

FFAB - Aikikai de France

Commission Haut Niveau

Examens de Grades DAN

(1 à 4)

Dossier d'évaluation à l'attention des

- jurys
- enseignants
- candidats

Sommaire:

Ce dossier présente une compilation de documents pouvant servir de base de réflexion pour la préparation et l'évaluation des candidats aux grades Dan

I	sens et niveau des Dan	(M ^{me} Tamura)
II	bases indispensables à l'acquisition d'un Dan	(M ^{me} Tamura)
III	signification des bases	(M ^{me} Tamura)
IV	déroulement des examens commentaires exemples d'interrogation pour le Shodan et le Nidan	(R ^{te} CSDGE)
V	modèle de grille d'évaluation	(C. Pellerin)
VI	annexes – documents FEA déroulement des examens attitude du jury attitude des candidats ne pas oublier l'esprit du débutant	(C. Pellerin) (M ^{me} Tamura)

Le responsable de la Commission

Claude Pellerin

I Sens et niveau des Dan 1 à 8

Shodan: 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'Aikido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais en s'attachant à la précision et à l'exactitude.

Nidan: 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.

Sandan: C'est le début de la compréhension du kokyu ryoku. L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aikido: La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester.

Il devient alors possible de transmettre ces qualités.

Yondan: À 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.

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

Rokudan: 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 et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

Nanadan: 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.

Hachidan: 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 vrai 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.

II Bases indispensables à l'acquisition d'un Dan

- Shisei (posture)
- Kamae (garde)
- Kiryoku (puissance vitale)
- Seishin jotai (état mental)
- Metsuke (regard – physique et mental)
- Ma aï (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 (étiquette)
- Nichijo no taido (attitude dans la vie quotidienne)
- Kokoro no mochi kata (contrôle des émotions – coeur)

III Signification des bases

Shisei: Shisei se traduit en français par: position, attitude, posture, pose. Sugata (shi) exprime la forme, la figure, la taille. Ikioi (sei) exprime la force, la vigueur, la vivacité. Shisei contient ces deux sens.

Mais le sens de shisei ne désigne pas seulement une attitude extérieure: une bonne forme, un bon style, un bon maintien, mais aussi une force intérieure visible de l'extérieur dans sa manifestation, par exemple, la vitalité chez un enfant apparente au travers de sa vivacité, de ses yeux vifs, de ses mouvements....

Si nous voulons atteindre ce shisei, de quoi avons-nous besoin? D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le ki. Pour ce faire étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Si vous avez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne vertébrale s'étire naturellement. Ne gonflez pas la poitrine dans la position militaire au garde-à-vous. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, l'anus est fermé, les reins ne sont pas cambrés, le ki est confortablement posé dans le seika tanden, le corps tout entier calmement détendu.

Le grand adepte du sabre Miyamoto Musashi dit, parlant du shisei martial: „Le visage est calme, ni tourné vers le haut, ni vers le bas, ni vers le côté, les yeux clos légèrement, sans mouvement des globes oculaires, le front sans un pli, les sourcils légèrement froncés, l'arête du nez droite, sans trop ramener le menton en avant, la nuque droite également, les vertèbres cervicales pleines de force. Au-dessous des épaules tombantes, le corps est parfaitement décontracté, la colonne vertébrale est en place, les fesses rentrées; les genoux jusqu'aux orteils s'appuient fortement sur le sol, les hanches ne sont pas vrillées, le ventre est fermement arrondi“.

En Aikido on appelle sankakutai une telle posture souple, équilibrée, permettant de se mouvoir librement, tel un tétraèdre régulier qui, en tournant, devient cône.

Kokyu: Shisei est acquis. L'attitude est bonne. Le travail suivant est Kokyu.

Haku (ko) expirer

Suu (kyu) inspirer

Tous les êtres vivants absorbent l'oxygène, rejettent le gaz carbonique. Cette action porte le nom de kokyu. Un bon kokyu est lent, profond, long, fait naturellement. C'est donc une respiration abdominale.

Au début de la pratique, il est bon d'insister sur l'expiration puis de laisser l'inspiration se faire. La respiration se fait par le nez. Si le rythme respiratoire est perturbé, utiliser la bouche pour le rétablir.

L'inspiration se fait bouche fermée, les molaires légèrement serrées, la langue en contact avec le palais. Les débutants comptent mentalement pour régler l'expir et l'inspir. À l'inspiration, anus fermé; imaginer que l'air descend plus bas que le nombril.

Dans la pratique du Budo, il arrive que l'inspiration soit rapide, que l'on retienne longuement l'air dans les poumons, que l'on ait besoin de le rejeter rapidement ou au contraire lentement.

