



Préparer son passage de grade

Généralités : _____ **1**

Esprit général _____ **1**

D'un point de vue technique et pratique _____ **2**

Déroulement d'un passage : _____ **2**

Échauffement _____ **2**

Ouverture du passage _____ **3**

Lorsqu'on est appelé comme tori : _____ **3**

Lorsqu'on est appelé comme uke : _____ **4**

Fin de passage _____ **4**

Conclusion : _____ **5**

Généralités :

Esprit général

Même s'il s'agit d'un examen, souvenez-vous : ce n'est que de l'aïkido. Vous pratiquez par passion alors, même le jour J, faites-vous plaisir. Souriez, respirez et partagez votre envie de réussir.

Tout au long du passage, adoptez une attitude digne et respectueuse. Même à genoux (en seiza ou en tailleur), évitez les commentaires, les échanges inutiles ou les ajustements excessifs de votre tenue. Préparez vous avec soin à l'avance pour éviter d'avoir à tout remettre en place. Restez concentré, et évitez les gestes parasites ou les tics nerveux.

On vous demandera différentes techniques. Si l'une ne fonctionne pas, pas de panique : certains jurés testeront vos limites et votre capacité à garder votre calme. Respirez, reprenez-vous et terminez ce que vous avez commencé. Votre passage ne s'arrête pas à un mouvement manqué.



AIKIDO NAKAMA

Paradoxalement, une chose que l'on oublie souvent : pensez à respirer !

une immobilisation = une respiration

Cela vous permet de réguler votre souffle, surtout pendant le suwari waza, et de maintenir un rythme régulier. En passant au travail debout (Tachi waza), n'oubliez pas d'inclure les immobilisations lorsque les techniques sont imposées. En jyu waza, elles ne sont pas exigées.

Dès que possible, positionnez-vous de manière à présenter votre meilleur profil au jury. Vérifiez régulièrement votre distance par rapport à lui : trop près, vous risquez de heurter la table ; trop loin, vous pourriez manquer des consignes. En parlant de cela, Si vous n'avez pas compris la technique demandée, faites-en une de votre choix. Vous la répéterez jusqu'à ce qu'on vous demande une technique (une autre ou la même). Pour les durs d'oreille, travaillez près du jury

Si une erreur survient, qu'elle vienne de vous ou de uke, ne vous arrêtez jamais. Agissez, adaptez-vous, terminez votre mouvement et reprenez avec assurance. C'est au jury de reprendre votre uke au besoin, pas à vous.

Le passage commence dès l'entrée dans le dojo, et se termine uniquement à votre sortie. Respectez l'ambiance, restez maître de vos émotions.

D'un point de vue technique et pratique

Lorsqu'il y a une attaque de type saisie + frappe, privilégiez le travail sur la main de saisie (notamment pour les 1er et 2e dan). Faites attention à vos atemis : ils doivent être nets, mais toujours respectueux de l'intégrité de votre partenaire.

Un koshi nage est souvent demandé : vérifiez que votre uke est capable de chuter sans danger. Il est de votre responsabilité d'évaluer ses aptitudes en amont.

Lorsqu'on vous demande de changer de partenaire, saluez le premier à genoux, respirez, allez chercher le suivant si on vous en laisse la possibilité puis saluez de nouveau à genoux. C'est un enchaînement respectueux qui montre votre maîtrise du rythme et de l'étiquette et qui vous permet de reprendre votre souffle le cas échéant.

Déroulement d'un passage :

Échauffement

Entrez dans le dojo avec vos armes, posez-les soigneusement derrière vous, et commencez un échauffement **constructif** : ni trop physique, ni trop léger. C'est déjà le début du passage, même si les juges ne sont pas encore là.

Observez les autres candidats : leur attitude, leurs placements, leur manière de chuter... Vous en apprendrez beaucoup sur eux.



AIKIDO NAKAMA

Ouverture du passage

Alignment en seiza, salut général, puis vous serez répartis par jury. Des consignes vous seront données. Vous pouvez poser des questions sur la position pour le salut (qui dépend de la place du kamiza) ou sur le placement des armes.

Les informations médicales doivent être communiquées à l'inscription avec un avis médical. Le jury n'est pas censé recevoir un certificat. S'ils vous posent une question d'ordre médical, répondez-leur avec franchise, mais sans vous « plaindre ».

Vous passerez ensuite, tour à tour, en tant que tori et uke.

Lorsqu'on est appelé comme tori :

Quand on vous appelle, ne vous précipitez pas. Comme vous avez le choix du partenaire, fiez-vous à vos observations précédentes, notamment pour le suwari waza. En effet, ce sera le même partenaire pour le travail à genoux que pour le travail aux armes.

Choisissez votre uke, saluez le à genoux. Prenez vos armes, disposez-les à l'endroit désigné, sans les cogner. Ensuite, positionnez-vous à la droite du jury, votre uke à votre droite (sauf indication contraire).

Saluez le jury, puis votre partenaire. C'est le vrai départ : vous montrez ce que vous savez faire. Évitez de tourner le dos au jury lors des moments clés de vos techniques.

Le suwari waza et le travail aux armes sont particulièrement observés. Travaillez donc vos enchaînements avec rigueur pour ces deux phases.

