



Aikikai de la Communauté française Wallonie-Bruxelles  
Membre du BELGIAN AIKIKAI ASBL (Belgium South)

ASSOCIATION FRANCOPHONE  
D'AIKIDO A.S.B.L

# Critères de participation aux examens *yudansha*



## Modalités d'inscription

Les formulaires de candidature dûment complétés doivent être envoyés avant la date limite (précisée dans le courrier d'appel à candidatures) au secrétariat de l'AFA, par courrier électronique à l'adresse: **afa@aikido.be**

Si l'envoi par email n'est pas possible, il peut être effectué par courrier postal à l'adresse suivante :  
AFA Asbl, 8 place Marcel Broodthaers boîte 5 à 1060 Bruxelles

Une copie vierge du formulaire est jointe au courrier d'appel à candidatures, mais les candidats peuvent également le télécharger à partir du site Internet de l'AFA (www.aikido.be, sous l'onglet "Formulaires")

**Les frais d'inscription aux examens (25 €) sont payables par anticipation, sur le compte de l'AFA, n° 792-5671640-05, avec la communication "examen" et le nom du candidat.**

**Les demandes d'inscription incomplètes, illisibles ou qui ne seront pas parvenues avant la date limite ou dont le paiement n'aura pas été effectué pour cette date ne seront pas prises en considération.**

## Critères de participation aux examens

L'âge minimum requis afin de se présenter aux examens fédéraux est fixé à 16 ans

Temps de pratique nécessaire pour se présenter aux examens :

- Être 1<sup>er</sup> *kyu* depuis **minimum** 12 mois.
- *Shodan* 4 à 5 ans depuis le début de la pratique.
- *Nidan* 6 à 7 ans depuis le début de la pratique, soit 2 ans minimum depuis *shodan*.
- *Sandan* 9 à 10 ans depuis le début de la pratique, soit 3 ans minimum depuis *nidan*.
- *Yondan* 13 à 14 ans depuis le début de la pratique, soit 4 ans minimum depuis *sandan*.

Seules les heures de **stages organisés par l'AFA** sont désormais prises en compte pour les quotas requis pour se présenter aux examens :

- *Shodan* **40 h de stages fédéraux** depuis le 6<sup>ème</sup> *kyu* ;
- *Nidan* **20 h de stages fédéraux** depuis *shodan* ;
- *Sandan* **30 h de stages fédéraux** depuis *nidan* ;
- *Yondan* **40 h de stages fédéraux** depuis *sandan*.

En cas d'échec, le candidat pourra se représenter lorsqu'il aura effectué au minimum 10h de stages fédéraux.

La participation à un examen fédéral requiert en outre que le candidat soit titulaire du grade Aïkikai précédent. Par exemple, pour présenter l'examen *nidan*, il faut être *shodan Aïkikai*, et ainsi de suite.

La Commission Technique (CT) se réserve toutefois le droit d'examiner des **cas particuliers** qui dérogeraient à l'un ou l'autre de ces critères (p.ex. impossibilité d'obtenir le quota d'heures de stages pour raisons professionnelles, etc ).



## Consignes pour le déroulement des examens

Les candidats valablement inscrits recevront par courrier, environ 2 semaines avant la date de l'examen, une confirmation de leur inscription qui leur précisera l'heure à laquelle ils devront se présenter.

La CT tient à rappeler aux candidats que la réussite d'un examen requiert une prestation de qualité suffisante dans toutes les parties de cet examen. Parmi les aspects à ne pas négliger, on citera notamment le **travail aux armes** (et/ou *suburi*, en fonction du grade présenté) et le **comportement en tant que uke** !

Tous les candidats seront susceptibles de servir de *uke* pour les autres candidats qui présentent un grade supérieur ou égal au leur. Dans **l'évaluation du travail en tant que uke**, les attentes de la CT sont :

- réalisme et justesse de l'attaque (distance, direction, intensité, etc.) ;
- préservation de sa propre intégrité ;
- présence et réactivité tout au long de la technique.

**Les candidats *sandan* et *yondan* devront être accompagnés de 2 *uke* de leur choix.** Ces *uke* seront des *yudansha*, dont le grade est inférieur à celui que présente le candidat (par exemple, les candidats *sandan* devront choisir des *shodan* ou des *nidan*).

L'affectation des *uke* pendant le déroulement des examens reste toutefois à l'appréciation du président du jury et, en particulier, chacun des candidats *shodan* ou *nidan* peut être désigné comme *uke* pour les candidats *sandan* ou *yondan*.

