

# AFA

Fascicule explicatif pour le déroulement  
des examens *yudansha*



©

A lire très attentivement

合気道

Réalisation : François Warlet

**Tout candidat qui ne respecterait pas les dispositions  
contenues dans ce livret s'exposerait  
aux éventuelles sanctions prévues à cet effet  
dans le règlement d'ordre intérieur de notre fédération.**



# 合気道

Page 2	La Commission fédérale des grades (qui est-elle, que fait-elle).
Page 3	Exemples de cotation aux examens.
Page 4	Temps de pratique pour se présenter aux examens.
Page 5	Sens et niveaux des grades.
Page 6	<i>Reishiki</i> et examens.
Pages 7 à 9	Le <i>Reishiki</i> .
Page 10	L'ouverture d'une séance d'examens.
Page 11	Le passage de grades.
Pages 12 et 13	Évaluation du niveau <i>shodan</i> - Premier <i>dan</i>
Page 14	Évaluation du niveau <i>nidan</i> - Deuxième <i>dan</i>
Page 15	Évaluation du niveau <i>sandan</i> - Troisième <i>dan</i>
Page 16	Évaluation du niveau <i>yondan</i> - Quatrième <i>dan</i>
Page 17	Évaluation du niveau supérieur aux <i>yondan</i>
Page 18	Les examens, la réussite et... l'échec.
Pages 19 à 21	Glossaire.



## Critères pour se présenter aux examens *yudansha*

### Commission fédérale des grades

- La Commission fédérale des grades (CFG) est composée au minimum de huit et au maximum de douze personnes, pratiquants effectifs en ordre d'affiliation, détenteurs d'un grade minimum de 4<sup>e</sup> dan Aïkikai obtenu par examen et élus conformément à l'article 3.2 des règlements d'ordre intérieur.
- Elle est renouvelée tous les quatre ans. Les élections confèrent la qualité de membre, tandis que les fonctions de président, vice-président et secrétaire sont attribuées par la CFG en son sein.

#### Son but :

- Elle examine les candidats aux 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> *dan* fédéraux ; pour les 4<sup>e</sup> *dan* fédéraux et au-dessus, les candidats sont examinés par les 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> *dan* de la Commission (en ce y compris les grades accordés lors des *kagami biraki*).
- Les grades Aïkikai sont décernés du 1<sup>er</sup> au 4<sup>e</sup> *dan* soit par la CFG elle-même, soit par un des *shihan* reconnus pour la Belgique. Les 4<sup>e</sup> *dan* Aïkikai sont examinés soit par les 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> *dan* Aïkikai de l'AFA, soit par un des *shihan* reconnus pour la Belgique. Au-delà, il est indispensable de se référer à l'article 3-8 du Règlement d'Ordre Intérieur.
- Les examens se déroulent lors de deux sessions annuelles, l'une au mois de mai, l'autre au mois de novembre.
- Toute décision prise par la CFG lors des sessions d'examens est sans appel.

#### Obligations :

- Pour faire partie de la CFG ou être repris sur la liste de suppléants, il faut participer régulièrement aux stages organisés par l'Association, être professeur ou chargé de cours régulier et avoir formé ou contribué à former plusieurs ceintures noires dans le cadre de son enseignement. De plus, être de par son comportement exemplaire un modèle à suivre.

#### Candidatures aux passages de grades :

- La CFG fixe les critères d'accès aux différents *dan* fédéraux, que ce soit en termes d'ancienneté ou d'heures de stage suivi préalablement à l'examen.

#### Grades supérieurs au 4<sup>e</sup> *dan* AFA et Aïkikai :

- Pour les grades Aïkikai, la décision est prise par l'un des *shihan* désignés pour la Belgique sur présentation d'un dossier.
- Pour les grades fédéraux, la décision est prise par la CFG, après avis éventuel et consultatif d'un expert extérieur désigné pour la Belgique.

**Les explications ci-dessus** sont une synthèse des règles en vigueur dans le Règlement d'Ordre Intérieur (« ROI ») de la fédération. Ce dernier pouvant évoluer et primant sur le présent fascicule, il est recommandé de se référer au ROI pour plus de précisions.



## Exemple de cotation aux examens

<b>EXAMEN SHODAN</b> Namur, 3/12/2011 (table A)  Dupont - Jean Né(e) le : 1/12/1991 (20 ans)  Grade actuel depuis : 1,5 ans  Nb heures de stage : 130 (depuis le début de la pratique)			Connaissances techniques	Placements	Déséquilibres - contrôles	Engagement	Intégrité (Tori)	Maîtrise de principe Irimi	Fluidité - sérénité	Remarques
Suwari Waza	Shomen Uchi	Ikkyo								
		Nikyo								
		Sankyo								
		Yonkyo								
		Gokyo								
		Irimi Nage								
		Kote Gaeshi								
Hanmi Handachi W.	Katate Dori	Ikkyo								
		Shiho Nage								
		Kaiten Nage								
	Tsuki	Kote Gaeshi								
Tachi Waza	Kata Dori	Ikkyo								
		Nikyo								
	Kata Dori Men Uchi	Ikkyo								
		Shiho Nage								
		Kote Gaeshi								
	Ryote Dori	Tenchi Nage								
	Yokomen Uchi	Koshi Nage								
		Ikkyo								
		Shiho Nage								
		Irimi Nage								
Ushiro Waza	Ryote Dori	Ikkyo								
		Irimi Nage								
		Kote Gaeshi								
		Shiho Nage								
		Koshi Nage								
Suburi Ken										
Suburi Jo										
Jo Nage Waza										
Tanizu Gake (2 partenaires)										
Appréciation globale :										
Uke : Justesse	Uke : Intégrité	Uke : Présence	Condition physique		Respect du Reishiki					

Remarques

Proposition de l'examineur :	Bon	Insuffisant
------------------------------	-----	-------------



## Critères pour se présenter aux examens *yudansha*

### Conditions à satisfaire pour pouvoir se présenter à un examen

#### Critères de participation aux examens

L'âge minimum requis afin de se présenter aux examens fédéraux est fixé à **16 ans**

#### Temps de pratique nécessaire pour se présenter aux examens :

- Être 1<sup>er</sup> *kyu* depuis minimum 12 mois.
- *Shodan* 4 à 5 ans depuis le début de la pratique.
- *Nidan* 6 à 7 ans depuis le début de la pratique, soit 2 ans minimum depuis *shodan*.
- *Sandan* 9 à 10 ans depuis le début de la pratique, soit 3 ans minimum depuis *nidan*.
- *Yondan* 13 à 14 ans depuis le début de la pratique, soit 4 ans minimum depuis *sandan*.

