

# UNION BELGE D'AIKIDO



## Commission des grades



## REGLEMENT INTERIEUR

# Sommaire

<b>COMPOSITION DE LA COMMISSION DES GRADES.....</b>	<b>3</b>
<i>Article 1. Composition de la Commission.....</i>	<i>3</i>
<i>Article 2. Conditions à remplir .....</i>	<i>3</i>
<i>Article 3. Présence dans la Commission.....</i>	<i>3</i>
<i>Article 4. Election du Président.....</i>	<i>3</i>
<i>Article 5. Election du Secrétaire.....</i>	<i>4</i>
<b>ROLE DE LA COMMISSION TECHNIQUE DES GRADES.....</b>	<b>4</b>
<i>Article 6. Rôle de la Commission.....</i>	<i>4</i>
<b>REUNIONS ET BUDGET DE LA COMMISSION DES GRADES .....</b>	<b>4</b>
<i>Article 7. Réunions.....</i>	<i>4</i>
<i>Article 8. Budget de fonctionnement .....</i>	<i>4</i>
<i>Article 9. Les sessions d'examens .....</i>	<i>4</i>
<i>Article 10. Attribution des grades .....</i>	<i>5</i>
<i>Article 11. Grades obtenus par examens (EXA) .....</i>	<i>5</i>
<i>Article 12. Reconnaissance de grades belges ou étrangers déjà acquis, (REC).....</i>	<i>7</i>
<i>Article 13. Grades sur dossier (DOS) .....</i>	<i>7</i>
<i>Article 14. Promotions exceptionnelles (PRO).....</i>	<i>8</i>
<b>ORGANISATION DES SESSIONS D'EXAMENS .....</b>	<b>8</b>
<i>Article 15. Fréquence des sessions d'examens.....</i>	<i>8</i>
<i>Article 16. Responsabilités, composition des jurys d'examens .....</i>	<i>9</i>
<i>Article 17. Contrôle, déroulement, résultats des examens .....</i>	<i>9</i>
<i>Article 18. Homologation des grades.....</i>	<i>10</i>
<i>Listes des membres de la Commission.....</i>	<i>11</i>
<b>ANNEXES I .....</b>	<b>12</b>
<b>I. LES NIVEAUX : SENS ET NIVEAUX DES DAN : SHODAN A HACHIDAN .....</b>	<b>14</b>
<b>II. BASES INDISPENSABLES A L'ACQUISITION D'UN DAN .....</b>	<b>15</b>
<b>III. SIGNIFICATION DES BASES .....</b>	<b>15</b>
<b>IV. CLASSIFICATION DES FORMES D'ATTAQUES ET TECHNIQUES.....</b>	<b>19</b>
<b>V. TECHNIQUES POUR LE SHODAN-NIDAN-SANDAN-YONDAN.....</b>	<b>21</b>
<b>VI. LE DEROULEMENT DES EXAMENS .....</b>	<b>28</b>
<b>ANNEXES II.....</b>	<b>31</b>
<b>CLASSIFICATION AÏKIDO.....</b>	<b>32</b>
<b>1. Préparation et éducatifs de base.....</b>	<b>32</b>
<b>2. KEIKO HO : Modes d'entraînement .....</b>	<b>32</b>
<b>3. KO GEKI HO : Formes d'attaque.....</b>	<b>33</b>
<b>4. Technique.....</b>	<b>33</b>
<b>Progression d'enseignement.....</b>	<b>35</b>
<b>1. 6<sup>ème</sup> Kyu.....</b>	<b>35</b>
<b>2. 5<sup>ème</sup> Kyu.....</b>	<b>35</b>
<b>3. 4<sup>ème</sup> Kyu.....</b>	<b>36</b>
<b>4. 3<sup>ème</sup> Kyu.....</b>	<b>37</b>
<b>5. 2<sup>ème</sup> Kyu.....</b>	<b>39</b>
<b>6. 1<sup>er</sup> Kyu.....</b>	<b>40</b>
<b>FICHE DE PRESENTATION AU ..... DAN.....</b>	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>

## Chapitre I

### COMPOSITION DE LA COMMISSION DES GRADES

#### Article 1. Composition de la Commission

Les grades "DAN" sont attribués par la Commission des grades.

La Commission est composée de membres adhérents de l'U.Be.A., La Commission des Grades a désigné en son sein un Président et un Secrétaire.

Les nouveaux membres de la Commission sont acceptés par la Commission Ethique et Technique sur proposition de la Commission des grades.

La Commission des grades fera indiquer sur le site de la fédération les noms de ses membres.

#### Article 2. Conditions à remplir

Tous les membres doivent obligatoirement remplir les conditions suivantes :

- être au moins 6<sup>ème</sup> Dan Aïkikaï ou à défaut titulaire d'un 5<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> Dan Aïkikaï.
- faire preuve d'un engagement fédéral.
- être enseignant en fonction ou pratiquant régulier dans un club dont les pratiquants sont affiliés à l'U.Be.A.
- s'être présenté devant la CET.
- Respect des règles de l'Aïkikaï So Hombu.
- S'engager à ne pas être membre d'une commission technique dans une autre fédération.

#### Article 3. Présence dans la Commission

Les membres composant la Commission sont désignés conformément à l'article 1 du présent règlement. Un quorum d'au moins cinq membres est requis lors des réunions de la Commission.

Si un membre est jugé défaillant par les trois quarts de la Commission, celle-ci demandera à la Commission éthique et technique d'entériner son remplacement. La Commission pourra s'adjoindre toute personne qu'elle estime compétentes pour les examens de cas précis.

La Commission pourra s'adjoindre à titre consultatif ou à titre d'observateur, toutes personnes qui lui paraissent opportunes.

#### Article 4. Election du Président

Le Président de la Commission est élu à bulletin secret à la majorité des membres présents pour la saison académique. Son mandat est renouvelé chaque saison. Il a la responsabilité de la tenue des séances de la Commission. Il travaille directement avec le Secrétaire. Il doit se préoccuper essentiellement du respect de la doctrine générale des grades telle qu'elle est élaborée par la Commission à partir de la tradition reconnue en s'inspirant de l'expérience acquise en conformité avec son règlement intérieur.

La Commission des grades est tenue de communiquer à la CET les résultats de son élection annuelle lors de la réunion suivante de la CET.

## **Article 5. Election du Secrétaire.**

Le Secrétaire est élu dans les mêmes conditions que le Président

## **Chapitre II**

### **ROLE DE LA COMMISSION DES GRADES**

#### **Article 6. Rôle de la Commission**

- Vérifier la conformité des dossiers d'inscription aux sessions d'examens de grade "DAN"
- Agréer les membres des jurys d'examens.
- Fixer les dates d'examens 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN.
- Fixer les dates d'examen de 4<sup>ème</sup> DAN.
- Traiter les demandes de grades belges ou étrangers déjà acquis.
- Traiter les demandes de grades sur dossiers.
- Traiter les demandes de promotions exceptionnelles.
- Régler les litiges éventuels se rapportant aux grades.
- Décerner les grades quelle que soit la filière choisie.

## **Chapitre III**

### **REUNIONS ET BUDGET DE LA COMMISSION DES GRADES**

#### **Article 7. Réunions**

En principe la Commission se réunit au moins deux fois par saison.  
Il appartient au secrétaire d'envoyer l'ordre du jour en même temps que les convocations et que le procès-verbal de la dernière réunion.

#### **Article 8. Budget de fonctionnement**

Les membres de la Commission œuvrent tous bénévolement.  
Seuls les frais de dossiers, courrier, téléphone, déplacements, ... sont remboursables.

#### **Article 9. Les sessions d'examens**

Suivant le nombre de candidats inscrits, la Commission peut envisager des sessions d'examens séparées pour les 1<sup>ers</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> "DAN".  
Les examens de 4<sup>ème</sup> "DAN" se déroulent toujours de façon ponctuelle et en dehors des sessions prévues pour les 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> "DAN".

## Chapitre IV

### Modalités d'attribution des grades

#### Article 10. Attribution des grades

Les grades "DAN" peuvent être attribués aux licenciés par :

- examens (EXA)
- reconnaissance de grades belges ou étrangers déjà acquis (REC)
- demande de dossier (DOS)
- promotion exceptionnelle (PRO)

Les grades Aïkikaï, après acceptation de la CG, ne seront attribués qu'à la date de la demande.