**Les examens sont ouverts au public, mais les spectateurs sont tenus au respect de l'étiquette.** Voir à ce sujet l'article ci-après, paru dans le Flash Aïkido de septembre 2012.

## Critères d'évaluation

Les critères d'évaluation pour les différents niveaux sont détaillés en annexe de ce document.

## Tarif des diplômes Aïkikaiï

Si le diplôme AFA est délivré gratuitement, il n'en est pas de même pour l'*Aïkikaiï*. A partir du grade *Nidan*, l'AFA intervient dans une partie des coûts, mais, dans tous les cas, une participation reste à charge du récipiendaire, dont le montant est détaillé dans le tableau ci-dessous.

**(prix indicatif, variable selon le cours de change)**

	<u>Coût total</u>	<u>Participation de la fédération</u>
<i>Shodan</i>	€ 110	-
<i>Nidan</i>	€ 100	50% soit 50 € à charge du candidat
<i>Sandan</i>	€ 150	50% soit 75 € à charge du candidat
<i>Yondan</i>	€ 200	50% soit 100 € à charge du candidat



*« L'Aïkido vous enseigne à respecter les autres, et à ne pas vous comporter d'une manière offensante. Ce n'est pas facile de vivre selon les idéaux de l'Aïkido mais nous devons le faire à tout prix - autrement notre entraînement se fait en vain. »  
O Sensei*

## LES EXAMENS DAN À NOUVEAU OUVERTS AUX SPECTATEURS /

En sa séance du 12 mai dernier, la Commission Fédérale des Grades (CFG) a décidé de rouvrir au public les examens fédéraux et Aïkikaiï.

Dès la prochaine session (10/11/2012), il sera ainsi à nouveau loisible à tout pratiquant ainsi qu'aux proches des candidats d'assister au déroulement des épreuves.

Cette décision a été essentiellement motivée par sa portée didactique : en permettant à tous les élèves et professeurs de se représenter plus concrètement les exigences des différents examens dan.

Au-delà de cet objectif pédagogique, la CFG a également été soucieuse d'offrir à nouveau aux candidats la possibilité de partager, avec leur entourage, l'émotion d'une prestation bien préparée techniquement, mentalement et physiquement.

Il y a quelques années encore, les examens fédéraux étaient publics. C'est suite à des comportements inacceptables de certains spectateurs (utilisation de GSM, cris, rires, applaudissements à tout va, entrées et sorties intempestives...) que la CFG avait dû, à regret, imposer le huis clos (qui prévalait d'ailleurs dans un passé plus lointain encore) afin de garantir la dignité et la sérénité des épreuves ainsi que le bien-être des candidats et celui des jurys.

Avec le temps, encouragés par de nombreuses demandes renouvelées, nous pensons que le message est passé et que les prochaines épreuves rouvertes au public se passeront dans le calme. La CFG se réserve toutefois le droit de repasser au huis clos si l'expérience n'était pas concluante.

Rappelons donc qu'une salle omnisport aménagée pour le déroulement des examens devient un Dojo à part entière avec toutes les règles d'étiquette qui s'imposent, tant pour les candidats et leurs *uke*, que pour les visiteurs.

Les spectateurs seront donc respectueux de l'étiquette en usage dans notre discipline :

- **garder le silence pendant le déroulement des examens,**
- **éteindre les GSM,**
- **ne pas filmer ni prendre des photos,**
- **ne pas se lever et se rasseoir intempestivement,**
- **ne pas entrer dans la salle durant une session,**
- **ne pas quitter la salle avant la fin d'une session,**
- **ne pas manger ou boire,**
- **se lever lors du cérémonial du début et de fin de la session d'examen,**
- **n'émettre aucun commentaire lors de la proclamation des résultats.**

Chacun aura à cœur d'observer et de faire observer ces quelques règles.

Les professeurs et les « anciens » montreront l'exemple et les candidats auront pour premier devoir d'informer les accompagnants qu'un examen de passage de grade ne peut, en aucun cas, être assimilé à un spectacle sportif où l'on demande au public d'être partie prenante (match, tournoi, compétition...).

Merci d'avance à toutes et tous de votre compréhension et de votre collaboration.

A très bientôt sur les tatamis !

Pour la CFG,

● **Dany Leclerre**  
Président



## Évaluation du niveau *shodan* - Premier *dan*.

### A1 - Définition du niveau - Capacité à vérifier.

Le niveau *SHODAN*, premier *dan* suppose que 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 « évoluer en aïkido ». Cette connaissance et cette compréhension devront ensuite tendre vers la maîtrise des mêmes outils dans les grades ultérieurs.

