

REGLEMENT CSDGE AÏKIDO

**GRADES DANS ET NIVEAUX AÏKIDO,
AÏKIBUDO, KINOMICHI, WANOMICHI,
TAKEMUSU AÏKI ET SYSTEMA**

LIVRE II

REGLEMENTATIONS TECHNIQUES

SOMMAIRE

<i>PARTIE 1. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS D'AÏKIDO.....</i>	<i>4</i>
<i>PARTIE 2. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS D'AÏKIBUDO</i>	<i>33</i>
<i>PARTIE 3. RÉGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS DE KINOMICHI.....</i>	<i>44</i>
<i>PARTIE 4. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS WANOMICHI</i>	<i>60</i>
<i>PARTIE 5. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS TAKEMUSU AÏKI</i>	<i>76</i>
<i>PARTIE 6. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DE NIVEAUX DE SYSTEMA</i>	<i>86</i>

PARTIE 1. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS D'AIKIDO

SOUS-PARTIE A – MODALITES SPECIFIQUES DE DEROULEMENT ET DE PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES 1^{er} AU 4^e DAN AIKIDO

A.1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE après consultation des instances techniques et administratives de la FFAB et la FFAAA. Ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations veillent à porter à la connaissance des Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens. Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

A.2. Nature et durée de l'épreuve

Les candidats réalisent à tour de rôle une prestation technique dont le déroulé est précisé en annexe.

La durée de la prestation des candidats interrogés est de quinze minutes. Cette durée peut varier de trois minutes, en plus ou en moins, à l'initiative de la commission d'interrogation.

Les examinateurs n'ont accès à aucune information relative aux candidats si ce n'est leurs noms, prénoms et dates de naissance.

A.3. Choix des partenaires - Dispositions particulières

Le candidat commence sa prestation avec un partenaire de son choix parmi les autres candidats de sa commission d'interrogation. Après une durée minimum de quatre minutes de travail, la commission d'interrogation doit désigner un ou plusieurs autres partenaires.

A.4. Modalités de l'interrogation

Les interrogations devront être exprimées à voix haute et intelligible, à un rythme adapté à la nature du travail demandé. Elles seront formulées par chacun des examinateurs, à tour de rôle.

A.5 Modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés à cette partie du règlement et remplissent une fiche d'évaluation par candidat à l'issue de l'examen.

L'épreuve est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie la connaissance formelle des techniques et leur réalisation en fonction du grade de 1^{er} à 4^e Dan, en tenant compte du respect des principes et fondations ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie l'attitude du candidat dans son rôle de Tori comme dans celui de Uke/Aïte, sa présence et vigilance dans et après l'action (Zanshin), le respect du Reishiki, tout comme le cadre général de l'examen.

A.6 Validation du grade

Une note de 10/20 est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

SOUS-PARTIE B – MODALITES SPECIFIQUES DE DEROULEMENT ET DE PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES 5^e ET 6^e DAN AÏKIDO

B.1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE. Ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations veillent à porter à la connaissance des Liges et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens.

Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

B.2. Nature et durée des épreuves

Le candidat devra satisfaire :

- une épreuve technique (coefficient 2) ;
- une épreuve orale (coefficient 1).

Ces deux épreuves peuvent se dérouler séparément en termes de lieu et de temps.

B.3. Déroulé des épreuves et modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés au règlement de la CSDGE et des composantes définies ci-après.

❖ EPREUVE TECHNIQUE

L'épreuve technique dure au maximum 15 minutes.

Le candidat propose une prestation technique libre d'environ 10 minutes (+/- 3 minutes) suivie d'un échange avec les examinateurs.

La prestation doit être construite et doit permettre de mettre en avant le niveau technique et de recherche du candidat, ainsi que son évolution dans la pratique selon le respect des principes et orientations des cursus de formation mis en place par les fédérations, préalables à toute candidature aux grades GHNE. Il ne s'agit dès lors pas d'une démonstration de type spectacle, ni d'un cours pédagogique.