#### Article 11. Grades obtenus par examens (EXA)

La Commission fixe les modalités des sessions d'examens "DAN" et les conditions d'attribution des grades.

Pour qu'un club puisse présenter un candidat, il doit être en conformité avec les statuts et règlements fédéraux.

Un professeur sans référant devra en choisir un d'un grade plus élevé que celui postulé, qui pourra valider sa candidature, ou suivre suffisamment de cours fédéraux pour conduire un des membres de la Commission à acquiescer à sa demande d'examen. Ainsi, un professeur ne se présentera pas lui-même, tout comme un élève ne s'inscrit pas lui-même mais est présenté par son professeur.

#### Pour les 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> "DAN"

Les candidats aux sessions d'examens doivent adresser au secrétariat de la Commission :

- Une fiche de candidature à l'examen de ... DAN, selon le modèle joint en annexe sur laquelle le candidat explicitera son choix entre examen fédéral et/ou examen Aïkikaï.
- Les cartes de stage, justifiant le nombre d'heures requises. Le candidat doit, durant la période de temps minimum, participer respectivement à des heures de stages U.Be.A ou Aïkikaï, selon le grade qu'il postule. C'est-à-dire :
  - pour 1<sup>er</sup> DAN : 40h de stage dont 20h de stages fédéraux à partir de 6<sup>ème</sup> kyu et 20h de cours DAN depuis le 2<sup>ème</sup> Kyu;
  - pour 2<sup>ème</sup> DAN: 40h de stage dont 20h de stages fédéraux et 20h de cours DAN depuis le 1<sup>er</sup> DAN dont 10 heures de cours DAN dans l'année qui précède l'inscription à l'examen. ;
  - pour le 3<sup>ème</sup> DAN : 60h de stage dont 30h de stages fédéraux et 30h de cours DAN depuis le 2<sup>ème</sup> DAN dont 10 heures de cours DAN dans l'année qui précède l'inscription à l'examen..
- Le paiement du montant fixé pour l'inscription. Ces montants sont fixés, pour 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> "DAN", à 20 €.

- **En cas d'échec à une session précédente, il sera exigé de la part du candidat une participation à 10h de stages fédéraux ou 10h de cours DAN supplémentaires avant de se représenter à une session d'examen.**

Cependant, la commission pourra examiner les cas particuliers des personnes n'ayant pas atteint ce quota d'heures pour des raisons particulières (ex : travail du week-end)

Ces documents doivent parvenir au moins UN MOIS avant la date de l'examen pour le 1er "DAN" et DEUX MOIS au moins avant la date de l'examen pour le 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> "DAN".

La fiche de candidature complètement renseignée doit comporter la signature du professeur du club dans lequel le candidat est licencié. C'est préparé et présenté par son professeur ou parrainé par un membre de la Commission des grades que l'élève peut déposer sa candidature.

Les candidats devront satisfaire aux conditions suivantes :

- Présenter leur licence validée pour l'année en cours.
- Avant chaque présentation, la signature de l'enseignant donnant l'autorisation à se présenter doit être apposée sur la Fiche de Candidature.
- Respecter les conditions mentionnées dans le tableau récapitulatif :
  - âge minimum requis, sauf dérogation,
  - temps minimum écoulé depuis le grade précédent,
  - deux présentations maxima par saison pour le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> DAN.
  - une présentation par saison pour le 3<sup>ème</sup> DAN.

### **Pour le 4<sup>ème</sup> "DAN"**

Les candidats aux sessions d'examens doivent adresser au secrétariat de la Commission :

- Une fiche de candidature à l'examen de ... DAN, selon le modèle joint en annexe.
  - Les cartes de stage, justifiant le nombre d'heures requises. Le candidat doit, durant la période de temps minimum, participer à 80h de stage dont 40h de stage fédéraux et 40h de cours DAN depuis le 3<sup>ème</sup> DAN dont 10 heures de cours DAN dans l'année qui précède l'inscription à l'examen.
- Le paiement du montant fixé pour l'inscription. Ce montant est fixé à 30 €.
- **En cas d'échec à une session précédente, il sera exigé de la part du candidat une participation à dix cours DAN supplémentaires avant de se représenter à une session d'examen.**

Cependant, la commission pourra examiner les cas particuliers des personnes n'ayant pas atteint ce quota d'heures pour des raisons particulières (ex : travail du week-end)

Ces documents doivent être envoyés au moins DEUX MOIS avant la date de l'examen pour les candidats au 4<sup>ème</sup> "DAN".

Les candidats devront satisfaire aux conditions suivantes :

- Présenter leur licence validée pour l'année en cours.
- Respecter les conditions mentionnées dans le tableau récapitulatif :
  - âge minimum requis,
  - temps minimum écoulé depuis le grade précédent,
  - une présentation maximum par saison.

## TABLEAU RECAPITULATIF DES CONDITIONS DE PRESENTATION

Pour accéder au grade de :	1 <sup>er</sup> DAN	2 <sup>ème</sup> DAN	3 <sup>ème</sup> DAN	4 <sup>ème</sup> DAN	5 <sup>ème</sup> DAN	6 <sup>ème</sup> DAN
Grade précédent	1 <sup>er</sup> KYU	1 <sup>er</sup> DAN	2 <sup>ème</sup> DAN	3 <sup>ème</sup> DAN	4 <sup>ème</sup> DAN	5 <sup>ème</sup> DAN
Age minimum révolu	16 ans	18 ans	21 ans	24 ans	28 ans	32 ans
Nombre maximum de présentation par saison	2	2	2	1	1	1
Temps minimum entre deux grades pour être admis à se présenter	1 an révolu	2 ans révolus	3 ans révolus	4 ans révolus	5 ans révolus	6 ans révolus

### Article 12. Reconnaissance de grades belges ou étrangers déjà acquis, (REC)

Les candidats doivent adresser au secrétariat un dossier comprenant :

- Une fiche de candidature au ... DAN associée à une demande de renseignements selon les modèles en annexe du présent règlement.
- La licence en règle.
- La justification officielle par l'organisme belge ou étranger ayant décerné le grade.

La Commission est seule compétente pour prendre une décision en sollicitant tous les avis ou/et en faisant passer toutes les épreuves qu'elle juge nécessaire.

#### Remarque :

Les frais inhérents à l'homologation de grades belges ou étrangers déjà acquis sont fixés au présent règlement, et sont égaux aux droits à verser pour l'obtention d'un grade par examen. Le montant de la somme ne sera demandé qu'après notification de l'accord de la Commission.

### Article 13. Grades sur dossier (DOS)

Un grade sur dossier peut être accordé jusqu'au niveau de 2<sup>ème</sup> DAN maximum, à un pratiquant qui n'a obtenu aucun grade DAN par examen.

Si le pratiquant a obtenu un ou plusieurs grades DAN par examen, il peut lui être accordé les grades de 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> DAN maximum. Ces grades sont décernés dans les conditions prévues au tableau du présent article.

Le nombre d'heures de stages et de cours DAN prévus lors de la présentation d'examen reste identique pour un grade sur dossier.

**Remarque :** Un grade sur dossier ne sera pas délivré à un enseignant responsable de club.

Pour faire la demande de	1 <sup>er</sup> DAN	2 <sup>ème</sup> DAN	3 <sup>ème</sup> DAN	4 <sup>ème</sup> DAN
Grade précédent	1 <sup>er</sup> KYU	1 <sup>er</sup> DAN	2 <sup>ème</sup> DAN	3 <sup>ème</sup> DAN
Age minimum révolu	35 ans	40 ans	45 ans	53 ans
Temps minimum entre le grade précédent et celui demandé sur dossier	5 ans	5 ans	5 ans	8 ans

Les candidats doivent adresser au secrétariat un dossier comprenant :

## Règlement intérieur à la Commission des grades

---

- Une fiche de candidature au ... DAN associée à une demande de renseignements selon les modèles en annexe du présent règlement.
- La licence en règle.
- La carte de stage.

Ces conditions préliminaires et impératives étant remplies, le postulant devra présenter un dossier dans lequel seront justifiées les raisons de sa demande. La décision de la Commission tiendra tout particulièrement compte des services rendus à l'Aïkido.

La Commission est seule compétente pour prendre une décision en sollicitant tous les avis qu'elle juge nécessaires.

### Remarque :

Les frais inhérents à l'homologation de grades sur dossiers déjà acquis sont fixés au présent règlement, et sont égaux aux droits à verser pour l'obtention d'un grade par examen. Le montant ne sera perçu qu'après notification de l'accord de la Commission.

