



Stage de préparation 1^{er} et 2^{ème} Dan Dimanche 18 décembre 2022 - Dijon (21)

Intervenant : Christophe Massé, 4^{ème} Dan

Assisté par : Philippe LEBOEUF, 5^{ème} Dan
Norbert NAVARRO, 5^{ème} Dan
Anthony BERNIZET, 4^{ème} Dan (ACT)
Stéphane LAUMONT, 4^{ème} Dan

Participants : 25 pratiquants

Grade	2ème Kyu	1er Kyu	1er Dan	2ème Dan	3ème Dan	Total
Nombres de pratiquants	7	4	9	4	1	25

Déroulement du stage

Matin : 9h00 - 12h00

Préparation traditionnelle suivie de SUWARI WAZA RYOTE DORI KOKYU HO

Afin d'identifier les éventuels candidats et de cibler plus précisément les besoins l'intervenant a demandé aux pratiquants de se regrouper entre prétendants au SHODAN et prétendants au NIDAN.

L'intervenant a privilégié la mise en place de consignes simples via des exercices types. L'objectif étant que les candidats s'approprient ces éléments et les mettent à l'ouvrage dans leur dojo.

Les techniciens en assistance de l'intervenant ont appuyé ce message lors de leur passage dans les groupes de travail, priorisant la globalité, le déplacement, la lisibilité de la technique et la clarté des entrées.

Rappel du thème de travail proposé par la FFAB : « Engagement, Sincérité : fondement de la pratique de l'aïkido »

Cet engageant et cette sincérité doivent être mis en pratique par AITE afin de permettre la juste expression de TORI.

L'intervenant a systématiquement fait intervenir un couple de futurs candidats en démonstration devant l'ensemble des pratiquants. Cela les mets en situation d'être observer par d'autres et donc d'apprendre à gérer leurs émotions. De plus, cela permet de montrer aux autres pratiquants les erreurs et améliorations de leur propre pratique sur lesquels ils doivent travailler.

Situations proposées :

- SUWARI WAZA SHOMEN UCHI IKKYO
- SUWARI WAZA SHOMEN UCHI NIKYO
- SUWARI WAZA SHOMEN UCHI IRIMI NAGE
- HANMI HANDACHI WAZA KATATE DORI IKKYO
- HANMI HANDACHI WAZA KATATE DORI SHIHO NAGE
- TACHI WAZA RYOTE DORI TENCHI NAGE
- TACHI WAZA RYOTE DORI KOSHI NAGE

Consignes générales :

- Sortir de la ligne d'attaque
- Différencier précisément les placements et formes OMOTE et URA
- Technique réalisée dans sa globalité y compris l'immobilisation

Après-midi : 15h00 - 17h30

Le cours a démarré avec du SUWARI WAZA RYOTE DORI KOKYU HO pour libérer le corps.

Le déroulement du cours est resté le même que le matin : alternance entre démonstration par l'intervenant, travail des pratiquants et démonstration par des futurs candidats.

Situations proposées :

- TACHI WAZA MOROTE DORI KOKYU NAGE
 - Bouger le corps avant d'être pris.
- TACHI WAZA YOKOMEN UCHI IKKYO
 - Sortir de la ligne d'attaque
 - Distinguer et démontrer clairement OMOTE et URA.
- TANTO DORI SHOMEN UCHI GOKYO
- TANTO DORI CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI
- JO DORI CHUDAN TSUKI JYU WAZA
 - Matérialisation de la ligne d'attaque
- JO NAGE WAZA
 - TORI à l'initiative
 - Rechercher la simplicité et le travail avec le partenaire
- NININ GAKE RYOKATA DORI JYU WAZA
 - Se concentrer sur le déplacement :
 - Sortir de la ligne
 - Ne pas se faire enfermer par les AITE

Debriefing / questions diverses

15 minutes ont été réservées à un moment de partage d'information sur les passages de grade 2023, et au retour des pratiquants sur le déroulement de la journée.

Les passages de grades Dan sont dorénavant en autonomie (jury FFAB uniquement). Ce qui implique un recentrement des attendus du jury sur les spécificités notre école : l'expression des Fondations.



Rappel sur les le respect de l'étiquette et du cadre de l'examen :

- Le salut, au KAMIZA, au jury
- La place des candidats (TORI à la gauche du jury – AÏTE à la droite du Jury)
- La place des armes (lieu déterminé par le jury et expliqué lors que l'entretien préalable avec les candidats, prise des armes avec la main droite, déposer ses armes en premier puis venir se placer à la gauche du jury, lames et pointes opposées au jury, ne jamais enjamber les armes)

Pour la Ligue BFC, les examens 1^{er} et 2^e Dan auront lieu le dimanche 18 juin.

L'inscription se fera désormais en ligne via un formulaire sur le site de la FFAB. Une communication de la FFAB parviendra aux licenciés sous peu.

Rappel : la date limite d'inscription est de 2 mois avant l'examen pour le 1^{er} et le 2^e Dan, et de 3 mois pour le 3^e et le 4^e Dan.

Préconisation donnée aux futurs candidats : aller voir un passage de grade car c'est très instructif et permet d'aborder la mise en situation plus sereinement le jour J.

Conclusion

Le CID Bourgogne remercie le club Aikidojo Dijon pour l'accueil et la qualité de l'organisation, Christophe Masse pour la qualité et la clarté de son intervention et les pratiquants pour leur engagement lors de cette journée de pratique.

Anthony BERNIZET (ACT)
Prise de notes par Eun-Ha PRUVOST