKU | - efficacité |
| - REIGISAHO | - Etiquette |
| - NICHIGO NO TAIDO | - attitude dans la vie quotidienne |
| - KOKORO NO MOCHI KATA | - contrôle des émotions – cœur |

II – 2 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 - Capacités à vérifier

Le candidat doit disposer des "outils constitutifs" de la pratique de l'aïkido, outils sans la connaissance et la compréhension desquels on ne peut prétendre "faire de l'aïkido".

Cette connaissance et cette compréhension devront ensuite évoluer vers la maîtrise des mêmes outils dans les grades ultérieurs.

Ces "outils constitutifs" peuvent se regrouper en trois grandes rubriques, correspondant à trois types principaux d'indicateurs.

1.3 - Evaluation du niveau (Indicateurs – Comportements observables)

1.3.1. – Connaissance formelle des techniques

1.3.2 – Construction des techniques

Cette construction des techniques doit s'observer par l'enchaînement des "phases" suivantes :

- phase initiale de placement
- phase dynamique de création et conduite du déséquilibre;
- phase terminale où le déséquilibre se transforme en amenée au sol (projection, immobilisation).

Le respect de ces trois phases ne devant pas nuire à la continuité dont l'exigence sera à moduler en fonction du grade demandé.

1.3.3. – Principe d'intégrité

La compréhension du principe général et fondamental selon lequel la technique d'aïkido doit préserver et renforcer l'intégrité (au sens le plus large du terme) physique et mentale des deux protagonistes constitue le troisième indicateur des capacités à vérifier.

Ce principe comprend notamment tous les éléments suivants :

- nécessaire unité du corps, de centrage, d'engagement du corps dans le sens de l'action ;
- nécessité d'une attitude juste, d'une maîtrise et d'un emploi adéquat de son potentiel physique, d'un rythme adapté entre les mouvements et à l'intérieur du mouvement
- nécessité de conserver son potentiel, sa disponibilité, sa mobilité, sa capacité de réaction et sa vigilance tout au long de la situation ;
- nécessité de soutenir une attention et une concentration suffisante par rapport au partenaire.

1.4 – Déroulement de l'interrogation

Les différents types de travail demandés seront les suivants, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwarivaza (pratique à genoux)*
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)*
- *Ushiwaza(attaque arrière)*

Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :

- *Randori (pratique libre) avec deux adversaires*
- *Tandodori ;(pratique contre couteau)*
- *Jodori (pratique contre baton)et Jo Nage Waza (pratique de projection avec baton).*

2 – NIDAN – Deuxième DAN

2.1 – Sens et niveau

Au travail du 1^{er} 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 dans le maniement des "outils" définis pour le *premier dan*, et non plus simplement une compréhension et une connaissance au plan général.

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

2.3. – Evaluation du niveau (Indicateurs – Comportements observables)

2.3.1. – Connaissance formelle des techniques

2.3.2. – Construction des techniques

L'exigence complémentaire devra porter sur la fluidité dans la construction des techniques, sur la perfection du contrôle de la distance avec l'adversaire dans toutes les phases du mouvement, et sur la capacité d'anticipation.

2.3.3. – Principe d'intégrité

Principes énoncés pour le *premier dan* avec un engagement physique plus important (restant adapté à l'âge des candidats, et ne devant en aucune façon prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).

2.4. – Déroulement de l'interrogation

Les différents types de travail demandés seront les suivants, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwarivaza (pratique à genoux)*
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)*
- *Ushiwaza (attaque arrière)*

Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :

Randori (pratique libre) avec deux adversaires ;

- *Tandodori ;(pratique contre couteau)*
- *Jodori (pratique contre bâton)et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).*

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 complète des techniques, la capacité à les adapter à toutes les situations, et l'émergence d'une liberté dans leur application.