### Article 14. Promotions exceptionnelles (PRO)

**Ce grade ne peut pas être demandé par un licencié.** Il est proposé à un licencié à titre exceptionnel dans la mesure où par son action il contribue au développement de la discipline.

La demande doit être présentée soit par :

- Un membre de la Commission des grades.
- Un membre du Comité Ethique et Technique.

Les conditions suivantes devront être considérées :

Pour accéder au grade de	4 <sup>ème</sup> DAN	5 <sup>ème</sup> DAN	6 <sup>ème</sup> DAN	7 <sup>ème</sup> DAN
Grade précédent	3 <sup>ème</sup> DAN	4 <sup>ème</sup> DAN	5 <sup>ème</sup> DAN	6 <sup>ème</sup> DAN
Temps minimum entre deux grades	5 ans	6 ans	7 ans	8 ans

La Commission est seule compétente pour prendre la décision finale en sollicitant les avis qu'elle juge nécessaires. Dans tous les cas les instances non demandeuses seront informées.

## Chapitre V

### Organisation des sessions d'examens

#### Article 15. Fréquence des sessions d'examens

**1<sup>er</sup> DAN :**



Une à trois séances d'examens pour les 1<sup>er</sup> DAN est (sont) organisée(s) par saison.

**2<sup>ème</sup> DAN :**

Une à trois séances d'examens pour les 2<sup>ème</sup> DAN est (sont) organisée(s) par saison.

**3<sup>ème</sup> DAN :**

En fonction du nombre et de la situation géographique des candidats, la Commission définira le centre d'examens où seront organisées les sessions par saison.

**4<sup>ème</sup> DAN :**

Une session pourra être organisée par saison en fonction des demandes adressées au secrétariat.

## **Article 16. Responsabilités, composition des jurys d'examens**

### **Responsabilité technique - composition**

Les membres des jurys d'examens sont choisis parmi les membres de la Commission des grades.

### **La composition du jury est la suivante :**

**Pour le 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> DAN :**

Un jury d'examen se compose au minimum de 5 et au maximum de 7 membres de la Commission des grades avec deux membres 6<sup>ème</sup> DAN Aïkikaï présents.

Le Président et le secrétaire désigneront les membres composant le jury dans le mois qui précède les examens.

Pour l'obtention du 3<sup>ème</sup> et du 4<sup>ème</sup> DAN, seuls les membres du jury ayant au moins le niveau de 5<sup>ème</sup> DAN Aïkikaï sont appelés à statuer.

**Pour le 5<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> DAN :**

Pour les grades fédéraux, c'est un collège d'experts constitué par la Commission Ethique et Technique sur proposition de la Commission des grades. Ces experts sont choisis parmi les cadres techniques fédéraux du plus haut niveau.

Pour les grades Aïkikaï, la décision est prise par l'un des Shihan de la fédération sur présentation d'un dossier.

## **Article 17. Contrôle, déroulement, résultats des examens**

### **Contrôle**

Au reçu des candidatures, le secrétaire adressera à chaque candidat :

- soit une convocation l'invitant à se présenter à l'examen aux jour, lieu et heure qui ont été fixés,

- soit un refus d'admission en lui précisant la raison de ce refus.

### Déroulement

Les candidats se présentent au Président de la session d'examen à l'heure exacte précisée sur la convocation et lui fournissent les documents exigés par le règlement. Tous les examens de 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> DAN inclus font référence aux nomenclatures AIKIDO, qui peuvent, bien entendu, évoluer.

Le candidat commencera sa prestation avec un partenaire de son choix, membre de son atelier, si possible présentant lui aussi un examen. Le niveau de 1<sup>er</sup> KYU minimum est requis pour être partenaire lors d'un examen.

Après une durée minimum de 4 minutes de travail, le jury pourra s'il le juge utile désigner un ou plusieurs autres partenaires. Le jury pourra tenir compte de l'âge, du sexe et de la morphologie des candidats.

La commission des grades se réserve le droit d'appliquer ou non le "Huis-clos" lors d'un examen.

Tout candidat qui ne serait pas en accord avec le présent règlement se verra systématiquement refuser sa participation à l'examen.

### Résultat

Les décisions sont prises à la majorité des membres du jury ayant examiné le candidat. Pour une question d'éthique, le professeur membre du jury ne vote pas pour son élève candidat.

A l'issue de l'examen, le Président établit la liste des candidats proposés au niveau supérieur.

Une réunion explicative, groupant les candidats, les membres du jury et les professeurs, peut également se tenir sur place après la proclamation des résultats. Les candidats non admis peuvent demander aux membres du jury les raisons pour lesquelles ils ne sont pas admis, SANS TOUTEFOIS CONTESTER DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT, LA DÉCISION PRISE.

Les examinateurs adopteront une tenue en Keikogi blanc et Hakama, afin de conserver à l'examen le cérémonial requis. Ils salueront les candidats en seïza avant déroulement des épreuves et après la proclamation des résultats.

### Article 18. Homologation des grades

Lorsqu'un candidat a satisfait aux épreuves de l'examen, le Président vérifie de nouveau que toutes les formalités requises ont bien été accomplies et les dispositions réglementaires respectées.

Le Président transmet au Secrétaire les homologations de grades pour mise à jour des archives et régularisation des documents d'authentification.

La date officielle du grade est celle qui figure sur la licence fédérale. C'est celle de son passage effectif.

Un diplôme, sous signature du président et des membres de la Commission des grades, attestera le grade obtenu.

Les demandes de grades Aïkikaï sont envoyées, après signature par un shihan désigné par le Hombu de Tokyo ou par les experts fédéraux reconnus, à l'Aïkikaï so Hombu de Tokyo afin d'y être homologuées.

**Listes des membres de la Commission**

Serge PICRIT : Président - 7<sup>ème</sup> DAN U.Be.A. – 6<sup>ème</sup> DAN Aïkikaï  
Jean BURNAY : Secrétaire - 7<sup>ème</sup> DAN U.Be.A. – 6<sup>ème</sup> DAN Aïkikaï  
Marie-Jeanne BRANZE : 6<sup>ème</sup> DAN U.Be.A – 6<sup>ème</sup> DAN Aïkikaï  
Claude NOTTEBAERE : 6<sup>ème</sup> DAN U.Be.A - 6<sup>ème</sup> DAN Aïkikaï  
Jean-Paul ENGELBEEN : 6<sup>ème</sup> DAN U.Be.A - 6<sup>ème</sup> DAN Aïkikaï  
François BIQUET : 5<sup>ème</sup> DAN U.Be.A et Aïkikaï  
Marc SOMJA : 5<sup>ème</sup> DAN U.Be.A et Aïkikaï  
Serge COLIN : 5<sup>ème</sup> DAN U.Be.A – 5<sup>ème</sup> DAN Aïkikaï  
Robert De BOCK : 5<sup>ème</sup> DAN U.Be.A – 5<sup>ème</sup> DAN Aïkikaï

# UNION BELGE D'AÏKIDO asbl

## ANNEXES I

Tous nos remerciements à Maître TAMURA pour nous avoir permis de bâtir ce référentiel technique à partir de ses différents travaux proposés tout au long de ses années pendant lesquelles il nous a fait partager sa recherche dans la voie de l'Aïkido

UNION BELGE D'AÏKIDO asbl

# Les Examens de Grade DAN

---

Projet de programme commun aux Fédérations, et Associations membres de la F.E.A, support d'une équivalence entre ces associations et ces fédérations.

- I. LES NIVEAUX : SENS ET NIVEAUX DES DAN : 1 À 8**  
Texte de Maître TAMURA
- II. LES BASES INDISPENSABLES A L'ACQUISITION D'UN DAN :**  
Texte de Maître TAMURA
- III. SIGNIFICATION DES BASES**  
Texte de Maître TAMURA
- IV. CLASSIFICATION DES FORMES D'ATTAQUES ET TECHNIQUES :**  
Texte de Maître TAMURA
- V. TECHNIQUES POUR SHODAN - NIDAN - SANDAN -YONDAN :**  
Texte de Maître TAMURA
- VI. LE DEROULEMENT DES EXAMENS :**
  1. attitude du Jury et des candidats :  
Texte de Maître TAMURA : "Etiquettes et transmission" p 94, 95, 96.
  2. l'étiquette
  3. le contenu - l'interrogation
  4. l'évaluation
  5. les résultats
  6. Extrait du livre Etiquette et Transmission de Maître TAMURA (p 94, 95, 96)

## I. LES NIVEAUX : SENS ET NIVEAUX DES DAN : SHODAN A HACHIDAN

### **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.

### **Nidan**

Au travail du 1er 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'Aïkido. La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester. Il devient alors possible de transmettre ces qualités.