#### Quotas d'heures de stages requises pour se présenter aux examens :

- *Shodan* 80h minimum dont 40h de stages fédéraux depuis le 6<sup>e</sup> *kyu*
- *Nidan* 120h minimum dont 60h de stages fédéraux depuis le 6<sup>e</sup> *kyu* et 40h depuis *shodan* dont 20h de stages fédéraux
- *Sandan* 180h minimum dont 90h de stages fédéraux depuis le 6<sup>e</sup> *kyu* et 60h depuis *nidan* dont 30h de stages fédéraux
- *Yondan* 260h minimum dont 130h de stages fédéraux depuis le 6<sup>e</sup> *kyu* et 80h depuis *sandan* dont 40h de stages fédéraux

**En cas d'échec**, le candidat pourra se représenter lorsqu'il aura effectué au minimum 20h de stages supplémentaires, dont 10h de stages fédéraux.

Les heures seront comptabilisées lors de stages privés ou officiels (et non des cours) dirigés par des professeurs ayant le grade minimum de 5<sup>e</sup> *dan* (Aïkikaï ou fédéral).

Pour les élèves dont le professeur est 5<sup>e</sup> *dan*, le nombre d'heures de stages dirigés par ce professeur qui sera pris en considération ne pourra être supérieur à 10% du total requis.

La participation à un examen fédéral requiert en outre que le candidat soit titulaire du grade Aïkikaï précédent. Par exemple, pour présenter l'examen *nidan*, il faut être *shodan* Aïkikaï, et ainsi de suite.

La CFG se réserve toutefois le droit d'examiner des cas particuliers qui dérogeraient à l'un ou l'autre de ces critères (p.ex. impossibilité d'obtenir le quota d'heures de stages pour raisons professionnelles, etc....)..



## Modalités d'inscription pour se présenter à un examen

Les formulaires de candidature dûment complétés et accompagnés d'une photocopie lisible des cartes de stages doivent être envoyées avant la date limite précisée sur le courrier d'appel à candidatures envoyé aux dojo-cho, à l'adresse également précisée dans ce courrier.

Les frais d'inscription aux examens (25 €) sont payables par anticipation, sur le compte de l'AFA, n° 792-5671640-05, avec la communication «examen» et le nom du candidat.

Les demandes d'inscription incomplètes ou qui ne seront pas parvenues avant la date limite ou dont le paiement n'aura pas été effectué pour cette date ne seront pas prises en considération.

### Consignes pour le déroulement des examens

Les candidats valablement inscrits recevront par courrier, environ 2 semaines avant la date de l'examen, une confirmation de leur inscription qui leur précisera l'heure à laquelle ils devront se présenter.

Les examens se dérouleront à huis clos et aucun spectateur n'y sera admis, sauf en ce qui concerne les *dojo-cho* qui, par décision de la CFG, sont désormais autorisés et même encouragés à y assister. En particulier, la CFG prie instamment les professeurs d'assister aux examens de leurs propres élèves.

La CFG tient à rappeler aux candidats que la réussite d'un examen requiert une prestation de qualité suffisante dans toutes les parties de cet examen. Parmi les aspects à ne pas négliger, on citera notamment le travail aux armes (et/ou *suburi*, en fonction du grade présenté) et le comportement en tant que *uke* !

Tous les candidats seront susceptibles de servir de *uke* pour les autres candidats qui présentent un grade supérieur ou égal au leur. Dans l'évaluation du travail en tant que *uke*, les attentes de la CFG sont :

- réalisme et justesse de l'attaque (distance, direction, intensité, etc.) ;
- préservation de sa propre intégrité ;
- présence et réactivité tout au long de la technique.

### Les candidats *sandan* et *yondan* devront être accompagnés de 2 *uke* de leur choix.

Ces *uke* seront des *yudansha*, dont le grade est inférieur à celui que présente le candidat (par exemple, les candidats *sandan* devront choisir des *shodan* ou des *nidan*).

L'affectation des *uke* pendant le déroulement des examens reste toutefois à l'appréciation du président du jury et, en particulier, chacun des candidats *shodan* ou *nidan* peut être désigné comme *uke* pour les candidats *sandan* ou *yondan*.

### Tarif des diplômes *Aikikai* et participation de l'AFA

Le tarif des diplômes *Aikikai* évolue notamment en fonction des cours de change. Pour chaque nouvelle session d'examens, ce tarif est détaillé dans le courrier d'appel à candidatures, ainsi que la participation de l'AFA dans le coût de ces diplômes.

A ce propos, **rappelons que la participation de l'AFA n'est envisageable que pour les diplômes obtenus par l'intermédiaire de la CFG.** Elle ne sera donc pas d'application pour les grades obtenus par toute autre filière, sauf si l'autorisation explicite de la CFG a été préalablement obtenue.



## Critères pour se présenter aux examens *yudansha*

### Sens et niveau des grades (de 1 à 8)

#### **SHODAN**

*SHO* est le début, ce qui commence. Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une certaine idée de ce qu'est l'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 1<sup>er</sup> *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 *kokyū 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, le pratiquant 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 le 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 obscurcissement 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'Sensei* 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.



**Attention, attention, attention...**

## ***Rei Shiki* et examens.**

Afin de ne prendre aucun candidat au dépourvu, les membres de la CFG **conseillent vivement** aux professeurs et aux candidats de prendre connaissance des règles qui suivent. Ces règles seront dorénavant à respecter sous peine d'échec. Le texte qui suit pourra vous sembler exigeant dans sa formulation, néanmoins personne ne pourra dire qu'il n'a pas été averti et c'est donc bien dans le but d'aider à la réussite des futurs examens que la CFG insiste fermement sur ce point capital en rappelant les règles essentielles de l'étiquette le jour des examens.

La CFG estime qu'il existe un manque d'uniformisation dans la manière dont les candidats exécutent le *Rei Shiki* « l'étiquette » lors des sessions d'examens et, plus grave, elle constate du relâchement chez certains qui sont en attente de présenter leur épreuve.

Il nous semble donc opportun de profiter de ce document pour rappeler que l'Aïkido comporte des règles « d'étiquette » qui lui sont propres. Étiquette, signifiant ici « savoir-vivre, courtoisie, cérémonial », bref des marques de politesse, de tact, de sociabilité, de bienséance (voir plus loin).

Il nous apparaît donc important de rappeler dans les pages suivantes les règles du *Rei Shiki*.

Nous aimerions aussi insister sur le fait que l'Aïkido est un système complet d'éducation : faire respecter ces règles dans un *dojo* doit normalement déboucher aussi sur l'application par les pratiquants de nos règles de savoir-vivre dans la vie quotidienne.



## Critères pour se présenter aux examens *yudansha*

### Le *Rei Shiki*

*Rei Shiki* est un mot japonais que nous traduisons généralement par le mot « étiquette » tout simplement. *Rei Shiki* est composé de deux caractères : **REI**, qui signifie « salut, salutation, courtoisie, étiquette » et **SHIKI**, qui signifie « cérémonial, formalité, rite, règle de l'art, officiel ». Utilisés ensemble, on peut dire que les caractères **REI SHIKI** veulent dire « Mettre en évidence sa richesse intérieure ».