A la fin de la prestation, la commission d'interrogation peut demander au candidat de revenir sur une partie du travail proposé afin de lever d'éventuelles incompréhensions ou de le laisser exprimer le sens de ce qu'il a présenté. Elle peut également demander de reprendre la réalisation d'une ou plusieurs techniques réalisées.

L'épreuve technique est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie la maîtrise des techniques, la fluidité de la prestation évitant heurts et violences, la justesse des placements/déplacements, la capacité à anticiper (Sen No Sen) ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie l'intégration des principes de la discipline (abandon de la force, relation à Uke/Aïte dans la pratique, présence et vigilance dans et après l'action (Zanshin), respect du Reishiki).

❖ EPREUVE ORALE

L'épreuve dure au maximum 10 minutes.

Elle est composée de deux parties :

- le candidat présente tout d'abord l'exposé d'un sujet, pendant 5 minutes environ ;
- la commission d'interrogation engage ensuite un temps de questions et de discussions sur la ou les thématiques suivantes, pouvant concerner par exemple :
 - l'exposé sur le sujet ;
 - la prestation réalisée lors de l'épreuve technique et/ou sur les recherches techniques du candidat ;
 - le contenu du dossier de candidature, notamment le contenu de la lettre de motivation.

L'épreuve a pour objectif d'apprécier la réflexion et la motivation du candidat eu égard à son niveau de pratique ainsi que son investissement dans la discipline. Elle doit également permettre une meilleure compréhension des choix du candidat justifiant l'exposé de sa recherche mais aussi sa pratique et son parcours.

L'épreuve orale est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie l'exposé du candidat et les échanges lors de l'entretien ainsi que la façon dont le candidat s'est approprié le sujet et les éléments de réponses qu'il a pu y apporter. Elle apprécie également l'identification des problèmes posés par le sujet, la construction de l'argumentaire par le candidat, le niveau des connaissances mobilisées ainsi que sa capacité à apporter de nouvelles connaissances ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie la phase d'entretien et permet de juger de la pertinence des réponses apportées et de la prise de recul du candidat par rapport au sujet et à son parcours de pratiquant.

B.4. Validation du grade

Une note de 10/20 obtenue à partir de la moyenne coefficientée des deux épreuves est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

En cas d'échec à l'examen, le candidat doit se présenter à l'ensemble des épreuves sur une session ultérieure.

I-1 ELEMENTS A PRENDRE EN COMPTE LORS DE L'EVALUATION

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Tori que pour Aïte/Uke). Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont-ils à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler.

- **le respect** (Reigisaho) : respect du cadre (rituel), du partenaire, de soi-même ;
- **la sérénité** (Seishin Jotaï, Kokoro no Mochikata) : contrôle des émotions (peur, colère, fébrilité...) ;
- **la concentration** (Seishin Jotaï, Kiryoku, Kamae) : présence permanente ;
- **la vigilance** (Kamae, Zanshin) : état mental qui permet la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique ;
- **la détermination** (Kiryoku) : investissement dans l'action (qui néanmoins ne doit pas prendre le pas sur le caractère technique de la prestation) ;
- **l'attitude** (Shiseï) : attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité ;
- **l'unité du corps** (Shiseï, Metsuke) : le centrage, l'alignement, les lignes de force, la coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité et l'économie. Permanence du Shiseï dans l'action ;
- **l'équilibre** (Shiseï) ;
- **le relâchement** (Shiseï, Kokyu Ryoku) ;
- **la condition physique** ;
- **la connaissance de la nomenclature** (dont la distinction et complémentarité Omote/Ura) ;
- **la logique de construction** : création et gestion du déséquilibre : une projection (ou amenée au sol) est la conséquence d'un déséquilibre, lui-même conséquence d'un placement initial (De-Aï) adéquat ;
- **la gestion du Maaï** : adéquation de la distance et du rythme tout au long de la technique ;
- **l'utilisation du principe Irimi** : élément fondamental du placement initial (De-Aï) ;
- **la présence potentielle d'Atemis** : conséquence d'un positionnement relatif (Maaï, distance, angle, engagement du corps) pertinent ;
- **l'absence d'ouverture** (au sens martial, réciproque du critère précédent) : ne pas se mettre en danger par un positionnement déficient (mêmes éléments que le critère précédent) ;
- **la pertinence des directions et des déplacements** (Taï Sabaki, Irimi, Tenkan) : permettant le déséquilibre et des possibilités d'Atemi tout en restant équilibré ;
- **la connexion** (Kimusubi, Awase) : c'est par la connexion, mentale et physique, que la technique est véritablement échangée et résultat de la rencontre des deux protagonistes ;
- **la disponibilité** : ou adaptabilité qui permet d'opter pour la solution qui s'impose sans chercher à forcer les choses ;
- **le caractère non-traumatisant de la technique** : conséquence technique de l'idée de respect.