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

- un complet contrôle de soi et de ses actes ;
- la capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaires (adaptabilité) ;
- une disponibilité à tous moments de la prestation ;
- une grande maîtrise du principe d'*Irimi* (*entrée*);
- une juste appréciation de *maai* (*contrôle de la distance*), comme au deuxième dan, et interventions aux bons moments) ;
- la capacité d'imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement

3.3. – Déroulement de l'interrogation

Les différents types de travail demandés seront les suivants, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwarivaza* (*pratique à genoux*)
- *Tachiwaza* (*pratique debout*) *sur saisies et sur coups frappés*
- *Hanmihandachiwaza* (*pratique attaquant debout, défenseur à genoux*)
- *Ushiwaza* (*attaque arrière*)

Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :

- *Randori* (*pratique libre*) avec deux adversaires
- *Tandodori* ;(*pratique contre couteau*)
- *Jodori* (*pratique contre bâton*)et *Jo Nage Waza* (*pratique de projection avec bâton*).
- *Tachidori* (*pratique avec sabre de bois pour chacun des deux partenaires*)
- *Kumitachi* (*exercices avec sabre de bois*)
- *Kumijo* (*exercices avec bâton*)
- *Randori* (*pratique libre*) avec trois adversaires ;

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 - Capacités à vérifier

Le niveau *quatrième dan* doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques de base et de leurs variantes.

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

- la manière de dominer 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, son degré d'intégration et sa liberté de 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 souple) 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].

Ces demandes se feront sur les différents types de travail, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwariwaza* (pratique à genoux)
- *Tachiwaza* (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
- *Hanmihandachiwaza* (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)
- *Ushiwaza* (attaque arrière)

- *Randori* (pratique libre) avec deux adversaires ;
- *Tandodori* ; (pratique contre couteau)
- *Jodori* (pratique contre bâton) et *Jo Nage Waza* (pratique de projection avec bâton).
- *Tachidori* (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux partenaires)
- *Kumitachi* (exercices avec sabre de bois)
- *Kumijo* (exercices avec bâton)
- *Futaridori* (saisie par deux adversaires)
- *Randori* (pratique libre) avec trois adversaires ;

5 – GRADES DE HAUT NIVEAU

GODAN (Cinquième Dan) – ROKUDAN (Sixième Dan)

NANADAN (Septième Dan) - HACHIDAN (Huitième Dan)

Liminaire

Les grades, jusqu'au grade de 4^{ème} Dan inclus, correspondent à une progression dans l'aïkido au plan technique. Cette technique doit être considérée comme une base, permettant au pratiquant un développement de toutes ses potentialités.

A partir du Godan (5^{ème} Dan), la maîtrise technique de l'aïkido doit être complétée par une maîtrise au plan spirituel et au plan du comportement général.

5 – Sens et niveau du Godan (5^{ème} Dan)

L'art respecte les principes et l'esprit, commençant à se dégager de la forme, ne reste plus prisonnier de l'aspect extérieur de la technique. De nouvelles solutions techniques apparaissent en fonction des situations.

6 – Sens et niveau du Rokudan (6^{ème} Dan)

La technique est brillante, le mouvement est fluide et puissant. Il doit s'imposer comme une évidence à celui qui regarde. La puissance et la disponibilité physique comme la limpidité du mental s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

Nota : Il pourra par exemple être demandé aux candidats, de participer à un stage de deux jours et de préparer un mémoire écrit, trois mois avant sa présentation. Le candidat sera notamment invité à diriger un cours ou effectuer une présentation en relation avec son mémoire.

Le stage pourra être animé par un collège d'experts qui formuleront un avis en fin de stage.

Cet avis pourra donner lieu à une proposition de promotion Haut Niveau présentée à la CSDGE.

L'attribution de grades supérieurs au 5^{ème} Dan doit être fondée sur la vérification que le pratiquant, après avoir été construit par l'aïkido, peut trouver le chemin d'une liberté et d'une expression plus personnelles. Les modalités d'attribution de ces grades, à ces niveaux, ne peuvent être simplement transposées de celles des quatre premiers dan.

7 – Sens et niveau du Nanadan (7^{ème} Dan)

L'Être se débarrasse de ses obscurcissements et apparaît sous sa vraie nature ; il manifeste son vrai soi. Libre de tout attachement il éprouve la joie de vivre ici et maintenant.

8 – Sens et niveau de Hachidan (8^{ème} Dan)

Au-delà de la vie et de la mort l'esprit clair est ouvert, capable d'unifier les contraires, sans ennemi, il ne se bat pas. Sans combat, sans ennemi, il est le vainqueur éternel.

Sans entrave il est libre, libre dans sa liberté. O Senseï disait « En face de l'ennemi il suffit que je me tienne debout sans rien de plus ». Sa vision englobe et harmonise la totalité.

Mais rien ne s'arrête là. Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare ; il ne faut jamais oublier l'esprit du débutant accomplissant son premier pas.