### **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.

### **Godan**

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.

### **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 dans le mouvement 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 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 A L'ACQUISITION D'UN DAN

- 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)

## 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, te! un tétraèdre régulier qui, en tournant, devient cône.

### Kokyu :

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.

## Règlement intérieur à la Commission des grades

---

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 kokyū. Kokyū 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 cœur. Si une urgence se présente, votre kokyū 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 kokyū 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 (kokyū ryoku) qui s'exprime ainsi n'est pas vôtre, elle est la force de respiration du ciel et de la terre.

### Kamae :

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 armées soient face à face, en toute circonstance 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, dite: 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 cœur 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 moelle.



### **Ma-ai :**

Ma-ai: Dans le Budo, on dit que ma-ai est important. C'est le mot qui définit la relation spatiale entre Aïte et soi-même. La position d'où il est facile d'attaquer ou de se défendre. Le ma-ai n'est donc pas seulement une notion de distance ; il faut y inclure le mouvement des cœurs 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 chose 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 ai de ma-ai est le même ai que le ai de aikido, avec le sens de faire Un, mettre en ordre, harmoniser.... Ma-ai est donc, comme vous pouvez le déduire de ce qui vient d'être écrit, l'espace qui naît à la fois du cœur 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, kokyū, kamae, ma-ai, 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, kokyū-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'Aïte 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 Aïte. Cela est normal et ne devrait pas avoir 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.

## Règlement intérieur à la Commission des grades

---

Vous pressez Aïte 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'Aïkido.

### Tenkan :

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 Aïkido, 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.

### Taï sabaki :

Taï sabaki : Il semblerait qu'en Europe, taï sabaki soit généralement traduit par déplacement. Je pense que cela ne transmet pas d'une manière très exacte le sens de taï sabaki tel que nous l'utilisons en Aïkido. 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.

Taï: le corps: Donc taï 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, 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 se placer dans une position d'attaque opportune.

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

### Kokyu Ryoku :

Kokyu Ryoku : Vous pouvez pratiquer l'Aïkido si vous pouvez soulever trois onces de son. Cela revient à dire, que l'Aïkido 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 Aïkido 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. CLASSIFICATION DES FORMES D'ATTAQUES ET TECHNIQUES

### Classification des Techniques en fonction de l'attitude (SHISEI)

- 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.

### Classification des Techniques

- NAGEWAZA : techniques de projection
- KATAMEWAZA : techniques de contrôle ou d'immobilisation
- NAGEKATAMEWAZA : techniques de projection suivies d'un contrôle.

### 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)

### KOGEKIHO (formes d'attaque)

Chaque attaque peut être portée de face, de l'arrière, ou de côté.

1. AIHANMI KATATEDORI
2. KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)
3. KATA DORI
4. SODE DORI
5. MUNADORI
6. RYOTE DORI
7. RYOKATA DORI
8. RYOSODE DORI
9. SHOMEN UCHI

10. YOKOMEN UCHI
11. KATA DORI SHOMEN UCHI (KATA DORI MEN UCHI)
12. MUNA DORI SHOMEN UCHI
13. TSUKI
  - SHOMEN TSUKI (CHUDAN TSUKI, SUIGETSU ATE<sup>1</sup>)
  - GANMEN TSUKI (JODAN TSUKI, GANMEN ATE<sup>2</sup>)
14. KERI (MAE GERI)
15. MAE ERI DORI KUBISHIME
16. USHIRO ERI DORI
17. USHIRO RYOTEKUBI DORI (USHIRO RYOTE DORI)
18. USHIRO RYOSODE DORI
19. USHIRO RYOHJI DORI
20. USHIRO KATATEDORI KUBISHIME
21. USHIRO ERI DORI MEN UCHI
22. HAGAÏJIME<sup>3</sup>
  - JIYUGI : un adversaire
  - FUTARI GAKE (FUTARI DORI) : deux adversaires
  - SANNINN GAKE (SANNIN DORI) : trois adversaires
  - TANINZU GAKE : plusieurs adversaires
  - BUKI (TANTO, JO TACHI) : attaque avec armes

## NOM DES TECHNIQUES

### A. NAGE WAZA

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

### B. KATAMEWAZA

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

---

<sup>1</sup> Coup au plexus

<sup>2</sup> Coup au visage

<sup>3</sup> Saisie

### **C. NAGEKATAMEWAZA**

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

#### **ATTENTION**

- TORI et UKE doivent travailler ensemble et changer de rôle lors des examens.
- L'examen doit durer au maximum 30 minutes.
- Il faut tenir compte de l'âge, du sexe, de l'état de santé, de la taille et des handicaps éventuels.
- Chaque technique doit être portée, par principe, sous les formes omote et ura.

## **V. TECHNIQUES POUR LE SHODAN-NIDAN-SANDAN-YONDAN**

### **TECHNIQUES POUR LE SHODAN**

#### **A. SUWARIWAZA**

1. SHOMEN UCHI IKKYO  
SHOMEN UCHI NIKYO  
SHOMEN UCHI SANKYO  
SHOMEN UCHI YONKYO  
SHOMEN UCHI GOKYO  
SHOMEN UCHI IRIMINAGE  
SHOMEN UCHI KOTEGAESHI
2. KATA DORI IKKYO  
KATA DORI NIKYO  
KATA DORI SANKYO  
KATA DORI YONKYO  
KATA DORI IRIMINAGE
3. YOKOMEN UCHI IKKYO  
YOKOMEN UCHI NIKYO  
YOKOMEN UCHI SANKYO  
YOKOMEN UCHI YONKYO  
YOKOMEN UCHI GOKYO  
YOKOMEN UCHI IRIMINAGE  
YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI
4. RYOTE DORI KOKYUHO

#### **B. HANMIHANDACHIWAZA**

1. KATATE DORI IKKYO  
KATATE DORI NIKYO  
KATATE DORI SANKYO  
KATATE DORI YONKYO  
KATATE DORI IRIMINAGE  
KATATE DORI KOTEGAESHI  
KATATE DORI SHIHONAGE  
KATATE DORI KAITENNAGE  
KATATE DORI SUMIOTOSHI

2. RYOTE DORI SHIHONAGE
3. USHIRO RYOKATA DORI IKKYO  
USHIRO RYOKATA DORI NIKYO  
USHIRO RYOKATA DORI SANKYO  
USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI

**C. TACHIWAZA**

1. AIHANMI KATATE DORI IKKYO  
AIHANMI KATATE DORI NIKYO  
AIHANMI KATATE DORI SANKYO  
AIHANMI KATATE DORI YONKYO  
AIHANMI KATATE DORI IRIMINAGE  
AIHANMI KATATE DORI KOTEGAESHI  
AIHANMI KATATE DORI SHIHONAGE  
AIHANMI KATATE DORI UDEKIMENAGE
2. KATATE DORI IKKYO  
KATATE DORI NIKYO  
KATATE DORI SANKYO  
KATATE DORI YONKYO  
KATATE DORI IRIMINAGE  
KATATE DORI KOTEGAESHI  
KATATE DORI SHIHONAGE  
KATATE DORI KAITENNAGE  
KATATE DORI SUMIOTOSHI
3. KATA DORI IKKYO  
KATA DORI NIKYO  
KATA DORI SANKYO  
KATA DORI YONKYO
4. SODE DORI IKKYO  
SODE DORI NIKYO  
SODE DORI SANKYO  
SODE DORI YONKYO
5. MUNA DORI IKKYO  
MUNA DORI NIKYO  
MUNA DORI SANKYO  
MUNA DORI YONKYO
6. RYOTE DORI IKKYO  
RYOTE DORI NIKYO  
RYOTE DORI SANKYO  
RYOTE DORI YONKYO  
RYOTE DORI IRIMINAGE  
RYOTE DORI KOTEGAESHI  
RYOTE DORI SHIHONAGE  
RYOTE DORI UDEKIMENAGE  
RYOTE DORI TENCHINAGE  
RYOTE DORI KOSHINAGE