Il va de soi que la différenciation analytique des éléments listés ci-dessus est purement théorique et a seulement pour objectif de guider l'observation pendant les examens et de fournir par son vocabulaire des outils de communication qui faciliteront la délibération et la restitution aux candidats.

Lors de la restitution au candidat, l'examineur est tout à fait légitime à expliquer le manquement constaté par rapport à un critère par une chaîne de causalité évoquant d'autres critères afin de ne pas se cantonner à des remarques formelles ou univoques qui n'aident guère le pratiquant à progresser. On peut multiplier les exemples des interdépendances de tous ces éléments :

- le relâchement est lié à la sérénité et contribue à l'adaptabilité ;
- Irimi procède de la détermination ;
- Maaï et Shiseï sont intimement liés ;
- l'équilibre dépend largement de la pertinence des déplacements et donc de Maaï :
 - un manquement sur le placement initial (De-Aï) aboutit inévitablement à une mise en danger (ouverture) ou une perte d'équilibre ;
 - le caractère non-traumatisant d'une technique dépend largement d'une création et d'une conduite du déséquilibre effectives ;
 - etc.

La pondération ou hiérarchisation de l'importance relative de ces critères est laissée à la liberté des examinateurs en fonction de leur culture et de leur formation personnelle.

Ainsi, lors de la restitution aux candidats, de par l'origine de la discipline, les remarques pourront aussi se situer autour des termes japonais suivants qui sont l'expression des principes fondateurs de l'Aïkido :

- **SHISEÏ**

Position, attitude, posture, vigueur, vivacité (le simple terme « posture » donne une vision figée et réductrice de Shiseï...).

Unité du corps : verticalité, centrage, coordination entre le haut et le bas du corps, alignement...

Attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité, permettant ainsi de libérer le maximum d'énergie en un minimum de temps.

- **KOKYU**

Expir/inspir, fluidité de la respiration dans l'action et rythme de l'échange.

- **KAMAE**

Etat mental de vigilance qui permet la présence et la connexion. Point de départ. Placement, position que l'on prend avant l'engagement de l'attaque.

- **HANMI**

Position asymétrique, une jambe en avant.

- **MA-AÏ**

Distance, espace-temps.

Distance avant, dans la prise de contact (De-Aï) et tout au long de l'exécution de la technique.

- **IRIMI**

Entrer, action de pénétrer. Prendre l'ascendant sur Aïte/Uke.

Action de pénétrer jusqu'à l'intérieur de la garde (sphère vitale) d'Aïte/Uke.

- **TENKAN**

S'effacer devant l'action de Aïte/Uke par un déplacement en pivot sans changement de Hanmi ; notion complémentaire de Irimi.

- **URA – OMOTE**

URA : l'envers, le verso, le dos, l'aspect caché des choses.

OMOTE : l'endroit, la surface, l'extérieur, la façade, l'aspect apparent des choses.

Globalement Omote s'exprime plutôt dans une logique de pression, Ura plutôt dans une logique de contournement...

Une technique peut la plupart du temps s'exécuter en Omote ou Ura.

- **TAÏ SABAKI**

Déplacement permettant un placement, élément constitutif de la technique qui crée l'ouverture et le déséquilibre d'Aïte/Uke.

- **ATEMI**

Coups portés (souvent sur des points vitaux).