### A2 - Indicateurs et comportements observables.

Connaissance formelle des techniques : le premier indicateur de la capacité à vérifier est la connaissance formelle des techniques.

#### Exemple de comportements observables :

reconnaître les points-clés qui distinguent les techniques entre elles (*ikkkyo* de *nikkyo*, de *sanjyō*, etc.).

### A3 - Construction des techniques.

La compréhension et le respect du schéma fondamental de construction des techniques constituent le deuxième indicateur des capacités à vérifier. Cette construction des techniques doit s'observer notamment lors des « phases » suivantes :

- Lors du placement, ce qui implique qu'il y ait déplacement et compréhension, à défaut de maîtrise des principes d'*IRIMI*, *TENKAN* et *MA-AÏ* ;
- Lors du déséquilibre, où le contrôle de soi et de l'autre doit se manifester ;
- Lors de l'engagement final, la projection ou l'immobilisation.

Ce schéma est certainement un peu académique ou rigide, la notion de contrôle devant en effet être partout présente et constituer le liant, mais néanmoins incontournable dans l'apprentissage.

Progressivement, ce deuxième indicateur, la construction des techniques, sera intégré dans le troisième indicateur, car une bonne compréhension des principes d'unité et de respect de l'intégrité doit aboutir à un schéma rigoureux de construction des techniques. Cependant, au niveau du premier *dan*, ce deuxième indicateur semble être un appui nécessaire pour aider à développer le troisième.

### Exemples de comportements observables :

- Sur *katate dori ikkyō* ne pas venir saisir directement la main sans s'être déplacé ou sans avoir marqué le contrôle d'une manière ou d'une autre ;
- Par son équilibre, mettre l'attaquant en situation de déséquilibre ;
- Coordination de l'attaque de *uke* avec l'exécution de la technique dans son enchaînement

### A4 - Condition physique.

La construction des techniques ne peut se faire qu'à partir d'un minimum de condition physique. Mais il ne faut pas la concevoir dans un sens étroit, exclusivement physique, voire musculaire. L'endurance, la résistance (physique, émotionnelle, etc.) sont aussi le résultat d'une préparation psychologique. Une absence de préparation physique (au sens large) entraîne souvent la perte des équilibres techniques ou des bases de la discipline.

Cette dimension est à situer à part. Elle est transversale à tout l'examen et doit être évaluée en référence à l'âge et au sexe du candidat. Elle ne doit pas être évaluée en soi. C'est l'effort du candidat pour développer sa condition physique qui doit être appréciée, quelle que soit sa situation de départ.

### A5 - Principe d'intégrité

Intégrité, état d'une chose complète, qui n'a pas subi d'altération. (Citation du dictionnaire Larousse).

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 au contenu très dense, 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 des mouvements ;



- 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 à *uke*.

#### Exemples de comportements observables :

#### **Pour TORI**

- Les coudes ne doivent pas s'écarter du corps sur *shibonage*, sur *kotegaeshi*, la main doit rester dans la ligne centrale du corps de *tori* etc... ;
- Préserver son équilibre (ne pas être déséquilibré par les saisies de *uke*, ou par ses propres déplacements) ;
- Préserver son intégrité (ne pas être touché par les frappes de *uke* - notion de réalité martiale -) ;
- Attitude droite (ne pas être cassé, ni tordu, le haut et le bas du corps travaillant en unité) ; placement du bassin (sans cambrures excessives) et des articulations (épaules et genoux) permettant une disponibilité suffisante.

#### **Pour UKE**

- Avoir un comportement d'attaquant : s'engager dans l'attaque sans être suicidaire (pas de faux *shomen*) ; donner à *tori* une situation claire et accepter qu'elle évolue sans anticiper. Avoir une attitude active, en posant une situation nécessitant la réaction de *tori* en restant présent, actif, vigilant et adaptables tout au long de la technique ;
- Chuter sans se blesser ;
- Toutes ces données physiques vont évoluer ultérieurement vers des données psychiques et mentales (tranquillité, sécurité, disponibilité) au cours de la progression technique du pratiquant.

#### Exemples de comportements observables.

- Respecter le partenaire, ne pas manifester d'agressivité, d'orgueil ;
- Ne pas se laisser dominer par la peur ou en manifester ;
- Ne pas humilier, mépriser, manifester, par sa désinvolture, une attitude désobligeante pour le partenaire (respect de l'étiquette dans la forme et le fond).