7. RYOKATA DORI IKKYO  
RYOKATA DORI NIKYO  
RYOKATA DORI SANKYO  
RYOKATA DORI YONKYO  
RYOKATA DORI AIKIOTOSHI
8. RYOSODE DORI IKKYO  
RYOSODE DORI NIKYO  
RYOSODE DORI SANKYO  
RYOSODE DORI YONKYO  
RYOSODE DORI AIKIOTOSHI
9. MOROTE DORI IKKYO  
MOROTE DORI NIKYO  
MOROTE DORI SANKYO  
MOROTE DORI YONKYO  
MOROTE DORI IRIMINAGE  
MOROTE DORI KOTEGAESHI  
MOROTE DORI SHIHONAGE  
MOROTE DORI KOKYUHO  
MOROTE DORI KOKYUNAGE
10. TSUKI IRIMINAGE  
TSUKI KOTEGAESHI  
TSUKI SHIHONAGE
11. SHOMEN UCHI IKKYO  
SHOMEN UCHI NIKYO  
SHOMEN UCHI SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)  
SHOMEN UCHI YONKYO  
SHOMEN UCHI IRIMINAGE  
SHOMEN UCHI KOTEGAESHI  
SHOMEN UCHI SHIHONAGE  
SHOMEN UCHI KAITENNAGE  
SHOMEN UCHI JIYUWAZA
12. YOKOMEN UCHI IKKYO  
YOKOMEN UCHI NIKYO  
YOKOMEN UCHI SANKYO  
YOKOMEN UCHI YONKYO  
YOKOMEN UCHI GOKYO  
YOKOMEN UCHI IRIMINAGE  
YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI  
YOKOMEN UCHI SHIHONAGE  
YOKOMEN UCHI UDEHISHIGI
13. KATA DORI SHOMEN UCHI IKKYO  
KATA DORI SHOMEN UCHI SHIHONAGE  
KATA DORI SHOMEN UCHI UDEKIMENAGE  
KATA DORI SHOMEN UCHI KOTEGAESHI  
KATA DORI SHOMEN UCHI IRIMINAGE
14. MAE GERI IRIMINAGE

**D. USHIROWAZA**

1. USHIRO RYOTEKUBI DORI IKKYO  
USHIRO RYOTEKUBI DORI NIKYO  
USHIRO RYOTEKUBI DORI SANKYO  
USHIRO RYOTEKUBI DORI YONKYO  
USHIRO RYOTEKUBI DORI UDEHISHIGI  
USHIRO RYOTEKUBI DORI IRIMINAGE  
USHIRO RYOTEKUBI DORI KOTEGAESHI  
USHIRO RYOTEKUBI DORI SHIHONAGE  
USHIRO RYOTEKUBI DORI JUJIGARAMI  
USHIRO RYOTEKUBI DORI KOSHINAGE
2. USHIRO RYOKATA DORI IKKYO  
USHIRO RYOKATA DORI NIKYO  
USHIRO RYOKATA DORI SANKYO  
USHIRO RYOKATA DORI YONKYO  
USHIRO RYOKATA DORI IRIMINAGE  
USHIRO RYOKATA DORI AIKIOTOSHI  
USHIRO RYOKATA DORI KOSHINAGE
3. USHIRO ERI DORI IKKYO  
USHIRO ERI DORI NIKYO  
USHIRO ERI DORI SANKYO  
USHIRO ERI DORI YONKYO
4. USHIRO ERI DORI MEN UCHI IKKYO  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI NIKYO  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI SANKYO  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI YONKYO  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI IRIMINAGE  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI KOTEGAESHI  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI SHIHONAGE
5. USHIRO KATATE DORI KUBISHIME IKKYO  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME NIKYO  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SANKYO  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME YONKYO  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME IRIMINAGE  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOTEGAESHI  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SHIHONAGE  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOSHINAGE

## **E. BUKI no BU**

### **TANTO DORI**

- a. JUNTE<sup>1</sup>
- b. GYAKUTE<sup>2</sup>

1. YOKOMEN UCHI GOKYO  
YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI  
YOKOMEN UCHI UDEHISHIGI<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> La lame est côté index

<sup>2</sup> La lame est côté auriculaire

<sup>3</sup> Ude kime osae



2. SHOMEN UCHI GOKYO  
SHOMEN UCHI KOTEGAESHI  
SHOMEN UCHI UDEHISHIGI  
SHOMEN UCHI UCHIKAITENSANKYO  
SHOMEN UCHI SOTOKAITENSANKYO

3. TSUKI KOTEGAESHI  
TSUKI UDEHISHIGI  
TSUKI UCHIKAITENSANKYO  
TSUKI SOTOKAITENSANKYO  
TSUKI GOKYO

## **JO DORI**

## **JO SABAKI**

## **F. FUTARIDORI RENZOKUWAZA<sup>1</sup>**

### **TECHNIQUES POUR LE NIDAN**

(techniques du SHODAN + techniques spécifiques)

#### **A. SUWARIWAZA**

1. RYOTE DORI IKKYO  
RYOTE DORI NIKYO  
RYOTE DORI SANKYO  
RYOTE DORI YONKYO  
RYOTE DORI IRIMINAGE  
RYOTE DORI KOTEGAESHI (2 formes)  
RYOTE DORI TENCHINAGE
2. RYOKATA DORI IKKYO  
RYOKATA DORI NIKYO  
RYOKATA DORI SANKYO  
RYOKATA DORI YONKYO
3. SHOMEN UCHI GOKYO

#### **B. HANMIHANDACHIWAZA**

1. KATATE DORI JIYUGI
2. RYOTE DORI KOKYUNAGE
3. USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE  
USHIRO RYOKATA DORI SANKYO (2 formes)

#### **C. TACHIWAZA**

1. AIHANMI KATATE DORI IRIMINAGE (2 formes)

---

<sup>1</sup> Deux partenaires et continuité des techniques

2. KATATE DORI UDEHISHIGI  
KATATE DORI IRIMINAGE (2 formes)
3. MUNA DORI SHIHONAGE
4. RYOTE DORI KOKYUNAGE
5. MOROTE DORI KOSHINAGE
6. TSUKI UDEHISHIGI  
TSUKI GOKYO  
TSUKI UCHIKAITENSANKYO  
TSUKI SOTOKAITENYONKYO
7. SHOMEN UCHI SOTOKAITENSANKYO  
SHOMEN UCHI KOKYUNAGE
8. YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE  
YOKOMEN UCHI JIYUGI<sup>1</sup>
9. KATA DORI MEN UCHI SANKYO  
KATA DORI MEN UCHI KOSHINAGE

#### **D. USHIROWAZA**

1. USHIRO RYOTEKUBI DORI KOKYUNAGE
2. USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE
3. USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOKYUNAGE

#### **E. FUTARIGAKE**

1. FUTARIGAKE
2. FUTARI DORI RENZOKUWAZA

### **TECHNIQUES POUR LE SANDAN**

**(techniques jusqu'au nidan + techniques spécifiques)**

#### **A. SUWARIWAZA**

1. SHOMEN UCHI JIYUGI  
SHOMEN UCHI KOKYUNAGE
2. YOKOMEN UCHI JIYUGI  
YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE
3. RYOKATA DORI IRIMINAGE OYOGI  
RYOKATA DORI KOKYUNAGE
4. KATA DORI MEN UCHI IKKYO  
KATA DORI MEN UCHI NIKYO

---

<sup>1</sup> Jiyugi = un seul partenaire

KATA DORI MEN UCHI SANKYO  
KATA DORI MEN UCHI YONKYO  
KATA DORI MEN UCHI IRIMINAGE  
KATA DORI MEN UCHI KOTEGAESHI

5. TSUKI :  
    SHOMEN TSUKI  
    GANMEN TSUKI  
    TSUKI IKKYO  
    TSUKI UDEHISHIGI
6. MAE ERI DORI KUBISHIME OYOGI<sup>1</sup>

## **B. HANMIHANDACHIWAZA**

1. KATATE DORI KOKYUNAGE
2. RYOTE DORI JIYUGI
3. SHOMEN UCHI IRIMINAGE  
    SHOMEN UCHI KOTEGAESHI  
    SHOMEN UCHI KOKYUNAGE
4. YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE  
    YOKOMEN UCHI JIYUGI
5. USHIRO RYOKATA DORI JIYUGI

## **C. TACHIWAZA**

1. AIHANMI KATATE DORI IKKYO (2 formes)  
    AIHANMI KATATE DORI IRIMINAGE (3 formes)  
    AIHANMI KATATE DORI KOSHINAGE
2. KATATE DORI IRIMINAGE (3 formes)  
    KATATE DORI KOKYUNAGE  
    KATATE DORI KOSHINAGE

## **D. TACHI tai TACHI**

## **E. TANINZUGAKE**

1. SANNINGAKE<sup>2</sup>
2. SANNIN DORI RENZOKUWAZA

## **TECHNIQUES POUR LE YODAN**

(techniques jusqu'au SANDAN + techniques spécifiques)

## **HENKAGI et OYOGI<sup>3</sup>**

---

<sup>1</sup> Oyogi = ensemble de techniques développées

<sup>2</sup> Sanningake ou sannin dori = trois partenaires

<sup>3</sup> Kenkagi et oyogi = contre et projection développée

## VI. LE DEROULEMENT DES EXAMENS

### 1. Attitude du jury et des candidats

Texte de Maître TAMURA, "Etiquettes et Transmission" p 94, 95, 96. (ci-après)

### 2. L'étiquette

Elle est la même que pour la pratique habituelle dans le DOJO, le ou les professeur(s) prennent la place du jury.