Le rythme que vous allez mettre en œuvre, se travaille sur plusieurs mois. Il doit être adapté à votre forme physique et à votre technique. Pour trouver le juste milieu, vous devez être à la limite du confortable. Cela évite de confondre vitesse et précipitation. Votre rythme doit être tenu sur toute la durée du passage. Le moment de sa mise en œuvre se fera dès le suwari waza. Alors, entraînez-vous dessus dès que possible pour prendre le temps de trouver le rythme qui vous convient.

Le déroulement classique est celui-ci :

- **Suwari waza** : classiquement, on vous demandera les kyos (moins vrai au 3^e-4^e), vous enchaînerez omote et ura, puis vous changerez de kyo. Montrez votre mobilité et vos capacités d'immobilisation (avec respiration).
- **Hanmi handachi waza** : La mobilité reste la clef. On attend de vous que vous ne vous fassiez pas submerger par un partenaire au-dessus de vous. Selon le grade, différents éléments seront observés. Attentions aux techniques pièges telle que *ryote dori*, *shiho nage*.
- **Tachi waza** : travaillez debout et affirmez une posture franche et droite sans être rigide. Evitez les mains sur les hanches, les grimaces en cas d'erreur ou encore de vous relever en vous appuyant sur votre genou.
- **Ushiro waza**
- **Travail aux armes** : respectez le cérémonial de l'arme. On attend de vous que vous affichiez une attitude plus grave, plus ferme au vue de l'arme qui vous fait face. Récupérez toujours l'arme (en tanto dori, jo dori ou Tachi dori), même en cas d'erreur.



Faites la distinction entre *honte* (lame côté pouce) et *gyakute* (lame vers l'avant-bras). Pour ce travail, il est à noté que le programme n'est pas le même du 1^{er} au 4^e Dan. Renseignez-vous bien.

- **Randori (2 ou 3 partenaires)** : allez chercher vos partenaires, ne restez pas statique. Privilégiez les mouvements simples et travaillés. Soyez stable, bien positionné, et avancez toujours vers uke.

Durant la pratique, il y aura sûrement des **Jyu waza** : c'est une opportunité ! Je vous conseille de réciter 5 mouvements préparés. Par exemple, vous pouvez prévoir : 2 kokyu nage, 2 projections, 1 koshi nage. Ce n'est pas de l'improvisation qui est demandée, mais de la fluidité.

Ce n'est pas fini, on invite le partenaire du début à s'asseoir (à votre droite). On le salue à genoux, puis le jury. On se relève dignement, on récupère discrètement les armes et on retourne s'asseoir. On respire et on se concentre sur le travail de uke.

Lorsqu'on est appelé comme uke :

Pensez-y, le travail de uke est évalué lui aussi.

Si vous êtes choisi en début de passage, prenez vos armes, positionnez-vous à gauche du jury (le tori à votre gauche), puis saluez. Il ne vous reste plus qu'à proposer des attaques franches, sans excès ni retenue, sans être complaisant ni résistant. Il est important de soigner vos attitudes pour rester cohérent avec ce que vous allez (avez) donner à voir en tant que tori.

Attention à rester actif sans vous épuiser inutilement. Régulièrement durant le passage, des uke « volontaire » seront appelés par le jury. Il n'est pas demandé d'être volontaire à chaque fois, mais montrez votre envie et votre détermination sans aller au-delà de vos limites. Pour vous montrer volontaire, c'est facile, saluer avant vos voisins puis levez-vous pour aller pratiquer. Si le jury vous a trop vu et qu'un autre candidat les intéresse, il vous fera vous rassoir et désignera la personne en question.

Fin de passage

À la fin, vous serez aligné à genoux pour l'annonce des résultats. Si vous êtes appelé, félicitations ! Saluez sobrement, en remerciement. Si ce n'est pas le cas, ne soyez pas abattu : votre enseignant vous a proposé car il croit en vous. Ce n'est qu'un jalon dans votre progression, pas une fin.

Après le salut général, vous pourrez rencontrer le jury pour obtenir un retour. Ne prenez pas trop à cœur ce qui vous sera dit, même si les remarques ne sont pas toujours agréables. Ne réagissez pas, sauf si l'on vous y invite. Dans ce cas et surtout si vous n'êtes pas d'accord avec les propos tenus, exprimez-vous calmement. N'hésitez pas à expliquer que vous avez appris ainsi, et proposez au jury d'en discuter avec votre enseignant si le désaccord persiste. Autrement, acceptez ces remarques et gardez-les pour le passage suivant.



AIKIDO NAKAMA

Conclusion :

Vous êtes à présent sur la dernière ligne droite. Ce passage vous appartient : vous disposez de tous les outils pour le construire avec sérieux et plaisir.

Un grade est un repère, pas une finalité. Ce jour-là, vous serez probablement à 25 % de vos capacités et irez deux fois plus vite que d'habitude, mais ce n'est pas grave.

Restez concentré sur le moment présent... et surtout, n'oubliez pas pourquoi vous êtes là :

Pour pratiquer l'aïkido ! Alors, faites-vous plaisir.

Remerciements :

Je tiens à remercier Raoul Bender (6^e Dan) pour la trame initiale de ce document.