Dans le cadre de la pratique Aïkido, pour Aïte/Uke l'Atemi correspond aux différentes frappes répertoriées, pour Tori l'Atemi n'est pas une fin en soi mais un moyen de déstabiliser Aïte/Uke et/ou de provoquer une réaction de sa part.

- **KOKYU RYOKU** (expression du Kokyu)

La coordination de la puissance physique, de la fluidité respiratoire et du rythme de l'échange est l'expression du Kokyu.

- **METSUKE**

Regard physique et mental. Perception globale.

Le regard fait partie de l'unité du corps et contribue à la connexion avec le partenaire.

- **ARUKIKATA**

La façon de marcher : liberté et légèreté des appuis dans le déplacement.

- **KIRYOKU**

Détermination, engagement dans l'action.

- **SEISHIN JOTAÏ**

Etat mental.

- **SOKUDO**

Vivacité dans la disponibilité.

Cela se traduit par une vélocité potentielle induite par le relâchement, une manière d'être qui permet à tout moment d'être véloce.

- **REIGISAHO**

Comportement général donnant du sens au Reishiki.

- **KOKORO NO MOCHI KATA**

Contrôle des émotions, sérénité.

- **ZANSHIN**

Etat de vigilance permanent.

I-2 SENS ET NIVEAU DES DANS - CRITERES D'EVALUATION

1. SHODAN : Premier Dan

1.1 Sens et niveau

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.

1.2 Capacités à vérifier

Respect du cadre de l'examen.


Connaissance de la nomenclature des techniques et des formes d'attaques (tant pour Tori que pour Aïte/Uke).

Compréhension de la logique de construction des techniques ; Shiseï : l'attention portée à l'attitude, au centrage doit se manifester.

Les autres éléments listés dans la présente annexe (« Eléments à prendre en compte lors de l'évaluation » doivent apparaître en germe).

1.3 Déroulement de l'interrogation

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées indiqués ci-dessous :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
 - Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) ;
 - Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
 - Ushiwaza (attaque arrière) ;
 - deux ou trois formes de travail choisies par la commission d'interrogation :
 - Tanto Dori (pratique contre couteau) ;
 - Jo Dori (pratique contre bâton) ;
 - Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton) ;
 - Randori (pratique libre) Niningake ; avec deux partenaires (Aïte/Uke).
-  dans une durée de 5 minutes préconisée

2. NIDAN : Deuxième Dan

2.1 Sens et niveau

Au travail du 1^{er} 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.

2.2 Capacités à vérifier

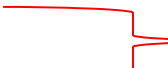
Le niveau deuxième Dan doit permettre de manifester une compétence et un approfondissement dans le maniement des éléments définis pour le premier Dan (tant pour Tori que pour Aïte/Uke).

En particulier une connaissance plus approfondie de la nomenclature est attendue ainsi qu'une progression nette en matière de fluidité, d'unité du corps et de gestion du Maaï.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis et d'y apporter quelques orientations supplémentaires.

2.3 Déroulement de l'interrogation

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées indiqués ci-dessous :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
 - Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) ;
 - Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
 - Ushirowaza (attaque arrière) ;
 - deux ou trois formes de travail choisies par la commission d'interrogation :
 - Tanto Dori (pratique contre couteau) ;
 - Jo Dori (pratique contre bâton) ;
 - Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton) ;
 - Randori (pratique libre) Niningake ; avec deux partenaires (Aïte/Uke).
- 
- dans une durée de 5 minutes préconisée*

3. SANDAN : Troisième Dan

3.1 Sens et niveau

C'est le début de la compréhension du Kokyu Ryoku (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire), 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.

3.2 Capacités à vérifier

Le niveau troisième Dan doit permettre de manifester une maîtrise plus complète des techniques (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) et la capacité à les adapter à toutes les situations. L'émergence d'une liberté dans leur application commence à s'exprimer.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

- le contrôle de soi et de ses actes ;
- la capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaires (adaptabilité) ;
- la disponibilité à tout moment de la prestation ;
- la maîtrise du principe d'Irimi (entrée);
- l'appréciation de Maaï (contrôle de la distance, comme au deuxième Dan et interventions au bon moment) ;
- la capacité d'imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement ;
- le respect du cadre de l'examen.