Le sujet n'est pas de présenter une définition exhaustive du sens de l'Étiquette, il suffit de dire qu'il constitue un aspect technique et éducatif aussi important pour l'évolution du pratiquant que n'importe quelle autre base technique qu'il est appelé à étudier en Aïkido (ou en tout autre *budo*). Dépourvu du concept de *Rei Shiki*, les *budo* ne sont que des méthodes violentes de combat. La maîtrise du *Rei Shiki* est donc une manifestation du plus haut niveau de maîtrise de la discipline.

Par ailleurs, le *Rei Shiki* est peut-être le premier résultat concret que le pratiquant est susceptible de laisser transparaître dans la vie quotidienne, c'est-à-dire en dehors du *tatami*, car en effet, il aura certainement plus l'occasion de faire usage du *Rei Shiki* au-dehors, dans la vie courante, que des techniques de combat.

Pour définir un *Rei Shiki* commun à tous les examens de grades, sans parler d'une base pratique de son utilisation dans les *dojo* lors des entraînements quotidiens, il faut distinguer plusieurs situations.

De même, il doit être clair que le *Rei Shiki* n'est pas une chose figée, une sorte de rituel immuable dont il suffit de suivre la formule pour bien le faire. Il est « vivant » et **aucune exécution machinale** ne saurait remplacer la véritable compréhension du sens profond du *Rei Shiki*. Il s'agit plutôt d'un langage sans paroles dont l'exécution correcte, dictée par une perception juste des circonstances, permet au pratiquant d'exprimer une attitude, un sens et une compréhension souple et hautement nuancée de lui-même et de sa place dans le « Maintenant ».

Ce qui suit définit les grandes lignes à respecter, et propose d'une manière générale, mais néanmoins correcte et concevable, le déroulement du *Rei Shiki* au cours des examens car celui-ci fait partie du premier critère de connaissance formelle des techniques.

Les éléments observables doivent être le reflet d'un état d'esprit harmonisé aux principes de l'Aïkido - modestie, absence d'agressivité, d'orgueil, être sans ostentation. Pendant le passage de grade, le respect de *uke* et la concentration font partie du *Rei Shiki*. Il est à noter que dans un *dojo*, le *kamiza* constitue le point de référence autour duquel **TOUT** est orienté. Ceci est une considération primordiale et déterminante pour toutes les questions qui touchent au *Rei Shiki*.

Lors des examens le candidat doit être en mesure de démontrer sa propre compréhension de la notion d'Étiquette, par l'assurance qu'il dégage de son exécution du *Rei Shiki* dans toutes les situations. C'est-à-dire, au travers de sa perception et évaluation correcte de la situation, il **sait** ce qu'il doit faire, **comment** il doit le faire et **à quel moment** il doit le faire, sans être dirigé ou repris par une intervention du Jury. Il ne doit pas non plus avoir besoin de recourir à l'aide quelconque d'autrui (son partenaire, d'autres candidats, etc.) pour être rassuré sur son exécution du *Rei Shiki*.

Le candidat assume sa propre responsabilité, en coordination avec la situation globale de l'examen : il se prend en charge lui-même « Ici et maintenant ».

**Tiré du livre Vertu et richesse de l'étiquette  
dans les Arts martiaux traditionnels japonais**

**Par Dominique ANDLAUER chez Amphora.**

# Critères pour se présenter aux examens *yudansha*



**Avant d'entrer dans le *dojo*** : veillez à porter une tenue correcte, propre et non chiffonnée.

Le *hakama* doit être mis correctement et lui aussi, propre et non chiffonné ; celui-ci ne peut jamais au cours de l'examen être « relevé » car ceci est réservé aux professeurs quand ils donnent cours et montrent par exemple un déplacement de jambes ou une position des pieds.

**Entrée dans le *dojo*** : déposez sac et armes, saluez debout, tronc à environ 45°.

Déposez votre sac au fond du *dojo* et préparez vos armes : perpendiculairement au *tatami*, la *kissaki* (pointe) et le *fukura* (tranchant) tournés vers l'extérieur, surtout pas tournés vers le *kamiza*.

**Montée sur le *tatami*** : rangez vos *zoori*, talons contre le bord du *tatami*, en évitant de tourner le dos au *kamiza* ; montez sur celui-ci, mettez-vous à genoux, ensuite saluez la photo de *O'Sensei* de façon très respectueuse. Prenez votre place et attendez la suite de l'examen.

**Lorsque l'on vous appelle** : prenez vos armes et placez-les sur le *tatami*, à la gauche du Jury, donc à votre droite. Prenez votre temps. Le *Rei Shiki* est chose sérieuse, il fait partie intégrante de l'examen et ne doit pas être bâclé. Placez votre *jo*, parallèlement au bord du *tatami*, puis votre *ken*, *fukura* (tranchant de la lame) et *kissaki* (pointe) vers l'extérieur surtout pas tournés vers le *kamiza*, **nous tenons à insister sur ce point**; vous mettrez ensuite le *tanto* avec les mêmes précautions.

**Lorsque vous vous levez** : n'oubliez pas de lever d'abord la jambe droite.

**Début de l'examen** : à l'appel de votre nom, le Jury vous demandera de prendre un *uke* de votre choix (de grade inférieur ou équivalent), allez devant lui et, à genoux, invitez-le à participer au début de votre examen. Ensuite, le candidat et son *uke* font face aux examinateurs et les saluent puis se tournent l'un vers l'autre et se saluent puis attendent que le président de table débute le questionnaire.

**Pendant l'examen** : lorsque le Jury vous proposera un autre partenaire, saluez à genoux votre premier *uke* et attendez que le nouvel *uke* prenne place. Saluez comme ci-dessus et attendez la suite des questions. Si l'on vous demande de prendre une arme, allez sans précipitation, mais aussi sans traîner, vers l'endroit où vous l'avez rangée, mettez un genou au sol, sans tourner le dos au *kamiza* et saisissez l'arme. Attendez la suite des événements.

**Lors de l'interrogation** : si l'on vous prie de changer d'arme, vous adoptez la même façon de faire. Surtout ne lancez jamais une arme au sol ! (Cela s'est déjà vu !) Une fois encore prenez votre temps, cela vous permettra de reprendre un peu votre souffle et surtout de montrer le sérieux avec lequel vous considérez votre examen. C'est aussi une marque de respect envers le Jury.

**Fin de l'examen** : lorsque le président de table indique la fin de l'examen, le candidat avec son 1<sup>er</sup> *uke* se font face et se saluent, puis ils se tournent vers les examinateurs et les saluent. Ensuite, ils se lèvent et vont reprendre leur place après avoir récupéré les armes.