#### **Nota Bene**

Il ne s'agit pas d'exiger que toutes les notions soient possédées et maîtrisées au niveau du premier *dan*, ce qui serait en contradiction avec sa définition. Il faut vérifier qu'elles soient en germe : le comportement du candidat doit indiquer qu'il a compris que les éléments sont constitutifs de sa pratique. En résumé, l'évaluation des candidats à l'examen de premier *dan* consiste à :

- Vérifier sa connaissance formelle des techniques ;
- Vérifier que le candidat les réalise en respectant le schéma fondamental de construction ;
- Vérifier que le candidat les réalise en montrant qu'il a compris que l'intégrité (au sens large) des deux pratiquants est importante.

#### **A6 - Déroulement de l'interrogation.**

Les questions de l'examen seront tirées du :

« Programme de référence pour le passage des grades de 5<sup>e</sup> *kyu* à *yondan* »

Les différents types de travail demandés pourront être les suivants :

- *Suwari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Tanto Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori - Jo Nage Waza*.
- *Suburi Bokken*.
- *Taninzu Gake* (*randori* contre 2 partenaires).



## Évaluation du niveau *nidan* - Deuxième *dan*.

### B1 - Définition du niveau - capacité à vérifier.

Le niveau *nidan*, 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 nécessaires.

### B2 - Connaissances formelles des techniques.

La nomenclature d'aïkido devra être suffisamment connue pour que toute technique demandée par le Jury puisse être exécutée sans hésitation.

### B3 - 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 le partenaire dans toutes les phases du mouvement et sur la capacité d'anticipation.

### B4 - Principe d'intégrité.

C'est surtout sur ce point que le Jury devra se montrer le plus exigeant, tous les principes énoncés pour le premier *dan* devant effectivement se manifester dans la prestation du candidat au deuxième *dan*, et ce avec un engagement physique plus important (restant, bien sûr, adapté à l'âge des candidats et ne devant en aucune façon prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).

La maîtrise du principe d'*IRIMI*, et de la relation *IRIMI-TENKAN*, doit commencer à se manifester : parvenir à prendre le centre de l'autre, puis parvenir à être le centre.

### B5 - Déroulement de l'interrogation.

Les questions de l'examen seront tirées du : « programme de référence pour le passage des grades de 5<sup>e</sup> *kyu* à *yondan* ». Les différents types de travail demandés pourront être les suivants :

- *Suvari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Tachi Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori - Jo Nage Waza*.
- *Suburi Bokken*.
- *Tanto Dori*.
- *Sanmin Gake* (*randori* contre 3 partenaires).



## Évaluation du niveau *sandan* - Troisième *dan*.

### C1 - Définition du niveau - capacités à vérifier.

Le niveau *sandan*, troisième *dan*, doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques, de la capacité à les adapter à toutes les situations, la maîtrise de l'environnement et le début 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 nécessaire (adaptabilité) ;
- Une disponibilité à tout moment de la prestation ;
- Une grande maîtrise du principe d'*IRIMI* ;
- Une juste appréciation du *MA-AI* (contrôle de la distance, comme au deuxième *dan*, et intervention aux bons moments) ;
- La capacité d'imposer et de maintenir un bon rythme à l'intérieur du mouvement.

### C2 - Déroulement de l'interrogation.

Les questions de l'examen seront tirées du : « programme de référence pour le passage des grades de 5<sup>e</sup> kyu à *yondan* ». Les différents types de travail pourront être les suivants :

- *Suwari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Kaeshi Waza*.
- *Tanto Dori*.
- *Tachi Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori - Jo Nage Waza*.
- *Kumi Jo*.
- *Kumi Tachi*.
- *Sannin Gake* (*randori* contre 3 partenaires).



## Évaluation du niveau *yondan* - Quatrième *dan*.

### D1 - Définition du niveau - capacités à vérifier.

Le niveau *yondan*, 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 maîtrise de dominer à tous moments la situation ;
- L'adéquation du travail au partenaire et à la situation ;
- La sérénité du candidat ;
- La maîtrise du principe *IRIMI* au plan technique et spirituel (faire l'unité avec le partenaire).

### D2 - Déroulement de l'interrogation.

Les questions de l'examen seront tirées du : « programme de référence pour le passage des grades de 5<sup>e</sup> *kyu* à *yondan* ». Les différents types de travail pourront être les suivants :

- *Suwari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Kaeshi Waza*.
- *Henka Waza*.
- *Tanto Dori*.
- *Tachi Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori - Jo Nage Waza*.
- *Kumi Jo*
- *Kumi Tachi*
- *Tanintsu Gake* (*randori* contre plusieurs partenaires).