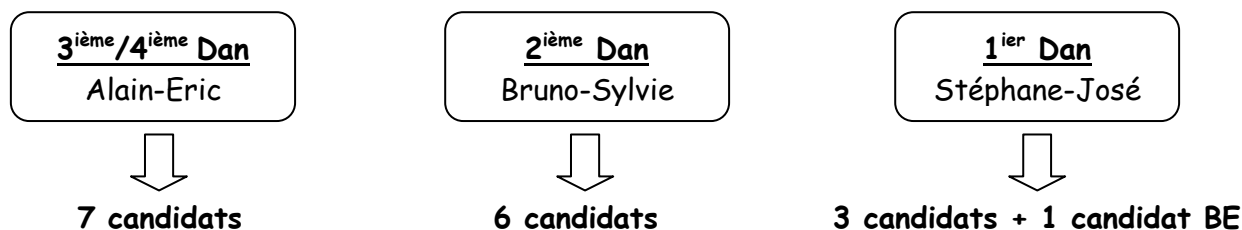


PREPARATION AUX PASSAGES DE GRADES

Compte-rendu
02 octobre 2011 à Boulouris

SIMULATION DE PASSAGE DE GRADES

✚ Répartition des candidats et examinateurs sur 3 jurys :



✚ Déroulement :

Les passages de grades vont se dérouler selon l'ancienne formule pendant cette saison. Mais ils connaîtront un remaniement l'année prochaine (2012-2013).

- ✓ Une répartition en 3 modules distincts et devant des jurys différents.
- ✓ Un système de notation et la conservation des unités acquises.

Ce sont les informations qui nous parviennent actuellement émanant du ministère. Quelques hostilités fédérales se manifestent mais nous ne savons pas si elles seront entendues.

Un changement auquel il est référent de se préparer.

D'où un travail en ateliers que nous avons mis en place pour aller dans ce sens :

Module 1	Module 2	Module 3
SWW : Suwariwaza - HHW : hanmihandachiwaza Travail à genou	TW : Tachiwaza - UW : Ushiwaza Travail debout - Saisies arrières	BUKIWAZA : Armes TANINZUGAKE (Randori) Attaques multiples

✚ Remarques générales

✓ La connaissance formelle

Savoir faire les techniques demandées. C'est la première chose à laquelle tout candidat à un grade Dan doit s'attendre et se conformer. C'est dans son entraînement en club qu'il est supposé s'en être imprégné. Une nomenclature pour référence. Le professeur comme guide. Chacun y mettra de sa bonne volonté. Connaître les noms des techniques et la gestuelle qui y correspond. Une démarche à élaborer dès lors qu'une candidature est envisagée.

Le candidat 1^{er} Dan y consacrera toute son attention.

Pour les grades au-dessus : Les connaissances s'élargissent et s'affinent.

✓ Les principes

Ils s'inscrivent au fur et à mesure dans les compétences du pratiquant.

Ils sont renforcés dans les stages avec des techniciens chevronnés.

Les découvrir et les utiliser nous rapproche du sens profond de l'Aïkido.

La distance, l'intégrité, la souplesse, la mobilité, l'attitude en font partie.

Plus on monte en grade, plus il convient de les maîtriser.

✓ La condition physique

Elle ne fait pas partie des critères d'appréciation. Néanmoins elle influe sur la qualité de la prestation. Il est nécessaire de vérifier à travers diverses simulations que l'on est en mesure de fournir l'effort physique requis.

L'aisance du candidat durant son épreuve sera un atout en tout état de cause.

✓ Recommandations

Donner le meilleur de soi-même. Faire démonstration. S'appliquer.

Aujourd'hui c'est « un brouillon ». « Au propre » le jour du passage de grade.

Les 1^{er} Dan : « Connaissance ». Affichez la différence entre une technique et une autre.

Les 2^{ème} Dan : Se servir des « outils ». Faites bouger votre partenaire !!

Les 3^{ème} Dan : Un niveau de « maîtrise ». De la vigueur dans les actions. Du rythme !!!

Les 4^{ème} Dan : « Liberté ». Sachez composer à partir de n'importe quelle situation.

Montrez que vous savez tout faire !!!!

✓ Conclusion

Nous n'avons fait que les 2 premières parties : **SWW-HHW** / **TW-UW**

Et gardons la suivante **ARMES-RANDORI** pour la prochaine fois.

Le retour individualisé prend du temps. Mais c'est tout au bénéfice des participants.

Saluons l'enthousiasme et la générosité des formateurs.

Ils se sont attachés à fournir les éléments-clés d'une progression dans la pratique.

Un regard éclairé pour que chaque candidat puisse réajuster sa conduite.

Faut-il rappeler que, suite à cela, c'est le pratiquant qui doit fournir de sa peine pour améliorer son savoir-faire et honorer le niveau auquel il prétend ?!

Prochain RV : 27 novembre 2011

Gilbert Maillot