3.3 Déroulement de l'interrogation

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées indiqués ci-dessous :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
- Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) ;
- Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
- Ushirowaza (attaque arrière) ;
- deux ou trois formes de travail choisies par la commission d'interrogation :
 - Tanto Dori (pratique contre couteau) ;
 - Jo Dori (pratique contre bâton) ;
 - Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton) ;
- Tachi Dori (pratique contre sabre de bois) ;
- Ken Tai Ken (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux protagonistes) ;
- Jo Tai Jo (pratique avec bâton pour chacun des deux protagonistes) ;
- Randori (pratique libre) Saningake ; avec trois partenaires (Aïte/Uke).

dans une durée de 5 minutes préconisée

4. YONDAN : Quatrième Dan

4.1 Sens et niveau

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.

4.2 Capacités à vérifier

Le niveau quatrième Dan doit permettre de manifester une maîtrise complète (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) des techniques de base et de leurs variantes.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents, et notamment sur :

- la manière de contrôler à tout moment la situation ;
- l'adéquation du travail au partenaire et à la situation ;
- la sérénité du candidat ;
- la capacité du candidat à exprimer sa qualité de perception, de relation au partenaire et de liberté dans le maniement des principes de la discipline.

4.3 Déroulement de l'interrogation

Pour permettre d'évaluer ce qui est requis au 4.1., l'interrogation devra se dérouler dans une forme légèrement différente des grades précédents. Elle tentera d'équilibrer :

- les demandes formulées en précisant la forme d'attaque et la technique requise ;
- les demandes de Jyu-Waza (pratique libre) à partir d'une forme d'attaque ;
- les demandes de Henka-Waza (différentes formes d'une technique et/ou enchaînements à partir de la structure de base de ces techniques).

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées indiqués ci-dessous :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
- Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) ;
- Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
- Ushirowaza (attaque arrière) ;
- Tanto Dori (pratique contre couteau) ;
- Jo Dori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton) ;
- Tachi Dori (pratique contre sabre de bois) ;
- Ken Tai Ken (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux protagonistes) ;
- Jo Tai Jo (pratique avec bâton pour chacun des deux protagonistes) ;
- Futaridori (saisie par deux partenaires) ;
- Randori (pratique libre) Saningake : avec trois partenaires (Aïte/Uke).



dans une durée de 5 minutes préconisée

5. GODAN : Cinquième Dan

5.1 Sens et niveau

L'art respecte les principes et l'esprit commence à se dégager de la forme, ne reste plus prisonnier de l'aspect extérieur de la technique. De nouvelles techniques apparaissent en fonction des situations.

5.2 Capacités à vérifier

- abandon de la force pour aborder autrement la pratique et faire évoluer sa technique ;
- capacité de remise en question pour faire évoluer sa pratique et sa technique ;
- entretien d'une condition physique suffisante ;
- sens de l'étiquette et tout ce que cela développe ;
- niveau de réalisation technique qui doit mettre en évidence l'acquisition des fondations propres à l'Aïkido ;
- prise de responsabilité dans la transmission de ces valeurs par l'exemple personnel et non par la recommandation à autrui ;
- rayonnement de la discipline, souci de protection, de respect et de développement des institutions ;
- technique épurée, libérée, simplifiée et efficiente.

6. ROKUDAN : Sixième Dan

6.1 Sens et niveau

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 souplesse physique comme la limpidité du mental s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

6.2 Capacités à vérifier

- abandon de la force pour aborder autrement la pratique et faire évoluer sa technique ;
- capacité de remise en question pour faire évoluer sa pratique et sa technique ;
- entretien d'une condition physique suffisante ;
- sens de l'étiquette et tout ce que cela développe ;
- niveau de réalisation technique qui doit mettre en évidence l'acquisition des fondations propres à l'Aïkido ;
- prise de responsabilité dans la transmission de ces valeurs par l'exemple personnel et non par la recommandation à autrui ;
- rayonnement de la discipline, souci de protection, de respect et de développement des institutions ;
- technique épurée, libérée, simplifiée et efficiente.