Pendant l'exercice, il faut prêter une très grande attention à la maîtrise du kokyu. Kokyu ne consiste pas uniquement à renouveler l'air des poumons, à rejeter les impuretés. Il est nécessaire durant sa pratique d'avoir le sentiment de s'emplier à nouveau d'un ki pur. Le ki, ainsi emmagasiné, sort avec puissance quand le besoin s'en fait sentir. Ce rayonnement constant du ki est le shisei juste.

Dans la vie quotidienne donc, quand vous êtes debout, en marche, au travail, même quand vous dormez, exercez-vous avec coeur. Si une urgence se présente, votre kokyu sera alors celui de tous les jours. Mais pour atteindre cet état, le quotidien est important.

L'homme, normalement, oublie qu'il respire mais n'oublie certes jamais de respirer. De la même façon, au-delà de la conscience, il faut faire pénétrer dans le corps, acquérir un kokyu juste, un shisei juste. Il faut s'entraîner sans cesse afin d'obtenir ce résultat.

Le corps ayant été, de la sorte, empli d'un ki vigoureux, quand on atteint l'unité avec la nature, l'énergie du ki envahit le corps; il devient possible de faire jaillir de vous-mêmes une puissance qui dépasse l'imagination. Cette force de la respiration (kokyu ryoku) qui s'exprime ainsi n'est pas vôtre, elle est la force de respiration du ciel et de la terre.

Kamae: Dans le Budo, on dit souvent: „ce qui est important est kamae“. Kamae n'est pas propre au Budo, il appartient aussi à d'autres arts: fleurs, calligraphie, thé: Dans le football, la boxe, le tennis, kamae est également important. Dans la langue japonaise, kamae a pour sens: se préparer, se mettre en garde. Le verbe kamaeru se traduit par fabriquer, construire, préparer, attendre avec intensité, être à l'affût, sur le qui-vive. L'idéogramme chinois de kamae est construit de la clé „bis“, la suite de l'idéogramme représente un tenon et une mortaise qui rappellent l'assemblage indissociable de la charpente. Ainsi le kamae dont on parle en Budo consiste à prendre par rapport à Aite la position la plus avantageuse possible. Que, porteur d'une arme, on se trouve en face d'un adversaire ou que deux armés soient face à face, en toute circonstances kamae est important.

On ne peut pas traduire simplement kamae par forme. Il est inutile de rappeler que kamae contient à la fois les forces du ki et le pouvoir de percevoir tous les détails. Au Kendo, le kamae du Kendo; au Judo le kamae du Judo; au tennis le kamae du tennis; en Aikido on utilise hammi no kamae (garde de profil).

À partir d'une bonne position naturelle (shizentai) debout, jambes écartées à la largeur des épaules, le pied gauche avance alors que le pied droit naturellement entraîné, pivote. Nous avons la garde à gauche: hidari hammi. Inversement, nous avons la garde à droite: migi hammi.

Si les deux adversaires prennent la même garde, pied droit ou pied gauche en avant, nous obtenons: ai hammi no kamae: Si, au contraire, les deux adversaires ont une garde opposée l'un le pied droit en avant, l'autre le pied gauche ou inversement, nous disons gyaku hammi no kamae. Maintenant, si dans hidari (ou migi) hammi le pied gauche (ou le droit) avance d'un pas comme dans irimi et que le pied arrière suive, le gros orteil dans l'alignement du talon et du pouce du pied gauche (ou droit) avancé, nous sommes dans la posture ou garde, dit: hitoemi ou ura sankaku.

Avec le sabre on utilise migi hammi. Avec le jo ou à mains nues la garde de base (fondamentale) est la garde à gauche hidari hammi.

Pourquoi hitoemi est la garde fondamentale de l'Aikido? Parce que hitoemi permet de se mouvoir facilement face à n'importe quelle attaque et, de là, pratiquer toutes les techniques et de les assimiler. Néanmoins, il faut en arriver à dépasser le kamae, le véritable kamae est le kamae sans kamae, de manière à ce que vous puissiez trouver la bonne réponse, quelle que soit l'attaque, n'importe où, n'importe quand, à partir de n'importe quelle position.

O Sensei dit: „ Ne regardez pas les yeux de Aite, le coeur se fait aspirer par les yeux de Aite, ne regardez pas le sabre de Aite, l'esprit se fait aspirer par le sabre de Aite, ne regardez pas Aite, vous absorberiez le ki de Aite“. Le Bu de vérité est une pratique visant à absorber Aite dans sa totalité. „Je me tiens debout tout simplement“.

Je livre cela à vos réflexions. Tirez-en la substantifique moëlle.