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

### 3. 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 de UKE, ou le contraire.

La durée de l'examen est de 2 fois 15 minutes (en moyenne).

Ce 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.

### 4. 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.

### 5. Les résultats

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

Dans les cas litigieux, c'est la bienveillance à l'égard des candidats qui dictera le choix du jury afin de l'encourager dans sa 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.

## Extrait du livre Etiquette et Transmission de Maître TAMURA

### Le 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'examineur doit donc se mettre à la place même du candidat et le juger dans cet esprit. L'examineur 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 (pour les candidats)

Il est bien évident que l'attitude juste lors d'un passage de grade doit être d'abord enseignée 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 cœur (kokoro), du corps et de la technique. Lors de l'examen, les techniques s'enchaînent avec rapidité, précision et puissance : la puissance doit s'exprimer sans interruption, aussi bien en résistance qu'en endurance. Le calme et la hardiesse du cœur 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 oui-dire que certains s'estimaient lésés. Il s'agit d'une conduite inconvenante et inconcevable qu'il serait préférable de 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 pouvoir un jour comprendre quoi que ce soit à l'aikido si vous vous entêtez de la sorte ! Pensez que le jury est partial est tout simplement la preuve que votre cœur 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 dû travailler plus et que votre technique et votre esprit en ont progressé d'autant. Vous parviendrez certainement à remercier ce jury qui vous a 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 Senseï. La paix ne réside pas seulement en soi, elle ne peut exister qu'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 soit 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 avez échoué 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 a 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 vous 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.

### **Attitude du candidat ayant 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 sempaïs, ce n'est qu'à partir de ce moment que l'on peut partager sa voie avec ses amis. En France aussi, dans les premiers temps de mon séjour, les pratiquants qui venaient de réussir leur examen, offraient à leurs 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 leurs sempaïs et amis pratiquants un repas de remerciement. Bien sûr, c'est un peu difficile à supporter matériellement, pour des 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 en oublier pour autant, l'aide reçue du professeur, des sempaïs et les encouragements des camarades de travail.

Il faut 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.

# **UNION BELGE D'AÏKIDO asbl**

## **ANNEXES II**

## Tableau 1.

### Classification Aïkido

#### 1. Préparation et éducatifs de base.

##### a) Préparation générale : JUNBI DOSA

- Concentration.
- Assouplissement.
- Création de force.

##### b) Exercices éducatifs.

##### **Individuel** : TANDOKU DOSA

*Shiseï* : Attitude

*Kokyu dosa* : Etude de la force d'Aïkido

*Shintaiho* : Déplacement

- *Tsugi ashi* : un pied suivant l'autre
- *Ayumi ashi* : marche normale
- *Shikko* : à genoux

*Tekubi junan undo* : Souplesse des poignets

*Tesabaki* : Mouvement des mains

*Taïsabaki* : Mouvement du corps

*Ukemi* : Chutes

##### **Avec partenaire** : SO TAI DOSA

*Kamaë* : Attitude en face d'un partenaire

*Maiï* : Distance

*Aihanmi* : Position même garde

*Gyakuhanmi* : Position garde inversée

*Junankyokaho* : Assouplissement des articulations

*Kokyu ryoku yoseï ho* : Création de force

*Taïsabaki* : Déplacement du corps

*Kiawase* : Harmonie avec la force du partenaire, action simultanée avec le partenaire

*Ukemi* : Chutes

#### 2. KEIKO HO : Modes d'entraînement

##### Ippan geïko

Chaque partenaire effectue, à son tour, la technique à droite et à gauche.

##### Kakari geïko

Le partenaire utilise continuellement la même forme d'attaque. Il est projeté ou immobilisé.

Le partenaire utilise différentes formes d'attaque. Il est projeté ou immobilisé.

##### Ju no geïko : entraînement "souple".

Le partenaire suit sans résister.

##### Go no geïko : entraînement "en force".

Le partenaire cherche à bloquer.



Ryu no geïko  
Amener le partenaire à attaquer la forme désirée.

### 3. KO GEKI HO : Formes d'attaque

Katate kogeki ho : Attaque avec une main.

#### **De face**

Aïhanmi katate dori : Prise d'un poignet opposé à une main.  
Gyakuhanmi katate dori : prise d'un poignet correspondant à une main.  
Kata dori : Prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule.  
Muna dori : Prise des revers à une main.  
Sode dori : Prise d'une manche à une main, à hauteur du coude.  
Shomen uchi : coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main.  
Yokomen uchi : coup de coté à la tête avec le tranchant de la main.  
Tsuki : coup de poing direct.  
- au buste : Chu dan tsuki  
- au visage : Jo dan tsuki  
Maegeri : Coup de pied direct de face.

#### **De dos.**

Ushiro katate eri dori : prise du col par-derrière.

Attaque avec les deux mains.

#### **De face.**

Katate ryote dori : Prise d'un poignet à deux mains.  
Ryote dori : Prise des deux poignets.  
Ryo sode dori : Prise des manches à deux mains à hauteur des coudes.  
Ryo kata dori : Prise des épaules à deux mains.

#### **De dos.**

Ushiro ryote dori : prise des deux poignets.  
Ushiro sode dori : prise des manches à hauteur des coudes.  
Ushiro ryo kata dori : Prise des épaules à deux mains.  
Ushiro katate dori kubi shime : étranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main.

### 4. Technique.

Tachiwaza : Techniques debout.  
Ushirowaza : Techniques sur prise arrière.  
Suwariwaza : Techniques à genoux.  
Hanmihandachiwaza : Techniques à genoux, sur attaque debout.

KIHON NAGE WAZA : Projections fondamentales.  
Shiho nage : Dans toutes les directions.  
Kote gaeshi : Par torsion extérieure du poignet.  
Irimi nage : après entrée dans le centre du partenaire.  
Kaïten nage : Rotatoire par voie intérieure.  
Tenchi nage : Bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers le sol.

Les projections s'appliquent sur toutes les formes d'attaques possibles. Les mouvements pouvant être effectués en action dite positive ou négative (OMOTE ou URA).

**KIHON KATAME WAZA** : Principes d'immobilisation fondamentaux.

Ikkyo : Premier principe.

Nikyo : Deuxième principe.

Sankyo : Troisième principe.

Yonkyo : Quatrième principe.

Gokyo : Cinquième principe.

Ces principes d'immobilisation s'appliquent sur toutes les formes d'attaque possibles.

**KOKYU** : Expansion de l'énergie potentielle intérieure du corps.

Kokyu waza

Kokyu nage

Aïki nage

**AIKI JO et AIKI KEN** : Utilisation du bâton et du boken.

- Les deux partenaires sont munis d'un bâton : l'un attaque, l'autre esquive et riposte.
- Les deux partenaires sont munis d'un boken : l'un attaque, l'autre esquive et riposte.

Techniques de défense contre un partenaire armé.

Tantodori : Techniques contre couteau.

Jodori : Techniques contre bâton

Tachidori : Techniques contre boken

Projection par le JO.

## Tableau 2.

### Nomenclature des différentes techniques d'Aïkido.

#### Progression d'enseignement.

##### 1. 6<sup>ème</sup> Kyu.

- 30 heures de cours au moins ou environ 2 mois de pratique réelle après la date d'inscription.
- AIKITAISO : Exercices éducatifs.
- UKEMI : Chutes.
- TAISABAKI : Mouvements du corps.