**Sortie du *dojo*** : comme lors de l'entrée, mais dans le sens inverse.

**A la suite de ceci, la CFG unanime tient à insister auprès des professeurs d'être présents lors de l'examen de leurs élèves. Leur présence à ces épreuves est une marque d'encouragement pour le candidat qui se sent ainsi soutenu par celui ou celle qui lui a montré la Voie et a estimé qu'il pouvait prétendre à un grade supérieur.**



## Critères pour se présenter aux examens *yudansha*

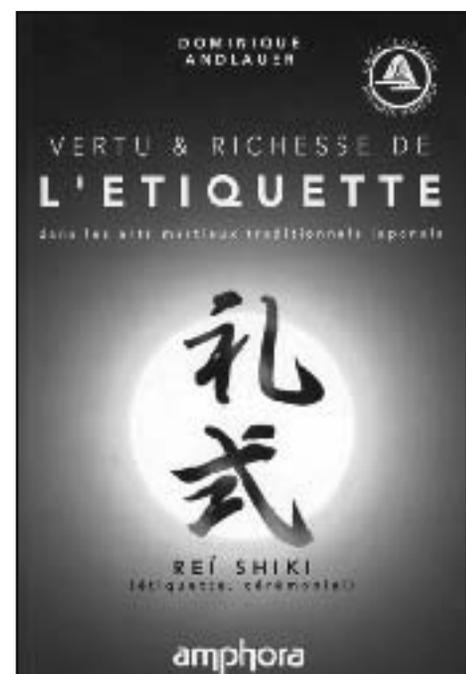
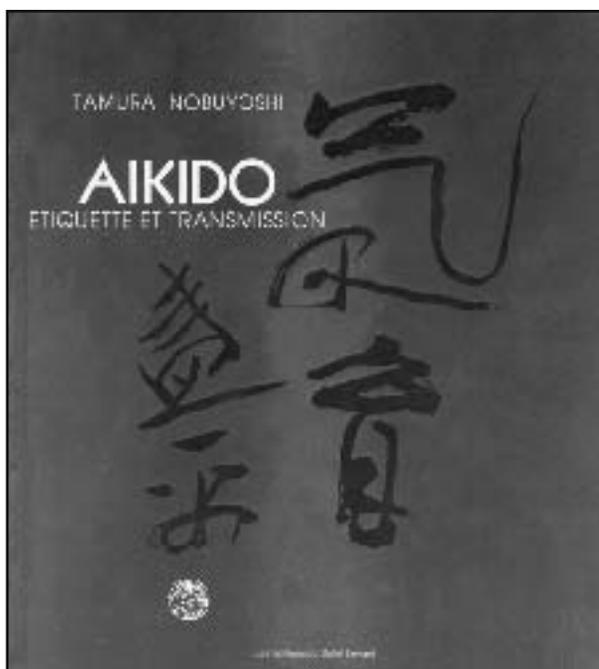
### Conseil de lecture

C'est aussi pour l'enseignant une marque de reconnaissance vis-à-vis de son élève, comme le dit très bien Tamura *Shihan* dans l'ouvrage cité ci-dessous, page 14.

Nous nous permettons de le citer ; il s'adresse aux professeurs.« Réjouissez-vous des progrès techniques, du développement physique et spirituel de vos élèves ! Réjouissez-vous de ce que l'entraînement quotidien n'ait pas apporté son lot de blessures et de heurts ! Soyez reconnaissant de ce que votre position d'enseignant vous ait amené à réfléchir, à étudier, à progresser techniquement et spirituellement. Remerciez encore les élèves qui ont rendu vos progrès possibles ». Cette reconnaissance vaut bien le déplacement au lieu de l'examen.

Si vous désirez en savoir plus sur la question du *reishiki*, nous vous proposons :

- TAMURA, N., Aïkido, Étiquette et transmission, Éditions du Soleil Levant, 1991.
- ANDLAUER, D., L'étiquette dans les arts martiaux traditionnels japonais, Éditions Amphora, 1996.
- de consulter les numéros de notre revue FLASH qui abordent souvent ces questions, notamment le FLASH de l'année 2000 - 3<sup>e</sup> trimestre - page 21 à 27.
- de consulter des revues qui traitent d'arts martiaux.
- de surfer sur Internet et visiter les sites qui traitent d'Aïkido : ils sont nombreux.





## L'ouverture de la séance d'examen

Celle-ci commencera par un salut formel entre les candidats et le Jury (au *kamiza*). Ensuite, le Jury prendra sa place à la table. Il est attendu de lui qu'il conserve une tenue qui reflète la dignité et le respect envers la discipline pratiquée, le *dojo*, les candidats, et plus particulièrement envers la responsabilité dont il est investi.

Les saluts aux candidats seront faits à partir de la position assise. Le président de table prendra soin de poser les questions aux candidats de façon audible et prononcée avec une élocution conforme à la phonétique de la langue japonaise.

Le principe d'intégrité réclamé aux candidats s'applique également au Jury examinateur. Le but du Jury est d'établir une évaluation objective du niveau de pratique du candidat au sein de sa discipline dans un sens le plus large, en prenant en compte une énorme variété de styles due à une pratique mondiale étendue et constituant une richesse unique parmi les *budo* actuels.

Les armes : comme cela a été dit, la pratique de l'Aïkido demande l'utilisation d'armes d'exercice généralement en bois. Ces « outils » sont classiques au Japon, ils servent également dans d'autres *budo*.

- Le *jo*, est un bâton identique à celui utilisé en *jodo*. En Aïkido il sert pour des techniques qui sont issues d'autres arts martiaux que Morihei UESHIBA a étudiés, notamment la baïonnette (*kenjo*), la grande lance (*yari*), la hallebarde (*naginata*), etc...
- Le *bokken* ou *bokuto* est la réplique en bois du *katana* utilisé surtout en *kenjutsu* ;
- Le *tanto* est la réplique du poignard (*aikuchi*) dont on se sert notamment en *jiu-jitsu*.

La manipulation de ces armes doit satisfaire à un certain nombre de règles, englobant notamment leur respect, leur soin et la sécurité envers les partenaires. Elles doivent être de bonne qualité, fabriquées selon des normes précises et doivent respecter les dimensions des « originaux » qu'ils imitent, ainsi que leur poids et leur équilibre.

D'une bonne facture (polies, arrondies, surtout sans échardes !), ces armes ne doivent pas blesser les utilisateurs, et être taillées dans de bons matériaux pour résister aux chocs éventuels lors des exercices. Même si le commerce fournit des objets adéquats, on remarque que certains pratiquants apportent des « améliorations » artisanales qui, pour remarquables et artistiques qu'elles soient, n'en sont pas moins dangereuses et sont des offenses à leur modèle.