Ma aï: Dans le Budo, on dit que ma aï est important. C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aite et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le ma aï n'est donc pas seulement une notion de distance; il faut y inclure le mouvement des coeurs dans l'espace. Si j'ai peur, l'espace semble trop petit, si j'ai trop confiance en moi, l'espace semble trop grand.

L'idéogramme ma est constitué: de la porte et de la lune. C'est la lune perçue par l'interstice des portes fermées. Nous dirons: quelque closes que soient les portes, il reste toujours un interstice pour laisser filtrer la lumière de la lune. De même, si parfaite que soit la garde, il y a toujours un interstice où se glisse la lumière de la lune. Pourquoi cette force dans l'interstice? Simplement parce que cette fente, si minime soit-elle, contient l'espace vide tout entier.

Aussi au mur d'honneur du séjour d'une maison japonaise, il y a le tokonoma. Là, dans ce vide, on peut placer un tableau ou bien des fleurs dans un vase. Ce vide donne vie au tableau comme aux fleurs.

En peinture comme en musique, tout vient à la vie parce qu'il y a cet espace vide. C'est le vide du verre qui permet de le remplir. C'est l'espace dans une pièce qui permet aux gens d'y vivre. C'est la vacuité de cet espace qui est importante. Quand on ne veut rien, quand on pense qu'il n'y a rien, il y a pourtant quelque chose. La civilisation orientale, peut-on dire, est la civilisation qui accorde de l'importance à la vacuité.

Le aï de ma aï est le même aï que le aï de aikido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser.... Ma aï est donc, comme vous pouvez le déduire de ce qui vient d'être écrit, l'espace qui naît à la fois du coeur et de l'esprit, de soi-même et de l'autre, et les englobe tous deux dans une évolution constante vers la position la plus avantageuse.

J'ai expliqué, jusqu'à maintenant, shisei, kokyu, kamae, ma aï, qui sont les bases précieuses à cultiver, à répéter inlassablement, à marteler. Ces quatre termes ne relèvent pas seulement du domaine du Budo, ils ont la même importance dans tous les arts: Kado, la voie des fleurs, Shodo, la voie de la calligraphie, la peinture, la musique, la danse, que dans les études ou la vie quotidienne. Ce sont des mots dont il faut s'imprégner.

Ce que je vais expliquer maintenant ne fait pas partie du vocabulaire courant japonais: irimi, tai-sabaki, kokyu-ryoku...

Irimi: Le irimi utilisé en Aikido, la loi irimi est la racine de l'Aikido: On rapporte que O Sensei aurait transposé en Aikido la loi irimi qu'il avait saisie par l'étude approfondie de l'art de la lance.

L'idéogramme iri de irimi exprime de passer l'entrée de la maison, d'y pénétrer de soi-même ou d'y être invité. L'idéogramme mi donne l'idée de l'enfant dans le ventre de sa mère, avec le sens de plénitude, plénitude de chair, d'os, de sang. Donc, mi égale corps, irimi mettre son propre corps dans le corps de l'adversaire. Suivant la méthode de la lance, ce mot irimi est utilisé pour désigner l'action de pénétrer victorieusement jusqu'à l'intérieur de la garde d'un adversaire, armé d'une arme plus longue que la sienne, lorsqu'on est porteur par exemple, d'un sabre ou d'une dague ou même encore lorsqu'on est désarmé.

Quand deux forces se meuvent en direction opposée, la force qui en résulte est l'addition de ces deux forces, irimi est l'utilisation de cette résultante et de sa relation avec sa propre position au moment du croisement.

Nous appelons irimi issoku l'entrée d'un pas sur le côté de l'adversaire, étant soi-même dans la position permettant irimi, en garde de profil, attaquant l'adversaire en lui renvoyant la force de son attaque, sans utiliser sa propre force.

Mécaniquement expliqué, c'est très facile à comprendre, mais dans la réalité, il ne faut pas oublier qu'Aite est vivant et que tout peut ne pas fonctionner suivant la théorie, surtout s'il est mieux armé que vous.

À mains nues ou avec une arme plus courte que celle de l'adversaire, pour entrer à l'intérieur de sa garde ou la forcer, il faut juger le ma ai avec exactitude sans être arrêté par les changements de position de Aite. Cela est normal et ne devrait pas à être expliqué. Plus important est d'oublier son corps, d'entrer et de percer en pensant d'être percé, d'entrer directement sans la moindre hésitation.

Vous pressez Aite de votre puissance mentale, jusqu'à ce qu'il soit contraint d'attaquer; utilisant, prenant son attaque, vous entrez!

Au-delà de ce qui a été dit, si vous éprouvez le sentiment d'envelopper votre adversaire, de ne faire qu'un avec lui; il viendra de lui-même à l'intérieur de vous-même. C'est cela irimi de l'Aikido.