7. NANADAN : Septième Dan

Sens et niveau

L'Être se débarrasse de ses obscurcissements et apparaît sous sa vraie nature, manifeste son vrai soi. Libre de tout attachement il éprouve la joie de vivre ici et maintenant.

8. HACHIDAN : Huitième Dan

Sens et niveau

Au-delà de la vie et de la mort l'esprit clair et ouvert, capable d'unifier les contraintes, 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.

II-1 NOMENCLATURE TECHNIQUE

Il doit être clair que la nomenclature technique proposée ici ne représente pas l'ensemble de la nomenclature technique de l'Aïkido qui doit, avec discernement, être étudié dans la pratique régulière.

Cette nomenclature est destinée à servir de support aux examens de passage de grade Dan et, à ce titre, n'ont été retenues que les techniques et formes d'attaque les plus usitées, les plus révélatrices et les plus porteuses de sens tant au plan pédagogique que du point de vue de l'évaluation.

Cette sélection ne doit en aucun cas être considérée comme un cadre délimitant l'enseignement et la pratique de tous les jours.

1. Classification des techniques en fonction des formes de travail

- **SUWARIWAZA**

Techniques effectuées à partir de la position assise (Seiza).

- **HANMIHANDACHIWAZA**

Techniques effectuées à partir de la position assise (Seiza) face à un partenaire debout.

- **TACHIWAZA**

Techniques effectuées à partir de la station debout :

- pratique avec plusieurs partenaires (Aïte/Uke) ;
- pratique avec armes contre un ou des partenaire(s) désarmé(s) (Aïte/Uke) ;
- pratique désarmé contre un ou des partenaire(s) armé(s) (Aïte/Uke).

2. Famille des techniques

- **NAGEWAZA**

Techniques de projection.

- **KATAMEWAZA**

Techniques de contrôle ou d'immobilisation.

- **NAGEKATAMEWAZA**

Techniques de projection suivies d'un contrôle.

3. Kogekiho (formes d'attaque)

Formes d'attaques spécifiques à l'examen mais non exhaustives :

1. AIHANMI KATATE DORI
2. KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)
3. KATA DORI
4. MUNA DORI
5. RYOTE DORI
6. KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)
7. RYOKATA DORI
8. SHOMEN UCHI
9. YOKOMEN UCHI
10. KATA DORI MEN UCHI
11. TSUKI
 - . CHUDAN TSUKI
 - . JODAN TSUKI
12. USHIRO ERI DORI
13. USHIRO RYOTE DORI
14. USHIRO RYOKATA DORI
15. USHIRO RYOHJI DORI
16. USHIRO KATATEDORI KUBISHIME
17. FUTARI DORI : deux partenaires (Aïte/Uke) saisissant simultanément.
18. TANINZU GAKE : plusieurs partenaires (Aïte/Uke).
19. BUKI (TANTO, JO, TACHI) : attaque avec armes :
 - . TANTO DORI
 - . JO DORI
 - . JO NAGE WAZA
 - . TACHI DORI
 - . KEN TAI KEN
 - . JO TAI JO

4. Nom des techniques

A - NAGE WAZA

1. IRIMINAGE (+ Forme SOKUMEN)
2. SHIHONAGE
3. KOTE GAESHI
4. KAITENNAGE
 - . UCHI KAITENNAGE
 - . SOTO KAITENNAGE
5. TENCHINAGE
6. KOSHINAGE
7. USHIRO KIRIOTOSHI
8. UDEKIMENAGE
9. JUJIGARAMI
10. SUMIOTOSHI : Projection sur le côté en balayant la jambe
11. KOKYUNAGE

B - KATAMEWAZA

1. IKKYO
2. NIKYO
3. SANKYO
4. YONKYO
5. GOKYO
6. HIJIKIMEOSAE
7. UDEGARAMI

C - NAGE KATAMEWAZA

1. KOTEGAESHI
2. IRIMINAGE
3. SHIHONAGE

5. Commentaires sur le déroulement des examens

5.1 Généralités sur les examens

Bien que le candidat soit censé connaître toutes les techniques réalisables dès le 1^{er} Dan, l'interrogation sera conduite autour des fondamentaux.