Comme les vêtements, *keikogi*, *hakama* et *obi*, ces armes ne datent pas d'hier et ont fait la preuve de leur efficacité, dans leur simplicité et leur esthétique. Aussi, un *jo* verni ne circule pas aussi bien en main qu'un bois nu, simplement poli et patiné. Comment peut-on tenir la poignée d'un *bokken* recouvert d'adhésif plastique lorsqu'on a les mains couvertes de sueur ? Ici encore, la sobriété et la discrétion sont de mise. Concentrez-vous sur le fond, leur forme est déjà bien aboutie. Ces outils ne sont rien d'autre que du bois, c'est leur usage qui importe.

**Tiré du livre Vertu et richesse de l'étiquette  
dans les Arts martiaux traditionnels japonais**

**Par Dominique ANDLAUER chez Amphora.**



## Critères pour se présenter aux examens *yudansha*

### Le passage de grades.

Ce présent document décrit les modalités techniques et pédagogiques pour l'organisation et le déroulement des examens au sein de l'AFA.

#### **Organisations du (ou des) Jury(s).**

Selon le nombre de candidats, le Jury se composera de la manière suivante :

- Moins de 10 candidats, 1 Jury (en cas de parité de voix, la voix du président du Jury sera prépondérante).
- 10 candidats et plus, 2 Jurys avec un responsable de table (en cas de parité de voix, la voix du président du Jury sera prépondérante).

Lorsque le professeur d'un candidat est membre de la CFG, ce professeur fera partie du jury devant lequel le candidat présentera, mais il s'abstiendra de prendre part au vote lors des délibérations pour ce candidat. Une tournante sera organisée pour les présidents de table à chaque session d'examen parmi les 6<sup>e</sup> dan et 7<sup>e</sup> dan de la CFG.

#### **Choix des partenaires.**

Le candidat commencera sa prestation avec un partenaire de son choix, membre de son atelier et lui aussi candidat. En cours d'examen, le Jury désignera un ou plusieurs autres partenaires pour continuer la prestation.

#### **Modalités de l'interrogation.**

Les demandes des examinateurs équilibreront les différentes formes de travail, les techniques imposées et le travail libre (celui-ci à partir du niveau 3<sup>e</sup> dan). Elles devront notamment pour les niveaux premier et deuxième dan, privilégier les techniques de base permettant une véritable évaluation des qualités des candidats.

Les techniques demandées seront exprimées à haute et intelligible voix, à un rythme adapté à la nature du travail demandé. Toutes ces techniques se retrouvent dans la brochure envoyée aux clubs.

#### **Durée des épreuves.**

De 15 à 20 minutes par candidat.



## Évaluation du niveau *shodan* - Premier *dan*

### A1 - Définition du niveau - Capacité à vérifier.

Le niveau *SHODAN*, premier dan suppose que le candidat doit disposer des « outils constitutifs » de la pratique de l'Aïkido, outils sans la connaissance et la compréhension desquels on ne peut prétendre « évoluer en Aïkido ». Cette connaissance et cette compréhension devront ensuite tendre vers la maîtrise des mêmes outils dans les grades ultérieurs.

### A2 - Indicateurs et comportements observables.

Connaissance formelle des techniques : le premier indicateur de la capacité à vérifier est la connaissance formelle des techniques.

Exemple de comportements observables :

reconnaître les points-clés qui distinguent les techniques entre elles (*ikkyo* de *nikyo*, de *sankyō*, etc.).

### A3 - Construction des techniques.

La compréhension et le respect du schéma fondamental de construction des techniques constituent le deuxième indicateur des capacités à vérifier. Cette construction des techniques doit s'observer notamment lors des « phases » suivantes :

- Lors du placement, ce qui implique qu'il y ait déplacement et compréhension, à défaut de maîtrise des principes d'*IRIMI*, *TENKAN* et *MA-AI* ;
- Lors du déséquilibre, où le contrôle de soi et de l'autre doit se manifester ;
- Lors de l'engagement final, la projection ou l'immobilisation.

Ce schéma est certainement un peu académique ou rigide, la notion de contrôle devant en effet être partout présente et constituer le liant, mais néanmoins incontournable dans l'apprentissage.

Progressivement, ce deuxième indicateur, la construction des techniques, sera intégré dans le troisième indicateur, car une bonne compréhension des principes d'unité et de respect de l'intégrité doit aboutir à un schéma rigoureux de construction des techniques. Cependant, au niveau du premier *dan*, ce deuxième indicateur semble être un appui nécessaire pour aider à développer le troisième.

### Exemples de comportements observables :

- Sur *katate dori ikkyō* ne pas venir saisir directement la main sans s'être déplacé ou sans avoir marqué le contrôle d'une manière ou d'une autre ;
- Par son équilibre, mettre l'attaquant en situation de déséquilibre ;
- Coordination de l'attaque de *uke* avec l'exécution de la technique dans son enchaînement

### A4 - Condition physique.

La construction des techniques ne peut se faire qu'à partir d'un minimum de condition physique. Mais il ne faut pas la concevoir dans un sens étroit, exclusivement physique, voire musculaire. L'endurance, la résistance (physique, émotionnelle, etc.) sont aussi le résultat d'une préparation psychologique. Une absence de préparation physique (au sens large) entraîne souvent la perte des équilibres techniques ou des bases de la discipline.

Cette dimension est à situer à part. Elle est transversale à tout l'examen et doit être évaluée en référence à l'âge et au sexe du candidat. Elle ne doit pas être évaluée en soi. C'est l'effort du candidat pour développer sa condition physique qui doit être appréciée, quelle que soit sa situation de départ.

### A5 - Principe d'intégrité

Intégrité, état d'une chose complète, qui n'a pas subi d'altération. (Citation du dictionnaire Larousse).

La compréhension du principe général et fondamental selon lequel la technique d'Aïkido doit préserver et renforcer l'intégrité (au sens le plus large du terme) physique et mentale des deux protagonistes constitue le troisième indicateur des capacités à vérifier. Ce principe au contenu très dense, comprend notamment tous les éléments suivants :

- Nécessaire unité du corps, de centrage, d'engagement du corps dans le sens de l'action ;
- Nécessité d'une attitude juste, d'une maîtrise et d'un emploi adéquat de son potentiel physique ;
- d'un rythme adapté entre les mouvements et à l'intérieur des mouvements ;



## Critères pour se présenter aux examens *yudansha*

- Nécessité de conserver son potentiel, sa disponibilité, sa mobilité, sa capacité de réaction et sa vigilance tout au long de la situation ;
- Nécessité de soutenir une attention et une concentration suffisante par rapport à *uke*.