Tenkan: Ten veut dire transposer, transférer, changer, évoluer. L'idéogramme ten est composé de deux éléments, l'un signifiant: roue, l'autre évoquant un mouvement tournant circulaire. Kan: échanger. Tenkan est employé avec le sens de changer de direction, de ligne de conduite, d'état d'esprit.

En Aikido, je crois que ce mot est utilisé parce que souvent, pour effectuer un mouvement, on pivote et que dans ce mouvement, en changeant de direction, le geste est rond et donne l'image de la roue qui tourne.

Considérez votre cas. Du fait de votre rotation, vous avez changé, soit de place, soit d'orientation. Tout changement d'état ou de position est tenkan. C'est pourquoi irimi – tenkan sont l'endroit et l'envers d'une même chose.

Tai sabaki: Il semblerait qu'en Europe, tai sabaki soit généralement traduit par déplacement. Je pense que cela ne transmet pas d'une manière très exacte le sens de tai sabaki tel que nous l'utilisons en Aikido. Je vais tenter de vous apporter quelques éclaircissements.

L'idéogramme sabaki est composé de deux éléments: la main et le verbe séparer (qui contient l'idée de désarticuler avec un couteau). Par extension, le verbe sabaku est utilisé dans des expressions désignant des actions aussi variées que: vendre, distribuer, régler des dossiers, démêler une affaire.... Un homophone de sabaki qui s'écrit avec un autre idéogramme se traduit par couper un vêtement, juger. Sabaku: redresser un désordre, décider de ce qui est juste ou faux, disperser des marchandises, faire ce qu'il se doit.

Tai: le corps: Donc tai sabaki signifie qu'au moment où un objet, un homme, tente de vous atteindre qu'au moment où un ennemi vous attaque, jugeant de votre position relative, soit vous bougez simplement une partie du corps, rétablissant ainsi la situation à votre avantage.

Rétablir la situation à votre avantage n'est pas seulement garder l'équilibre, se mettre à l'abri.... C'est aussi de se placer dans une position d'attaque opportune.

Alors qu'Aite avait 99% de chances de l'emporter, votre tai sabaki a renversé la situation. C'est cela tai sabaki.

Kokyu Ryoku: Vous pouvez pratiquer l'Aikido si vous pouvez soulever trois onces de son. Cela revient à dire, que l'Aikido n'est pas un art de combat corps à corps, fondé sur l'utilisation de la force physique et musculaire. Le travail de la technique en Aikido se fait en utilisant pleinement l'énergie mentale et rationnellement la force physique. D'où l'expression employé plus haut. Si l'on utilise cette méthode, il est possible de développer une force supérieure à celle que l'on croit posséder. Lorsque nous disons que les personnes âgées, les femmes, les enfants peuvent pratiquer, cela ne signifie pas seulement qu'ils peuvent s'entraîner, mais bien qu'ils peuvent appliquer cette voie au combat, après l'avoir bien comprise.

J'ai déjà effleuré le kokyu; dépassons maintenant le stade de la respiration physiologique pour absorber en nous-mêmes l'énergie de l'Univers; allons plus loin encore et fondons-nous en un seul corps avec l'Univers. La force qui en découle est nôtre, sans être nôtre car en réalité c'est l'énergie de l'Univers qui surgit de notre corps. Cette force accumulée dans le seika tanden pour emplir toutes les parties du corps, semblable à l'eau qui jaillit et jamais ne s'arrête, cette force émanant d'un corps et d'un esprit toujours calmes, sereins, détendus pour répondre à la nécessité en tout temps et dans la direction voulue, cette force s'appelle kokyu ryoku.

Cette force, cadeau du ciel, ne pourra s'exprimer, ni si votre nuque, vos épaules, vos bras sont inutilement contractés, ni si vous vous imaginez être fort ou au contraire incapable, ni si vous croyez que cette force ne peut exister. Tous ces déchets, toutes ces impuretés sont autant de barrages sur le passage du ki. C'est un peu comme un tuyau qui serait pincé, écrasé par un pied ou bouché par de la terre et dont l'eau ne pourrait s'écouler, alors que l'ayant branché sur un robinet, vous vous apprêtez à arroser un jardin.

O Sensei répète souvent: „l'Aikido est une purification de corps et de l'âme, c'est décrasser le corps de l'âme“; Il est bien évident, que l'âme sera rayonnante, que la circulation sanguine s'améliorera de même que le mental et le physique, si l'on procède à un décrassage intérieur et extérieur.

Kokyu ryoku doit donner vie, chez le pratiquant d'Aikido, à un geste aussi simple que lever un bras ou avancer un pied. Une technique d'Aikido exécutée sans emploi de kokyu ryoku, n'est pas une technique d'Aikido, c'est un champagne sans bulles, une bière éventée.