ANNEXE 3

I – NOMENCLATURE TECHNIQUE

1 – Classification des techniques en fonction de l'attitude

- SUWARIWAZA :
Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza)
- HANMIHANDACHIWAZA :
Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un adversaire debout.
- TACHIWAZA :
Techniques effectuées à partir de la station debout.

2 – Classification des techniques

NAGEWAZA : techniques de projection

KATAMEWAZA : techniques de contrôle ou d'immobilisation

NAGEKATAMEWAZA : techniques de projection suivies d'un contrôle.

3 – Classification en fonction de la situation stratégique

- Pratique sans adversaire
- Pratique avec un adversaire
- Pratique avec plusieurs adversaires
- Pratique avec arme contre un (des) adversaire(s) désarmé(s)
- Pratique désarmé contre un (des) adversaire(s) armé(s)
- Pratique avec arme(s)

4 - Kogekiho (formes d'attaque)

Ces formes correspondent à des attaques portées de face, de l'arrière, ou de côté.

1 - AIHANMI KATATE DORI	Prise d'un poignet opposé à une main
2 - KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)	Prise d'un poignet correspondant à une main
3 - KATA DORI	Prise d'une manche à hauteur de l'épaule
4 - SODE DORI	Prise d'une manche à hauteur du coude
5 - MUNA DORI	Prise des revers à une main
6 - RYOTE DORI	Prise des deux poignets
7 - KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)	Prise d'un poignet à deux mains
8 - RYOKATA DORI	Prise des épaules à deux mains
9 - RYOSODE DORI	Prise des manches à deux mains à hauteur des coudes
10 - SHOMEN UCHI	Coup de face à la tête avec le tranchant de la main
11 - YOKOMEN UCHI	Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main
12 - KATA DORI MEN UCHI	Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec le tranchant de la main
13 - MUNA DORI SHOMEN UCHI	Prise des revers à une main et coup de face à la tête avec le tranchant de la main
14 - TSUKI	
1. CHUDAN TSUKI	Coup de poing à l'abdomen
2. JODAN TSUKI	Coup de poing au visage
15 - MAE GERI	Coup de pied de face
17 - USHIRO ERI DORI (+ MENCHI)	Saisie du col par derrière et coup à la tête avec le tranchant de la main
18 - USHIRO RYOTE DORI (USHIRO RYOTEKUBI DORI)	Saisie arrière des deux poignets
19 - USHIRO RYOKATA DORI	Saisie arrière des deux épaules
20 - USHIRO RYOSODE DORI	Saisie arrière des manches à hauteur des coudes
21 - USHIRO RYOHJI DORI	Saisie arrière des coudes
22 - USHIRO KATATEDORI KUBISHIME	Saisie arrière d'un poignet et étranglement
23 - HAGAĪJIME	Saisie à bras le corps
JIYUGI	Pratique avec un adversaire
FUTARI GAKE (FUTARI DORI)	Pratique avec deux adversaires
SANNINN GAKE (SANNIN DORI)	Pratique avec trois adversaires
TANINZU GAKE	Pratique avec plusieurs adversaires
BUKI (TANTO, JO, TACHI)	Pratique avec armes

5 – Nom des techniques

A - NAGE WAZA

- 1 – IRIMINAGE (+ Forme SOKUMEN)
- 2 – SHIHONAGE
- 3 – KAITENNAGE
 - . UCHI KAITENNAGE
 - . SOTO KAITENNAGE
- 4 – TENCHINAGE
- 5 – KOSHINAGE
- 6 – USHIRO KIRIOTOSHI
- 7 – UDEKIMENAGE (HIJIKIMENAGE)
- 8 – AIKIOTOSHI
- 9 – SUMIOTOSHI
- 10 – AIKINAGE
- 11 – KUBINAGE
- 12 – KOKYUNAGE

TECHNIQUES DE PROJECTION

- Projection en entrant dans l'attaque
Projection dans toutes les directions
Projection en forme de roue
- Projection par ouverture et déséquilibre haut-bas (ciel-terre)
Projection par les hanches
Projection arrière par saisie des épaules
Projection par pression sur le coude
Projection en ramassant les jambes
Projection sur le côté en bloquant la jambe
Projection en créant le vide sous l'attaque
Projection en saisissant la tête
Projection en utilisant la dynamique de l'attaque

B – KATAMEWAZA

- 1 - IKKYO (UDEOSAE, IKKAJO)
- 2 - NIKYO (KOTEMAWASHI, NIKAJO)
- 3 - SANKYO (KOTEHINERI, SANKAJO)
- 4 - YONKYO (TEKUBIOSAE, YONKAJO)
- 5 - GOKYO (GOKAJO)
- 6 – HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI (HIJIKIME, HIJIGATAME)
- 7 - UDEGARAMI

TECHNIQUES DE CONTROLE OU D'IMMOBILISATION

C – NAGEKATAMEWAZA

- 1 – KOTEGAESHI
- 2 – JUJIGARAMI
- 3 - IRIMINAGE, SHIHONAGE, KAITENNAGE, KOSHINAGE peuvent aussi se terminer par des contrôles.