On respectera pour cela une logique d'interrogation qui n'essaiera pas de piéger le candidat mais qui tentera au contraire de lui donner les moyens de s'exprimer.

La conduite de l'interrogation devra permettre au candidat (Aïte/Tori) de mettre en valeur sa maîtrise progressive des principes d'Aïkido.

Les éléments d'évaluation et niveaux d'exigence relatifs à chaque Dan sont précisés par l'annexe précédente.

5.2 Déroulement et logique de l'interrogation

Il est souhaitable que les examens de grades Dans se déroulent dans l'ordre suivant des formes de travail :

- Suwariwaza
- Hanmihandachiwaza
- Tachiwaza - saisies
- Tachiwaza - frappes
- Ushiwaza
- Bukiwaza
- Taninzugake

Il est à proscrire d'utiliser un mode d'interrogation anarchique quant aux choix des formes d'attaques.

Jyuwaza (techniques libres) est un mode d'interrogation : il est utilisable par les examinateurs à n'importe quel moment en complément des demandes spécifiques, et particulièrement de plus en plus pour les examens des 3^e et 4^e Dan.

Une interrogation respectant les conseils précédents puisera en priorité parmi les techniques mises en exergue (soulignées) dans les listes suivantes.

II-2 LISTE DES TECHNIQUES A UTILISER EN PRIORITE POUR LES INTERROGATIONS DE SHODAN A YONDAN

1. SUWARIWAZA

A-1 SUWARIWAZA

- SHOMEN UCHI IKKYO
- SHOMEN UCHI NIKYO
- SHOMEN UCHI SANKYO
- SHOMEN UCHI YONKYO
- SHOMEN UCHI GOKYO
- SHOMEN UCHI IRIMINAGE
- SHOMEN UCHI KOTEGAESHI
- SHOMEN UCHI KOKYUNAGE

A-2 SUWARIWAZA

- YOKOMEN UCHI IKKYO
- YOKOMEN UCHI NIKYO
- YOKOMEN UCHI SANKYO
- YOKOMEN UCHI YONKYO
- YOKOMEN UCHI GOKYO
- YOKOMEN UCHI IRIMINAGE
- YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI
- YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE

A-3 SUWARIWAZA

- KATA DORI IKKYO
- KATA DORI NIKYO

2. HANMIHANDACHIWAZA

B-1 HANMIHANDACHIWAZA

- KATATE DORI IKKYO
- KATATE DORI NIKYO
- KATATE DORI IRIMINAGE
- KATATE DORI KOTEGAESHI
- KATATE DORI SHIHONAGE
- KATATE DORI KAITENNAGE (Uchi ou Soto)
- KATATE DORI KOKYUNAGE

B-2 HANMIHANDACHIWAZA

- RYOTE DORI **SHIHONAGE**
- RYOTE DORI **KOKYUNAGE**

B-3 HANMIHANDACHIWAZA

- USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
- USHIRO RYOKATA DORI **SANKYO**
- USHIRO RYOKATA DORI **KOTEGAESHI**
- USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE

3. TACHIWAZA

C-1 TACHIWAZA

- AIHANMI KATATE DORI IKKYO
- AIHANMI KATATE DORI **NIKYO**
- AIHANMI KATATE DORI **SANKYO**
- AIHANMI KATATE DORI **UCHIKAITEN SANKYO**
- AIHANMI KATATE DORI **IRIMINAGE**
- AIHANMI KATATE DORI **KOTEGAESHI**
- AIHANMI KATATE DORI SHIHONAGE
- AIHANMI KATATE DORI **UDEKIMENAGE**
- AIHANMI KATATE DORI **KOSHINAGE**