### Exemples de comportements observables :

#### **Pour TORI**

- Les coudes ne doivent pas s'écartier du corps sur *shihonage*, sur *kotegaeshi*, la main doit rester dans la ligne centrale du corps de *tori* etc... ;
- Préserver son équilibre (ne pas être déséquilibré par les saisies de *uke*, ou par ses propres déplacements) ;
- Préserver son intégrité (ne pas être touché par les frappes de *uke* - notion de réalité martiale -) ;
- Attitude droite (ne pas être cassé, ni tordu, le haut et le bas du corps travaillant en unité) ; placement du bassin (sans cambrures excessives) et des articulations (épaules et genoux) permettant une disponibilité suffisante.

#### **Pour UKE**

- Avoir un comportement d'attaquant : s'engager dans l'attaque sans être suicidaire (pas de faux *shomen*) ; donner à *tori* une situation claire et accepter qu'elle évolue sans anticiper. Avoir une attitude active, en posant une situation nécessitant la réaction de *tori* en restant présent, actif, vigilant et adaptables tout au long de la technique ;
- Chuter sans se blesser ;
- Toutes ces données physiques vont évoluer ultérieurement vers des données psychiques et mentales (tranquillité, sécurité, disponibilité) au cours de la progression technique du pratiquant.

### Exemples de comportements observables.

- Respecter le partenaire, ne pas manifester d'agressivité, d'orgueil ;
- Ne pas se laisser dominer par la peur ou en manifester ;
- Ne pas humilier, mépriser, manifester, par sa désinvolture, une attitude désobligeante pour le partenaire (respect de l'étiquette dans la forme et le fond).

#### **Nota Bene**

Il ne s'agit pas d'exiger que toutes les notions soient possédées et maîtrisées au niveau du premier *dan*, ce qui serait en contradiction avec sa définition. Il faut vérifier qu'elles soient en germes : le comportement du candidat doit indiquer qu'il a compris que les éléments sont constitutifs de sa pratique. En résumé, l'évaluation des candidats à l'examen de premier *dan* consiste à :

- Vérifier sa connaissance formelle des techniques ;
- Vérifier que le candidat les réalise en respectant le schéma fondamental de construction ;
- Vérifier que le candidat les réalise en montrant qu'il a compris que l'intégrité (au sens large) des deux pratiquants est importante.

#### **A6 - Déroulement de l'interrogation.**

Les questions de l'examen seront tirées du :

« Programme de référence pour le passage des grades de 5<sup>e</sup> *kyu* à *yondan* »

Les différents types de travail demandés pourront être les suivants :

- *Suwari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Tanto Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori - Jo Nage Waza*.
- *Suburi Bokken*.
- *Taninzu Gake* (*randori* contre 2 partenaires).



## Évaluation du niveau *nidan* - Deuxième *dan*

### **B1 - Définition du niveau - capacité à vérifier.**

Le niveau *nidan*, deuxième *dan*, doit permettre de manifester une compétence dans le maniement des « outils » définis pour le premier *dan*, et non plus simplement une compréhension et une connaissance au plan général. Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis, et d'y apporter quelques orientations nécessaires.

### **B2 - Connaissances formelles des techniques.**

La nomenclature d'Aïkido devra être suffisamment connue pour que toute technique demandée par le Jury puisse être exécutée sans hésitation.

### **B3 - Construction des techniques.**

L'exigence complémentaire devra porter sur la fluidité dans la construction des techniques, sur la perfection du contrôle de la distance avec le partenaire dans toutes les phases du mouvement et sur la capacité d'anticipation.

### **B4 - Principe d'intégrité.**

C'est surtout sur ce point que le Jury devra se montrer le plus exigeant, tous les principes énoncés pour le premier *dan* devant effectivement se manifester dans la prestation du candidat au deuxième *dan*, et ce avec un engagement physique plus important (restant, bien sûr, adapté à l'âge des candidats et ne devant en aucune façon prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).

La maîtrise du principe d'*IRIMI*, et de la relation *IRIMI-TENKAN*, doit commencer à se manifester : parvenir à prendre le centre de l'autre, puis parvenir à être le centre.

### **B5 - Déroulement de l'interrogation.**

Les questions de l'examen seront tirées du : « programme de référence pour le passage des grades de 5<sup>e</sup> *kyu* à *yondan* ». Les différents types de travail demandés pourront être les suivants :

- *Suwari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Tachi Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori - Jo Nage Waza*.
- *Suburi Bokken*.
- *Tanto Dori*.
- *Sannin Gake* (*randori* contre 3 partenaires).



### Évaluation du niveau *sandan* - Troisième *dan*

#### C1 - Définition du niveau - capacités à vérifier.

Le niveau *sandan*, troisième *dan*, doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques, de la capacité à les adapter à toutes les situations, la maîtrise de l'environnement et le début d'une liberté dans leur application. Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des critères précédents et notamment sur :

- Un complet contrôle de soi et de ses actes ;
- La capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaire (adaptabilité) ;
- Une disponibilité à tout moment de la prestation ;
- Une grande maîtrise du principe d'*IRIMI* ;
- Une juste appréciation du *MA-AI* (contrôle de la distance, comme au deuxième *dan*, et intervention aux bons moments) ;
- La capacité d'imposer et de maintenir un bon rythme à l'intérieur du mouvement.

#### C2 - Déroulement de l'interrogation.

Les questions de l'examen seront tirées du : « programme de référence pour le passage des grades de 5<sup>e</sup> kyu à *yondan* ». Les différents types de travail pourront être les suivants :

- *Suwari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Kaeshi Waza*.
- *Tanto Dori*.
- *Tachi Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori - Jo Nage Waza*.
- *Kumi Jo*.
- *Kumi Tachi*.
- *Sannin Gake* (*randori* contre 3 partenaires).



## Évaluation du niveau *yondan* - Quatrième *dan*

### D1 - Définition du niveau - capacités à vérifier.

Le niveau *yondan*, quatrième *dan*, doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques de base et de leurs variantes. Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des critères précédents, et notamment sur :

- La maîtrise de dominer à tous moments la situation ;
- L'adéquation du travail au partenaire et à la situation ;
- La sérénité du candidat ;
- La maîtrise du principe *IRIMI* au plan technique et spirituel (faire l'unité avec le partenaire).

### D2 - Déroulement de l'interrogation.

Les questions de l'examen seront tirées du : « programme de référence pour le passage des grades de 5<sup>e</sup> *kyu* à *yondan* ». Les différents types de travail pourront être les suivants :

- *Suwari Waza*.
- *Hanmi Handachi Waza*.
- *Tachi Waza* (saisies ou coups frappés).
- *Ushiro Waza*.
- *Kaeshi Waza*.
- *Henka Waza*.
- *Tanto Dori*.
- *Tachi Dori*.
- *Suburi Jo - Jo Dori – Jo Nage Waza*.
- *Kumi Jo*
- *Kumi Tachi*
- *Tanintsu Gake* (*randori* contre plusieurs partenaires).