Sans passer par les techniques, il est impossible de s'imprégner de kokyu ryoku. En outre les résultats seront différents selon que vous y croyiez ou non.

IV Déroulement des examens

Commentaires

Généralités: Bien que le candidat soit censé connaître toutes les techniques réalisables dès le premier Dan, l'interrogation sera conduite autour des fondamentaux. On respectera pour cela une logique d'interrogation qui n'essaiera pas de piéger le candidat mais qui tentera au contraire de lui donner les moyens de s'exprimer. La conduite de l'interrogation devra permettre au candidat de mettre en valeur sa maîtrise progressive des notions et qualités citées ci-dessus.

Les critères d'évaluation et niveaux d'exigences relatifs à chaque Dan sont fixés par les points I et IV.

Déroulement et logique de l'interrogation: Il est souhaitable que les examens de grades Dan se déroulent dans l'ordre suivant des formes de travail:

- Suwariwaza (SW)
- Hanmi handachiwaza (HHW)
- Tachiwaza – saisies (TW)
- Tachiwaza – frappes
- Ushiwaza (UW)
- Bukiwaza (Tanto dori – TD, Jo dori – JD)
- Randoriwaza (taninzu gake) (RW)

Il est déconseillé d'avoir un mode d'interrogation anarchique quant au choix des formes d'attaques. Jiyuwaza (techniques libres) est un mode d'interrogation: il est utilisable à n'importe quel moment en complément des demandes spécifiques.

Exemples d'interrogation pour examens de Dan:

Examen de Shodan	RW	RYOTEDORI	Jiyu waza
SW SHOMEN UCHI	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo		
HHW KATATE DORI	Ikkyo Nikyo Shionage Uchi kaitenage Irimi nage Kotegaeshi		
TW KATADORI	Ikkyo Nikyo		
KATADORI - SHOMEN UCHI	Ikkyo Shionage Udekimenage Kotegaeshi		
RYOTEDORI	Tenchi nage Koshinage		
CHUDAN TSUKI	Iriminage Jiyu waza		
YOKOMEN UCHI	Ikkyo Shionage Jiyu waza		
UW RYOTEDORI	Ikkyo Iriminage Shionage Kotegaeshi		
TD YOKOMEN UCHI	Gokyo Jiyuwaza		
JD CHUDAN TSUKI	Jiyu waza		
CHUDAN TSUKI	Jiyu waza		
JONAGEWAZA			

Examen de Nidan

SW	YOKOMEN UCHI	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Iriminage Kotegaeshi
HHW	KATATE DORI	Ikkyo Nikyo Shionage Uchi kaitenage Soto Kaitenage Irimi nage Kotegaeshi
	USHIROWAZA RYOKATADORI	Ikkyo Sankyo
TW	SHOMEN UCHI KATADORI - SHOMEN UCHI	Jiyuwaza Ikkyo Nikyo Shionage Kotegaeshi
	RYOTEDORI	Tenchi nage Koshinage Kokuynage
	CHUDAN TSUKI	Jiyu waza
UW	RYOKATADORI	Ikkyo Nikyo Sankyo Kotegaeshi
TD	SHOMEN UCHI	Gokyo Jiyuwaza
	CHUDAN TSUKI	Jiyu waza
JD	CHUDAN TSUKI	Jiyu waza
	JONAGEWAZA	
RW	SHOMEN UCHI	Jiyu waza

FFAB Aikikai de France – Modèle de grille d'évaluation pour les grades de Shodan à Yondan

Candidat:

examen:

date:

heure début:

fin:

+

+

+

Examineur:

proposition: satisfaisant

moyen

insuffisant

critères d'évaluation	situation d'examen	SW	HHW	TW saisies	Ushiro- Waza	TW attaques	Tanto Dori	Jo dori	Tachi Dori	Jo -- Jo	Tachi – Tachi	Taninzu Gake	évaluations ----- résultat
Reigisaho (etiquette)													
Kokoro no mochi kata (Contrôle des émotions)													
Seishin Jotai (état mental)													
Kokyu (respiration)													
Kiryoku (puissance vitale)													
Shisei (posture)													
Metsuke (regard –physique et mental)													
Kamae (garde)													
Maai (espace – temps)													
Taisabaki (déplacement)													
Irimi													
Tenkan													
Kokyu Ryoku													
Sokudo (rapidité)													
Koryoku (efficacité)													
Observations générales													
Nichijo no taïdo (attitude dans la vie quotidienne)													

Ps.: Nous pouvons attendre d'un candidat au Shodan qu'il exprime: la compréhension de l'étiquette, la maîtrise de soi, la recherche d'une adaptation à l'action de l'autre, l'acquisition d'une condition physique suffisante.
La même grille pourrait être utilisée pour un même candidat du 1er au 4e Dan de telle sorte qu'elle fasse apparaître au niveau 4e Dan l'acquisition de toutes les bases lui permettant de s'engager vers l'étape 5e/6e Dan.
La Commission Haut Niveau

Le déroulement des examens

L'étiquette: Elle est la même que pour la pratique habituelle dans le Dojo, le ou les professeur(s) prennent la place du jury.