TECHNIQUES DE PROJECTION SUIVIES D'UN CONTROLE OU D'UNE IMMOBILISATION

- Projection par retournement du poignet
Projection par blocage des coudes

II – Liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations de 1^{er} à 4^{ème} Dan

A – SUWARIWAZA

Techniques à partir de la position assise

- | | |
|--|---|
| 1) <u>SHOMEN UCHI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI | Coup de face à la tête avec le tranchant de la main |
| 2) <u>YOKOMEN UCHI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI | Coup de côte à la tête avec le tranchant de la main |
| 3) <u>KATA DORI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE | Prise d'une manche à hauteur de l'épaule |
| 4) <u>RYOTE DORI</u>
KOKYUHO
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI | Prise des deux poignets |
| 5) <u>RYOKATA DORI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO | Prise des épaules à deux mains |

B - HANMIHANDACHIWAZA

Techniques effectuées à partir de la position assise face à un partenaire debout

- | | |
|--|---|
| 1) <u>KATATE DORI</u>
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
SUMIOTOSHI
KOKYUNAGE | Prise d'un poignet correspondant à une main |
|--|---|

2) RYOTE DORI
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

Prise des deux poignets

3) USHIRO RYOKATA DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
KOKYUNAGE

Saisie arrière des manches à hauteur des épaules

C – TACHIWAZA

Techniques debout de face

1) AIHANMI KATATE DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOSHINAGE
SUMIOTOSHI
KOKYUNAGE

Prise d'un poignet opposé à une main

2) KATATE DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
SUMIOTOSHI
HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI)
UDEKIMENAGE
UDEGARAMI
KOKYUNAGE

Prise d'un poignet correspondant à une main

3) KATA DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOKYUNAGE

Prise d'une manche à hauteur de l'épaule

- 4) MUNA DORI Prise des revers à une main
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
SHIHONAGE
KOKYUNAGE
- 4) RYOTE DORI Prise des deux poignets
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
TENCHINAGE
KOSHINAGE
RY KOKYUNAGE
- 5) RYOKATA DORI Prise des épaules à deux mains
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
AIKIOTOSHI
KOKYUNAGE
- 6) KATATE RYOTE DORI Prise d'un poignet à deux mains
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KOKYUHO
KOKYUNAGE
KOSHINAGE
UDEKIMENAGE
JUJIGARAMI
- 7) CHUDAN TSUKI Coup de poing à l'abdomen
IKKYO
SANKYO (UCHIKAITEN)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE
UDEKIMENAGE
HIJIKIMEOSAE
USHIROKIRIOTOSHI

- 8) JODAN TSUKI Coup de poing au visage
IKKYO
SANKYO (UCHIKAITEN)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE
UDEKIMENAGE
- 9) SHOMEN UCHI Coup de face à la tête avec le tranchant de la main
IKKYO
NIKYO
SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE
- 10) YOKOMEN UCHI Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOKYUNAGE
- 11) KATADORI MENUCHI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec le tranchant de la main
IKKYO
NIKYO
SANKYO
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOSHINAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
KOKYUNAGE
- 12) MAE GERI Coup de pied de face
IRIMINAGE

D - USHIROWAZA

1) USHIRO RYOTE DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
HIJIKIMEOSAE
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
JUJIGARAMI
KOSHINAGE
KOKYUNAGE

2) USHIRO RYOKATA DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
AIKIOTOSHI
KOKYUNAGE

3) USHIRO ERI DORI
IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

4) USHIRO KATATE DORI KUBISHIME
IKKYO
SANKYO
KOSHINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

Techniques debout arriere

Saisie arriere des deux poignets

Saisie arriere des manches à hauteur des épaules

Saisie arriere à une main du col

Saisie arriere d'un poignet et étranglement