Tachiwaza : Techniques debout.

AIHANMI KATATEDORI IRIMINAGE (Omote - Ura).

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : projection après entrée dans le centre du partenaire.

AIHANMI KATATEDORI KOTEGAESHI (Omote - Ura).

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : projection par torsion extérieure du poignet.

AIHANMI KATATEDORI IKKYO (Omote - Ura).

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : immobilisation premier principe.

AIHANMI KATATEDORI SHIHONAGE (Omote - Ura).

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : projection dans toutes les directions.

AIHANMI KATATEDORI UCHIKAITENNAGE (Omote - Ura).

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : projection rotatoire par voie intérieure.

AIHANMI KATATEDORI SANKYO (Omote - Ura).

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : immobilisation troisième principe.

SHOMENUCHI IRIMINAGE (Omote - Ura).

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : projection après entrée dans le centre du partenaire.

##### 2. 5<sup>ème</sup> Kyu.

- 30 heures de cours au moins ou environ 2 mois de pratique réelle après l'admission au grade de 6<sup>ème</sup> kyu.
- KOKYUHO : Etude physique de l'expansion de l'énergie potentielle intérieure du corps.
- SHIKKO : Déplacements à genoux.

Tachiwaza : Techniques debout.

SHOMENUCHI IKKYO : (Omote - Ura)

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation premier principe.

SHOMENUCHI NIKYO : (Omote - Ura)

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation deuxième principe.

SHOMENUCHI KOTEGAESHI : (Omote - Ura)

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : projection par torsion extérieure du poignet.

CHUDANTSUKI IRIMINAGE : (Omote - Ura)

Coup de poing direct au buste : projection après entrée dans le centre du partenaire.

CHUDANTSUKI KOTEGAESHI : (Omote - Ura)

Coup de poing direct au buste : projection par torsion extérieure du poignet.

KATATEDORI SHIHONAGE : (Omote - Ura)

Position garde inversée. Prise du poignet correspondant à une main : projection dans toutes les directions.

KATATEDORI TENCHINAGE

Position garde inversée. Prise du poignet correspondant à une main : projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.

KATATEDORI IKKYO (Omote - Ura)

Position garde inversée. Prise du poignet correspondant à une main : immobilisation premier principe.

KATATEDORI UDEKIMENAGE (Omote - Ura)

Position garde inversée. Prise du poignet correspondant à une main : projection avec décision par le contrôle du coude.

KATATEDORI KOKYUNAGE

Position garde inversée. Prise du poignet correspondant à une main : projection par l'expansion de l'énergie potentielle intérieure.

Suwariwaza : Techniques à genoux.

SHOMENUCHI IKKYO : (Omote - Ura)

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation premier principe.

KATADORI IKKYO (Omote - Ura)

Prise de la manche à hauteur de l'épaule : immobilisation premier principe.

### **3. 4<sup>ème</sup> Kyu.**

- 60 heures de cours au moins ou environ 3 mois de pratique réelle après admission du grade de 5<sup>ème</sup> kyu.

Tachiwaza : Techniques debout

SHOMENUCHI SANKYO (Omote - Ura)

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe.

SHOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe par voie intérieure.

YOKOMENUCHI SHIHONAGE (Omote - Ura)

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection dans toutes les directions.

YOKOMENUCHI IRIMINAGE (Omote - Ura)

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection après entrée dans le centre du partenaire.

YOKOMENUCHI TENCHINAGE

Coup de côté à la tête avec la tranchant de la main : projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.

YOKOMENUCHI KOTEGAESHI

Coup de côté à la tête avec la tranchant de la main : projection par torsion extérieure du poignet.

YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE

Coup de côté à la tête avec la tranchant de la main : projection avec décision par le contrôle du coude.

CHUDANTSUKI UDEKIMENAGE

Coup de poing direct au buste : projection avec décision par le contrôle du coude.

CHUDANTSUKI UDEKIMEOSAE (HIJIKIMEOSAE)

Coup de poing direct au buste : immobilisation avec décision par contrôle du coude.

JODANTSUKI IKKYO (Omote - Ura)

Coup de poing direct au visage : immobilisation premier principe.

RYOTEDORI SHIHONAGE (Omote - Ura)

Prise des deux poignets : projection dans toutes les directions.

RYOTEDORI TENCHINAGE (Omote - Ura)

Prise des deux poignets : projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.

RYOTEDORI UDEKIMENAGE (Omote - Ura)

Prise des deux poignets : projection avec décision par le contrôle du coude.

RYOTEDORI IKKYO (Omote - Ura)

Prise des deux poignets : immobilisation premier principe.

KATATEDORI NIKYO (Omote - Ura)

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : immobilisation deuxième principe.

KATATERYOTEDORI KOTEGAESHI

Prise d'un poignet à deux mains : projection par torsion extérieure du poignet.

Suwariwaza : Techniques à genoux.

SHOMENUCHI NIKYO (Omote - Ura)

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation deuxième principe.

KATADORI NIKYO (Omote - Ura)

Prise de la manche à une main, à hauteur de l'épaule : immobilisation deuxième principe.

RYOTEDORI KOKYUHO

Prise des deux poignets : exercice d'expansion de l'énergie potentielle intérieure.

#### 4. 3<sup>ème</sup> Kyu.

- 75 heures de cours environ ou 4 mois de pratique réelle après admission au grade de 4<sup>ème</sup> Kyu.

Tachiwaza : Techniques debout.

SHOMENUCHI YONKYO (Omote - Ura)

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation quatrième principe.

SHOMENUCHI GOKYO

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation cinquième principe.

YOKOMENUCHI IKKYO (Omote - Ura)

Coup de côté à la tête avec la tranchant de la main : immobilisation premier principe.

YOKOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe par la voie intérieure.

CHUDANTSUKI SOTOKAITENNAGE

Coup de poing direct au buste : projection rotatoire par voie extérieure.

CHUDANTSUKI UCHIKAITEN SANKYO

Coup de poing direct au buste : immobilisation troisième principe par voie intérieure.

JODANTSUKI SHIHONAGE

Coup de poing direct au visage : projection dans toutes les directions.

JODANTSUKI KOTEGAESHI

Coup de poing direct au visage : projection par torsion extérieure du poignet.

KATATEDORI UCHIKAITENNAGE (Omote - Ura)

Position garde inverse, prise du poignet correspondant à une main : projection rotatoire par voie intérieure.

KATATEDORI SANKYO (Omote - Ura)

Position garde inverse, prise du poignet correspondant à une main : immobilisation troisième principe.

KATATEDORI YONKYO (Omote - Ura)

Position garde inverse, prise du poignet correspondant à une main : immobilisation quatrième principe.

KATATERYOTEDORI IKKYO (Omote - Ura)

Prise d'un poignet à deux mains : immobilisation premier principe.

KATATERYOTEDORI NIKYO (Omote - Ura)

Prise d'un poignet à deux mains : immobilisation deuxième principe.

RYOTEDORI IRIMINAGE

Prise des deux poignets : projection après entrée dans le centre du partenaire.

RYOTEDORI KOTEGAESHI

Prise des deux poignets : projection par torsion extérieure du poignet.

RYOTEDORI KOKYUNAGE

Prise des deux poignets : projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.

Ushiwaza : Techniques sur prise arrière.

RYOTEDORI IKKYO

Prise des deux poignets : immobilisation premier principe.

RYOTEDORI UDEKIMEOSAE (HIJIKIMEOSAE)

Prise des deux poignets : immobilisation avec décision par contrôle du coude.

RYOTEDORI KOTEGAESHI

Prise des deux poignets : projection par torsion extérieure du poignet.

RYOTEDORI SHIHONAGE

Prise des deux poignets : projection dans toutes les directions.

RYOTEDORI IRIMINAGE

Prise des deux poignets : projection après entrée dans le centre du partenaire.

Suwariwaza : Techniques à genoux.

SHOMENUCHI IRIMINAGE

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : projection après entrée dans le centre du partenaire.

SHOMENUCHI KOTEGAESHI

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : projection par torsion extérieure du poignet.

SHOMENUCHI SANKYO

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe.

KATADORI SANKYO

Prise de la manche à une main, à hauteur de l'épaule : immobilisation troisième principe.

## **5. 2<sup>ème</sup> Kyu.**

- 90 heures de cours ou 6 mois environ de pratique après l'admission au grade de 3<sup>ème</sup> Kyu.