Après les saluts, les armes sont placées de telle sorte qu'elles ne gênent pas le déroulement de l'examen tout en restant facilement accessibles.

Le contenu – l'interrogation: Il faut se référer aux examens Aikikai tels que Maître Tamura les demande. Les candidats passent la totalité de l'examen par couple, en première partie effectuant le travail de Tori et en deuxième partie celui d'Uke, ou le contraire.

La durée de l'examen est de deux fois 15 minutes (en moyenne).

Le choix n'est pas arbitraire, il place les candidats dans une situation particulière qu'ils doivent gérer et qui fait partie de l'évaluation.

L'interrogation porte sur la pratique en:

- SUWARIWAZA
- HANMIHANDACHIWAZA
- TACHIWAZA
 - attaque de face et de dos
 - travail avec les armes: tanto, jo, ken
 - attaque par plusieurs adversaires

Les formes d'attaque et les techniques demandées sont annoncées d'une voix claire et ferme, sans hésitation, soutenant le rythme de travail des candidats.

La succession des techniques doit s'enchaîner naturellement afin de favoriser la pratique: techniques d'immobilisation, de projection suivie d'une immobilisation, de projection.

L'évaluation: Le respect de l'étiquette, la présentation, le comportement en tant qu'Uke et Tori sont des points essentiels ainsi que la condition physique qui doit permettre au candidat d'effectuer tout l'examen sans difficulté. L'évaluation de la partie technique, portant sur l'exécution des techniques fondamentales, doit être axée sur le niveau d'acquisition des bases fondamentales que le candidat exprime dans sa pratique, autant dans le travail de Tori que d'Uke.

Le niveau d'assimilation de ces bases doit correspondre au niveau de l'examen présenté.

Les résultats: L'échange des appréciations doit conduire les membres du jury à une décision unanime pour chacun des candidats.

Dans le cas litigieux, c'est la bienveillance à l'égard des candidats qui dictera le choix du jury afin de les encourager dans leur progression (accepter un candidat ou bien refuser un autre car il peut arriver à un meilleur niveau).

Après l'annonce des résultats, les membres du jury s'adressent aux candidats admis ou refusés pour faire les commentaires utiles à leur développement, toujours très respectueusement.

L'attitude du jury

- Etant seul responsable, le jury supporte l'entière et souveraine responsabilité de ses décisions. Il doit donc décider de façon impartiale et juste afin de ne pas prêter flanc à la critique.
- L'examinateur doit donc se mettre à la place même du candidat et le juger dans cet esprit.
- L'examinateur doit être apte à juger avec grandeur d'âme, et cette tâche ne revient qu'à l'homme capable de rendre un jugement intègre, ce qui veut dire qu'il doit non seulement être talentueux mais encore homme de grande expérience.

Attitude lors des passages de grade: Il est bien évident que l'attitude juste lors d'un passage de grade doit être d'abord enseigné par les professeurs. La seule raison d'être des examens de kyu ou de dan en Aikido est de pouvoir prendre soi-même la mesure de ses progrès techniques ainsi que du niveau mental acquis dans un art où la compétition n'existe pas. Ce qui importe est donc de pouvoir manifester entièrement les résultats de sa pratique quotidienne, dans le sens de l'unité du ki, du coeur (kokoro), du corps et de la technique. Lors de l'examen les techniques s'enchaînent avec rapidité, précision et puissance: la puissance du corps doit s'exprimer sans interruption, aussi bien en résistance qu'en endurance.

Le calme et la hardiesse du coeur doivent animer une exécution technique d'une précision méticuleuse. Sans peur, sans hésitation, sans morgue, chaque geste doit se faire dans l'engagement total du corps et de l'esprit. Il est bon, dans cette perspective, d'orienter sa pratique quotidienne vers cet engagement total, ce qui permettra, lors des examens, sans changement aucun par rapport à l'exercice ordinaire, d'être détendu, relaxé et de garder le geste ample sans se laisser distraire par quoi que ce soit: Il faut rester libre.

Lors de la proclamation des résultats d'examens, j'ai ouï-dire que certains s'estimaient lésés. Il s'agit d'une conduite inconvenante et inconcevable qu'il serait préférable de pouvoir passer sous silence!