## Critères pour se présenter aux examens *yudansha*

### Évaluation des niveaux supérieurs au *yondan*.

A partir du cinquième *dan*, *godan*, la maîtrise technique de l'Aïkido doit être complétée par une maîtrise au plan spirituel, et au plan du comportement général. Le pratiquant à ce niveau, après avoir été construit par l'Aïkido, doit lui-même continuer à construire l'Aïkido et à le développer.

L'évaluation est actuellement laissée à Christian TISSIER *Shihan*, Dany LELERRE *Shihan* et Louis VAN THIEGHEM *Shihan*, proposée à *Doshu* (pour les grades *Aïkikai*) et à l'appréciation de la CFG pour les grades fédéraux.

### Lexique (pour les examens)

- *Suwari Waza* (Techniques à genoux).
- *Hanmi Handachi Waza* (Techniques avec un partenaire à genoux et l'autre debout).
- *Tachi Waza* (Techniques où les deux partenaires sont debout).
- *Ushiro Waza* (Techniques où le partenaire est saisi par derrière).
- *Kaeshi Waza* (Techniques de retournement de situation).
- *Henka Waza* (Différentes formes de techniques en enchaînement à partir de la structure de base de ces techniques).
- *Buki Waza* (Travail des armes).
- *Tanto Dori* (Techniques où le partenaire attaque au poignard).
- *Tachi Dori* (Mains nues contre *ken*).
- *Suburi Jo* (Techniques de frappe avec le *jo* seul).
- *Jo Dori* (Travail où le partenaire attaque avec le *jo*).
- *Jo Nage Waza* (Travail de projection de l'*uke* en gardant le *jo*).
- *Kumi Jo* (Techniques où les deux partenaires travaillent au *jo*).
- *Kumi Tachi* (Techniques où les deux partenaires travaillent au *ken*).
- *Randori* (Techniques sur plusieurs partenaires qui attaquent en même temps).
- *Futari Dori* (Attaques simultanées de deux partenaires).
- *Jyu Waza* (Travail libre).
- *Nage Waza* (Travail de projection).
- *Katame Waza* (Travail d'immobilisation).
- *Nage Katame Waza* (Travail de projection, mais qui peuvent également se terminer par une immobilisation).
- *Kakari Geïko* (Forme de travail en continu où le(s) partenaire(s) attaque(nt) sans arrêt – avec un ou plusieurs partenaires - )

Remarque, pour le *tanto*, il y a deux formes d'attaque appelées :

- *Honte* (Attaque qui permet une frappe *shomen*, *yokomen*, mais également **une frappe *tsuki***).
- *Gyakute* (Attaque qui se fait avec le tranchant de la lame vers le haut et qui ne permet qu'une attaque *shomen* ou *yokomen*).



*Honte*



*Gyakute*





## Réflexion sur les examens tirée du Flash Aïkido n° 98

### Les examens, la réussite et ... l'échec

Je vous propose cette réflexion, car malgré de nombreux articles antérieurs, nous nous devons d'essayer une fois encore d'être clairs sur le sujet.

Tout d'abord, même si certains nous considèrent comme des « sportifs », nous ne sommes pas des sportifs au sens habituel du terme, car nous ne pratiquons pas de la gymnastique ou d'autres disciplines apparentées. Nous pratiquons une discipline martiale et sommes donc plutôt des « *budoka* » ce qui implique une certaine rigueur dans notre manière de faire, de nous tenir et de nous insérer dans la société.

Présenter un examen, c'est quoi au juste ? Eh bien, un examen sert normalement à questionner ses pairs sur sa progression personnelle. (Et dans ce contexte existe une CFG composée ne l'oublions pas de haut 4 gradés, de techniciens, hommes et femmes de toutes tendances de travail et toutes provinces confondues).

Donc si cette CFG, par rapport aux critères établis que vous avez lus et acceptés, estime que vous n'êtes pas dans le bon chemin, elle vous signale les manquements et lacunes tout simplement et conseille de les corriger en fonction des remarques que nous leur faisons après la proclamation afin de mieux repartir plus tard.

Il n'est pas non plus inutile de rappeler pour les nouveaux et ceux qui auraient perdu le sens du mot *budo* ce qui suit : les *budo* sont pratiqués aujourd'hui sous une forme pacifique et humaniste pour la plupart. Ils constituent des méthodes d'éducation et de perfectionnement de l'individu. Pour comprendre la spécificité de l'Aïkido par rapport aux autres *budo*, il est intéressant de (ré)expliquer la signification littérale des trois idéogrammes qui composent le mot, à savoir : *ai*, *ki*, et *do*.

**Aï** : signifie harmonie, rencontre. On peut supposer qu'il y a au départ une situation d'opposition, de conflit entre deux personnes qui ne sont pas en harmonie. Mais il sera nécessaire aussi que chacun puisse résoudre les oppositions et les tensions contradictoires qui existent en lui. L'harmonie avec soi-même permettra une meilleure relation avec l'autre et, inversement, l'étude de l'harmonie avec son partenaire permettra de s'améliorer soi-même.

**Ki** : peut se traduire par énergie vitale, souffle de vie, puissance. C'est une recherche de cette harmonie qui ne pourra se réaliser que par la connaissance technique précise des mouvements d'Aïkido afin de se mettre en relation avec l'autre.

**Do** : c'est la voie, le chemin. Un projet, une perspective, au sens actif, avec l'idée d'avancer dans le bon chemin. En Aïkido, c'est donc la direction pour progresser et aboutir à un état harmonieux. L'Aïkido porte la marque d'une culture, mais la pratique seule permet à chacun d'entre nous d'en sentir le véritable contenu. Le plus souvent les mots dénaturent la discipline et ne font pas ressortir les notions de souplesse, d'harmonie, de sagesse, d'efficacité et l'importance de la relation corps-esprit.

On est bien au-delà du simple savoir technique. On comprendra donc aisément à la lecture de la définition ci-dessus, qu'il est anormal, voire inadmissible d'avoir des réactions telles que l'on en rencontre parfois après un échec à un examen. Des remarques telles que « c'est fini, j'arrête tout » lorsque le candidat ou la candidate dépit(e) a échoué prouve qu'il (elle) n'a rien compris au sens de notre discipline et à ses valeurs.

Prenons un exemple et transposons cela dans notre vie courante ; lorsque vous étiez à l'école ou bien dans votre vie professionnelle, vous avez dû passer des examens afin d'évoluer. Vous n'avez pas réussi l'une de ces épreuves (Eh oui ! Cela arrive à tout le monde, même aux meilleurs), avez-vous quitté l'école, avez-vous lâché votre travail, vous êtes-vous suicidé pour la cause ?