Tachiwaza : Techniques debout.

YOKOMENUCHI NIKYO (Omote - Ura)

Coup de côté avec le tranchant de la main : immobilisation deuxième principe.

YOKOMENUCHI SANKYO (Omote - Ura)

Coup de côté avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe.

YOKOMENUCHI YONKYO (Omote - Ura)

Coup de côté avec le tranchant de la main : immobilisation quatrième principe.

YOKOMENUCHI GOKYO

Coup de côté avec le tranchant de la main : immobilisation cinquième principe.

YOKOMENUCHI KOSHINAGE

Coup de côté avec le tranchant de la main : projection de hanches.

MUNADORI IKKYO

Prise des revers à une main : immobilisation premier principe.

MUNADORI SHIHONAGE

Prise des revers à une main : projection dans toutes les directions.

MUNADORI UCHIKAITEN SANKYO

Prise des revers à une main : immobilisation troisième principe par voie intérieure.

KATADORI MENUCHI SHIHONAGE

Prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule. Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection dans toutes les directions.

KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI

Prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule. Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection par torsion extérieure du poignet.

KATADORI MENUCHI IRIMINAGE

Prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule. Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection après entrée dans le centre du partenaire

KATADORI MENUCHI KOSHINAGE

Prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule. Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection de hanches.

KATADORI MENUCHI IKKYO

Prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule. Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de l'autre main : immobilisation premier principe.

JODANTSUKI NIKYO

Coup de poing direct au visage : immobilisation deuxième principe.

JODANTSUKI SANKYO

Coup de poing direct au visage : immobilisation troisième principe.

MAEGERI IRIMINAGE

Coup de pied direct de face : projection après entrée dans le centre du partenaire.

Ushirowaza : Techniques sur prise arrière.

ERIDORI IKKYO

Prise du col : immobilisation premier principe

RYOKATADORI IKKYO

Prise des épaules à deux mains : immobilisation premier principe.

RYOKATADORI NIKYO

Prise des épaules à deux mains : immobilisation deuxième principe.

RYOKATADORI SANKYO

Prise des épaules à deux mains : immobilisation troisième principe.

RYOKATADORI IRIMINAGE

Prise des épaules à deux mains : projection après entrée dans le centre du partenaire.

RYOKATADORI KOTEGAESHI

Prise des épaules à deux mains : projection par torsion extérieure du poignet.

RYOHIJIDORI KOTEGAESHI

Prise des coudes à deux mains : projection par torsion extérieure du poignet.

RYOHIJIDORI IRIMINAGE

Prise des coudes à deux mains : projection après entrée dans le centre du partenaire.

KATATEDORI KUBISHIME IKKYO

Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main : immobilisation premier principe.

Suwariwaza : Techniques à genoux.

SHOMENUCHI YONKYO

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation quatrième principe.

SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE

Coup de face de haut en bas à la tête avec le tranchant de la main : projection rotatoire par voie extérieure.

RYOKATADORI IKKYO

Prise des épaules à deux mains : immobilisation premier principe.

CHUDANTSUKI KOTEGAESHI

Coup de poing direct au buste : projection par torsion extérieure du poignet.

JODANTSUKI IKKYO

Coup de poing direct au visage : immobilisation premier principe.

## 6. 1<sup>er</sup> Kyu.

- 120 heures de cours ou 8 mois environ de pratique réelle après admission au grade de 2<sup>ème</sup> Kyu.



Tachiwaza : Techniques debout.  
MUNADORI MENUCHI IKKYO  
Prise des revers à une main, coup de face de haut en bas avec le tranchant de la main : immobilisation premier principe.  
MUNADORI MENUCHI NIKYO  
Prise des revers à une main, coup de face de haut en bas avec le tranchant de la main : immobilisation deuxième principe.  
MUNADORI MENUCHI SANKYO  
Prise des revers à une main, coup de face de haut en bas avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe.  
MUNADORI MENUCHI KOSHINAGE  
Prise des revers à une main, coup de face de haut en bas avec le tranchant de la main : projection de hanches.  
JODANTSUKI YONKYO  
Coup de poing direct au visage : immobilisation quatrième principe.  
JODANTSUKI KOSHINAGE  
Coup de poing direct au visage : projection de hanches.  
JODANTSUKI IRIMINAGE  
Coup de poing direct au visage : projection après entrée dans le centre du partenaire.  
JODANTSUKI SHIHONAGE  
Coup de poing direct au visage : projection dans toutes les directions.  
JODANTSUKI SOTOKAITENNAGE  
Coup de poing direct au visage : projection rotatoire par voie extérieure.  
JODANTSUKI USHIROKIRIOTOSHI  
Coup de poing direct au visage : projection arrière par traction des épaules vers le bas.

Hanmihandachiwaza : Techniques à genoux, sur attaque debout.  
KATATEDORI SHIHONAGE (Omote - Ura)  
Prise d'un poignet correspondant à une main : projection dans toutes les directions.  
KATATEDORI UCHIKAITENNAGE  
Prise d'un poignet correspondant à une main : projection rotatoire par voie intérieure.  
KATATEDORI IKKYO  
Prise d'un poignet correspondant à une main : immobilisation premier principe.  
RYOTEDORI SHIHONAGE  
Prise des deux poignets : projections dans toutes les directions.

Ushiwaza : Techniques sur prise arrière.  
RYOTEDORI YONKYO  
Prise des deux poignets : immobilisation quatrième principe.  
RYOTEDORI KOKYUNAGE  
Prise des deux poignets : projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.  
RYOTEDORI KOSHINAGE  
Prise des deux poignets : projection de hanches.  
KATATEDORI KUBISHIME SANKYO  
Etranglement d'une main et prise d'un poignet de l'autre main : immobilisation troisième principe.  
KATATEDORI KUBISHIME NIKYO  
Etranglement d'une main et prise d'un poignet de l'autre main : immobilisation deuxième principe.

ERIDORI NIKYO

Prise de col : immobilisation deuxième principe.

ERIDORI SANKYO

Prise de col : immobilisation troisième principe.

ERIDORI IRIMINAGE

Prise de col : projection après entrée dans le centre du partenaire.

Suwariwaza : Techniques à genoux.

RYOKATADORI SANKYO

Prise des épaules à deux mains : immobilisation troisième principe.

RYOKATADORI YONKYO

Prise des épaules à deux mains : immobilisation quatrième principe.

KATADORI MENUCHI IRIMINAGE

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule. Coup de face de haut en bas avec le tranchant de l'autre main : projection après entrée dans le centre du partenaire.

KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule. Coup de face de haut en bas avec le tranchant de l'autre main : projection par torsion extérieure du poignet.

KATADORI MENUCHI KOKYUNAGE

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule. Coup de face de haut en bas avec le tranchant de l'autre main : projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.



**Union Belge d'Aïkido** a.s.b.l.  
Aïkikai So Honbu de Belgique | Fédération Francophone



**BRANCHE DE L'AIKIKAI SO HONBU DE BELGIQUE**

**COMMISSION DES GRADES AÏKIDO**

FICHE DE PRESENTATION AU Nom DAN

- Grade fédéral  
 Grade Aïkikaiï

PHOTO  
RECENTE  
OBLIGATOIRE

DOSSIER DOS:  PROMOTION EXCEPTIONNELLE PRO:  RECONNAISSANCE GRADE ACQUIS EKI:

Nom: Nom	Nom de jeune fille: Nom
Prénom: Nom	Sexe: Nom
Date de naissance: Nom	Nationalité: Nom
N° de licence: Nom	Téléphone: Nom
Adresse e-mail: Nom	
Adresse: Nom	
Code postal: Nom	Ville: Nom

Nom du club: Nom	Numéro du club: Nom
Professeur: Nom	Grade: Nom

Date de début en Aïkido: Nom		Date 1 <sup>er</sup> kyu: Nom			
	Dan obtenu le	N° U.Be.A.	Dan Aïkikaiï obtenu le	Aïkikaiï members	N° registre
1 <sup>er</sup> :	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom
2 <sup>ème</sup> :	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom
3 <sup>ème</sup> :	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom
4 <sup>ème</sup> :	Nom	Nom	Nom	Nom	Nom
5 <sup>ème</sup> :					
6 <sup>ème</sup> :					
7 <sup>ème</sup> :					

	Demandeur	Professeur
Date:	Nom	Nom
Visa:		
Nom:	Nom	Nom