Si vous avez su exprimer les résultats de votre pratique quotidienne de manière pleine et entière, quand bien même, vous auriez échoué à un examen, vous devez vous estimer heureux. Auriez-vous passé un examen avec succès, si vous n'avez pas rempli ces conditions dont vous êtes en dernier ressort seul juge, n'en tirez aucune fierté. Echouer et en rejeter la responsabilité sur le jury vous situe au niveau le plus bas; n'espérez pas un jour comprendre quoi que ce soit à l'Aikido si vous vous entêtez de la sorte!

Penser que le jury est partial est tout simplement la preuve que votre coeur est partial. Il faut remercier le jury qui vous a indiqué les mauvais aspects de votre tenue, de votre technique plutôt que de lui en vouloir en pensant que ce jury ne comprend rien à l'Aikido. Et si, par extraordinaire, le jury n'y entendait vraiment rien.... cela devrait-il changer votre travail d'un iota? Et même si vous n'avez, sur l'instant, pas compris les intentions du jury, un temps viendra où vous comprendrez que, grâce à cet échec d'un moment, vous avez du travailler plus et que votre technique et votre esprit en ont progressé d'autant. Vous parviendrez certainement à remercier ce jury qui vous aura permis d'évoluer sans orgueil et sans autosatisfaction. C'est, je crois, cet état d'esprit que manifeste le „wa“, l'harmonie et la paix, dont parlait O Sensei. La paix ne réside pas seulement en soi, elle ne peut qu'exister à la fois „en“ et „autour“ de soi.

L'Aikido est une épée à deux tranchants: quand on a coupé l'adversaire en deux, il faut savoir que l'on s'est coupé soi-même en deux. Si on laisse l'adversaire vivre, on s'est sauvé soi-même. Ce qui revient à dire qu'il ne faut pas installer la dualité adversaire/soi. Prenons le cas exemplaire d'un jury totalement, absolument partial et injuste. Même un tel jury, s'il est sous le charme, ne trouvera rien à redire à un bon examen: c'est dans cet état d'esprit qu'il faut vous présenter. Si vous échouez malgré tout, ne vous laissez pas abattre. Profitez-en pour améliorer vos défauts. Soyez droit et digne sans en vouloir à qui que ce soit et il est probable que le jury qui vous aura fait échouer en ressentira de la honte. Si vous recevez un grade que vous ne méritez pas, sachez que vous ne l'avez reçu que pour signifier que toute possibilité d'évolution vous est dorénavant fermée. Au contraire, qu'un grade vous soit refusé doit être interprété comme la demande qui vous est faite d'un travail plus profond dont vous avez la capacité.

L'attitude du candidat avant passé son examen de dan

Tout un chacun est heureux de réussir à un examen de dan. Ce n'est tout de même pas une raison pour sortir du dojo sans saluer ou pour s'embrasser en se félicitant sur les tatamis, attitude que l'on ne peut encourager. Passer un grade ou gagner une compétition sont deux actes de natures différentes. La première des choses à faire est de remercier les membres du jury puis son professeur et ses sempai, ce n'est qu'à partir de ce moment que l'on peut partager sa joie avec ses amis. En France aussi, dans le premier temps de mon séjour, les pratiquants qui venaient de réussir leur examen, offraient à leur professeurs et amis une petite fête dans un bar et l'on n'hésitait pas à déboucher une bouteille de champagne. Même quand j'étais uchi-deshi, les gens d'éducation traditionnelle offraient au maître, à leur sempai et amis pratiquants un repas de remerciement.

Bien sûr, c'est un peu difficile à supporter matériellement, pour de jeunes, mais n'y a-t-il pas moyen de faire au moins un geste et d'offrir, par exemple, un apéritif pour marquer l'occasion? Et si cela est encore trop demander, il est à tout le moins possible à chacun de dire merci. Il est certain que d'avoir réussi à passer un grade est dû au travail, aux efforts et aux dispositions personnelles mais il ne faut pas oublier pour autant l'aide reçue du professeur, des sempai et les encouragements des camarades de travail.

Il faut donc éduquer les élèves en ce sens. Il est bon d'écouter les remarques sur sa propre attitude lors de l'examen et de demander l'opinion de son professeur et des anciens pour en faire une base de travail.

Au sujet des Hauts-gradés: „Ne pas oublier l'esprit du débutant“

Le débutant ne dispose pas des moyens d'évaluer son niveau, il ne peut le connaître qu'au travers de l'opinion de son maître ou de ses sempai. Et de là, il faut qu'il déduise la direction et la méthode qu'il doit donner à ses efforts en vue de progresser, ce qui fait partie de l'étiquette envers le maître ou les sempai.