Enfin, soyons réalistes, et remettons les choses au niveau où elles doivent être, ne pas avoir réussi un examen d'Aïkido, n'est pas si grave que cela, les sanctions (à part votre fierté personnelle qui en prend un coup) sont nulles. Alors quoi ? Et tout ce que vous avez vécu avant, le plaisir de la pratique depuis des années, le plaisir de rencontrer des personnes et de se lier d'amitié avec elles, tout cela disparaît-il d'un coup de baguette magique ? Posez-vous la question !

Si vous avez compris le sens de tout ceci et bien vous recommencerez votre examen plus tard.

Si non, alors excusez-moi, mais vous êtes faible de caractère et l'Aïkido n'était pas fait pour vous ni vous pour lui, car justement l'apprentissage d'une discipline martiale telle que celle-ci est de vous construire, vous apprendre à faire face aux difficultés et à les résoudre (sur le *tatami*, avec vos partenaires dans la vie, avec les personnes que vous côtoyez).

Réfléchissez à tout ceci et vous relativiserez bien des choses...

François Warlet



### Glossaire des termes rencontrés en Aïkido.

- Ai* : harmonie, rencontre.  
*Aïte* : le partenaire qui prend l'initiative, qui « attaque » ; on dit aussi *uke*.  
*Arigato* : merci.  
*Atemi* : coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps.  
*Bo* : bâton.  
*Bojutsu* : art ou bien technique du bâton.  
*Bokken* : sabre en bois.  
*Bokuto* : gros sabre en bois.  
*Budo* : voie de la guerre, art martial.  
*Bushi* : guerrier, *samourai*.  
*Bushido* : code d'honneur des *bushi*.  
*Chudan* : niveau moyen.  
*Chudan Tsuki* : coup de poing hauteur abdomen-plexus.  
*Dan* : degré, grade. ( litt. Marche).  
*Do* : voie.  
*Dojo* : lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux.  
*Domo Arigato Gosaimachita* : plus que des remerciements (honorifique).  
*Doshu* : littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituel) de l'art.  
*Eri* : col.  
*Gedan* : niveau bas.  
*Gi* : tenue d'entraînement appelée à tort *kimono*.  
*Go No Geiko* : entraînement en force.  
*Hakama* : jupe culotte traditionnelle portée en *budo*.  
*Hanmi* : position asymétrique de base; un côté en avant.  
*Hara* : région de l'abdomen, centre vital de l'homme.  
*Henka* : changement (de posture sans bouger les pieds).  
*Hidari* : gauche.  
*Hiji* ou *Hiza* : coude.  
*Irimi* : point fort de l'Aïkido, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'Aïkido utilisent l' *irimi*.  
*Jo* : bâton.  
*Jodan* : niveau haut.  
*Joseki* : mur d'honneur d'un dojo.  
*Ju No Geiko* : entraînement en souplesse.  
*Jyu Waza* : travail libre.  
*Kaiten* : rotation, mouvement giratoire.  
*Kamae* : garde, posture.  
*Kamiza* : siège supérieur, place d'honneur du *dojo* où se trouve généralement la photo de *O'Sensei*, un temple-  
*Kata* : formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.  
*Kata* : épaules.  
*Keiko* : pratique, entraînement.  
*Keikogi* : *gi* pour l'Aïkido.  
*Ki* : fluide vital, énergie cosmique.  
*Kiai* : cri, souffle ou bien impulsion.  
*Ki Musubi* : liaison entre les deux partenaires.  
*Kokoro* : mentalité, coeur et esprit.  
*Koshi* : hanche(s).  
*Kote* : poignet.  
*Kokyū* : respiration, force de respiration.  
*Kokyū Ho* : exercice de *kokyū*.

## Critères pour se présenter aux examens *yudansha*



*Kokyu Ryoku*: force développée grâce à une bonne utilisation du *kokyu*.  
*Kubi*: cou.  
*Kyu*: grade que l'on décerne avant les *dan* (litt. Classe).  
*Ma-ai*: distance.  
*Mae*: devant.  
*Mae Geri*: coup de pied direct de face.  
*Mawashi Geri*: coup de pied circulaire.  
*Migi*: droite.  
*Mune*: poitrine.  
*Mune Dori*: saisie du revers.  
*Nage*: celui qui fait la technique (*shite*).  
*Nage Waza*: techniques de projection.  
*Omote*: positif, devant, endroit.  
*Onegaishimasu*: phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement : je vous fait une requête ; soit : s'il vous plaît.  
*Rei*: salut .  
*Reishiki*: étiquette, règles de comportement dans le *dojo*.  
*Ryu*: école (dans les arts martiaux).  
*Sankakutai*: position de garde , les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon-orteils forment un triangle.  
*Seishin*: esprit. *Budo Seishin*: esprit *budo*.  
*Seiza*: position à genoux.  
*Sensei*: professeur, enseignant, ou toute personne que l'on respecte beaucoup.  
*Shihan*: professeur de très haut grade. Grand Maître.  
*Shin*: esprit, coeur.  
*Shisei*: attitude, posture correcte.  
*Shite*: ou *nage*.  
*Shodan*: premier *dan*. (*Dan* de débutant).  
*Shomen*: frappe de haut en bas.  
*Sode*: manche.  
*Sokumen*: de biais.  
*Soto*: extérieur.  
*Suburi*: exercice de frappe au sabre que l'on répète seul et inlassablement.  
*Tai*: le corps.  
*Tai Sabaki*: déplacement circulaire avec un pas vers l'avant et un *tenkan*.  
*Taïso*: exercice de base de l'Aïkido. Exercice et échauffement.  
*Tegatana*: tranchant de la main. Bras et main en forme de *katana*.  
*Tekubi*: poignet.  
*Tenkan*: déplacement que l'on effectue autour d'un pivot (un pied qui ne bouge pas) et dans lequel on dirige la force de l'adversaire sans l'arrêter.  
*Tori*: celui qui fait la technique. (Appelé aussi *shite*).  
*Tsugi Ashi*: déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.  
*Tsuki*: coup direct et de face.  
*Uchi*: intérieur.  
*Ude*: bras.  
*Uke*: celui qui attaque et qui chute.  
*Ukemi*: chute.  
*Ura*: négatif, extérieur, revers, partie cachée.  
*Ushiro*: arrière.  
*Waka Sensei*: fils du Maître, littéralement « jeune Maître » (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant).  
*Yoko*: côté.  
*Yokomen*: latéral.  
*Yudansha*: pratiquant gradé, porteur d'une ceinture noire.  
*Zanshin*: position marquée de contrôle et de domination après avoir exécuté une technique.  
*Zarei*: salut à genoux.

AFA  
Avenue de Stalingrad, 52  
1000 - Bruxelles  
Tél & Fax : 02 537 47 62  
E-Mail : [afa@aikido.be](mailto:afa@aikido.be)  
Sur le Web : <http://www.aikido.be>