L'Aikido est aussi le chemin qui permet de développer sa propre capacité de jugement et de se prendre en charge soi-même. Il en résulte qu'il ne faut pas se contenter d'être dépendant de son maître. Le pratiquant avancé ayant formulé son jugement le confrontera à l'opinion du maître et procédera ensuite aux ajustements nécessaires. Un pratiquant haut gradé ne devrait bien entendu pas formuler de jugements erronés, cependant dans un art martial dépourvu de compétition comme l'Aikido, il est bon de se mesurer à l'aune du jugement des autres. L'autosatisfaction est ce qu'il y a de plus dangereux pour le pratiquant.

La fonction des stages „Haut gradés“ est d'apprendre à connaître le niveau du 5ème ou 6ème Dan et de pouvoir étudier en sorte de s'y conformer.

Le maître peut, lors de ces stages, juger que le niveau est suffisant et attribuer un grade ou procéder à une sorte de test pour éclairer quelques points que le pratiquant ne semble pas dominer de manière suffisante. Quelle que soit la haute opinion que le pratiquant ait de lui-même, il peut apparaître aux yeux du maître de graves insuffisances. Dans le fait de savoir s'évaluer soi-même, il y a toute la distance entre la force d'esprit et la „grosse tête“.

L'important comme en toute chose est la pureté de l'approche. Retourner à l'esprit du débutant. Plus on monte en grade plus cet esprit devrait se manifester or il se trouve que l'on constate souvent l'inverse.



Annexe 4 (suite) Réflexion pour l'Evaluation des Grades Dan

Shodan

« 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.

L'étiquette doit être connue (Reïgi saho : la politesse du cœur).

- placement des armes (tranchant du sabre et pointe du sabre bien positionnés, ne pas enjambrer les armes) ;
- réalisation des saluts ;
- tenue du candidat sur le tatami (tenue vestimentaire, position correcte).

L'évaluation portera sur la prestation d'Uke et de Tori :

- exécution des attaques, des techniques et ukémi ; le nom des techniques et attaques sera connu. Même si la réalisation globale de la technique n'est pas encore tout à fait aboutie, le candidat doit montrer une recherche de précision et d'exactitude ;
- la technique sera poursuivie jusqu'à son terme (immobilisation, projection)

La condition physique sera correcte cependant le candidat ne doit pas faire preuve de précipitation. Le rythme de la prestation doit être maintenu du début à la fin de l'examen.

Les prémices des fondamentaux sont déjà perceptibles (shisei, kamae, ma aï, kokyū, taï sabaki, irimi, tenkan):

- le candidat s'efforce de montrer l'attention qu'il porte déjà aux fondations comme le ma aï ou le kokyū. Dans ce sens sa pratique fait apparaître des épaules déjà souples et permet d'éviter des attitudes où les bras seraient systématiquement fléchis, cassés et/ou crispés. Dans le domaine des déplacements le travail repose sur des genoux disponibles, le shisei ou l'alignement de la colonne vertébrale.

Nidan

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.

Pour un niveau nidan seront demandés en plus du shodan, des fondamentaux qui s'expriment plus clairement (shisei, kamae, ma aï, kokyū, taï sabaki) :

- les techniques sont réalisées globalement et sont plus précises et plus fluides (placements et déplacements mieux maîtrisés) ;



- plus d'engagement d'Aïté. Il est plus disponible dans ses attaques ; ses chutes sont plus libres et naturelles ;
- une bonne mobilité en suwari waza et hanmi handachi waza ;
- le travail sur l'axe doit être recherché ainsi que le placement des hanches et la stabilité ;
- une connaissance plus élargie de l'ensemble des techniques et des attaques ;
- une plus grande aisance aux armes ;
- un rythme de travail plus soutenu que lors du passage du shodan.

Sandan

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 possible de transmettre ses qualités.

Une expression de puissance et d'efficacité technique doit se manifester. C'est un Aïkido dynamique où commence à transparaître le début d'un relâchement corporel.

Le candidat fait preuve de disponibilité, maîtrise et contrôle ; il sait s'adapter à l'action d'Aïté.

Il sait aussi démontrer des variations sur les techniques.

Les appuis sont plus légers (pas d'encrage dans le sol).

Les déplacements tendent à être plus courts et plus précis (ma aï et irimi tenkan mieux maîtrisés).

Le travail du sabre manifeste une meilleure maîtrise du shisei et du kamae.

La disponibilité dont fait preuve Tori se retrouve aussi dans les ukémis de Aïté dans une recherche d'harmonie.

Yondan

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.

Les fondamentaux commencent à être exprimés librement.

Le candidat montre sa faculté à anticiper ou à créer les situations.

L'attitude générale exprime le contrôle de soi et du partenaire.

Les appuis sont légers, mobiles et le relâchement du corps commence à être observable.

Une plus grande liberté et plus d'aisance s'exprime dans la pratique avec les armes.