C-2 TACHIWAZA

- KATATE DORI **IKKYO**
- KATATE DORI **NIKYO**
- KATATE DORI **SANKYO**
- KATATE DORI IRIMINAGE
- KATATE DORI **KOTEGAESHI**
- KATATE DORI **SHIHONAGE**
- KATATE DORI KAITENNAGE
- KATATEDORI **TENCHINAGE**
- KATATE DORI **SUMIOTOSHI**
- KATATE DORI **HIJIKIMEOSAE**
- KATATE DORI **UDEKIMENAGE**
- KATATE DORI **KOSHINAGE**
- KATATE DORI **KOKYUNAGE**

C-3 TACHIWAZA

- KATA DORI IKKYO

- KATA DORI NIKYO
- KATA DORI KOKYUNAGE

C-4 TACHIWAZA

- MUNA DORI IKKYO
- MUNA DORI SHIHONAGE
- MUNA DORI UCHIKAITEN SANKYO

C-5 TACHIWAZA

- RYOTE DORI IKKYO
- RYOTE DORI NIKYO
- RYOTE DORI IRIMINAGE
- RYOTE DORI KOTEGAESHI
- RYOTE DORI SHIHONAGE
- RYOTE DORI UDEKIMENAGE
- RYOTE DORI TENCHINAGE
- RYOTE DORI KOSHINAGE
- RYOTE DORI KOKYUNAGE

C-6 TACHIWAZA

- RYOKATA DORI IKKYO
- RYOKATA DORI NIKYO
- RYOKATA DORI IRIMINAGE SOKUMEN (NANAME KOKYUNAGE)
- RYOKATA DORI KOKYUNAGE

C-7 TACHIWAZA

- KATATE RYOTE DORI IKKYO
- KATATE RYOTE DORI NIKYO
- KATATE RYOTE DORI IRIMINAGE
- KATATE RYOTE DORI KOTEGAESHI
- KATATE RYOTE DORI SHIHONAGE
- KATATE RYOTE DORI KOKYUHO
- KATATE RYOTE DORI KOKYUNAGE
- KATATE RYOTE DORI KOSHINAGE
- KATATE RYOTE DORI UDEKIMENAGE
- KATATE RYOTE DORI JUJIGARAMI

C-8 TACHIWAZA

- CHUDAN TSUKI IKKYO

- CHUDAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
- CHUDAN TSUKI **IRIMINAGE**
- CHUDAN TSUKI **KOTEGAESHI**
- CHUDAN TSUKI **KAITENNAGE (Uchi ou Soto)**
- CHUDAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- CHUDAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- CHUDAN TSUKI HIJIKIMEOSAE
- CHUDAN TSUKI **USHIROKIRIOTOSHI**

C-9 TACHIWAZA

- JODAN TSUKI IKKYO
- JODAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
- JODAN TSUKI **IRIMINAGE**
- JODAN TSUKI **KOTEGAESHI**
- JODAN TSUKI KAITENNAGE
- JODAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- JODAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- JODAN TSUKI **KOSHINAGE**

C-10 TACHIWAZA

- SHOMEN UCHI IKKYO
- SHOMEN UCHI NIKYO
- SHOMEN UCHI **SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)**
- SHOMEN UCHI **YONKYO**
- SHOMEN UCHI **GOKYO**
- SHOMEN UCHI IRIMINAGE
- SHOMEN UCHI **KOTEGAESHI**
- SHOMEN UCHI **SHIHONAGE**
- SHOMEN UCHI **KAITENNAGE**
- SHOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

C-11 TACHIWAZA

- 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 **UDEKIMENAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOSHINAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

C-12 TACHIWAZA

- KATA DORI MENUCHI IKKYO
- KATA DORI MENUCHI NIKYO
- KATA DORI MENUCHI **SHIHONAGE**
- KATA DORI MENUCHI **UDEKIMENAGE**
- KATA DORI MENUCHI KOSHINAGE
- KATA DORI MENUCHI **KOTEGAESHI**
- KATA DORI MENUCHI **IRIMINAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOKYUNAGE**

4. USHIROWAZA

D-1 USHIROWAZA

- USHIRO RYOTE DORI IKKYO
- USHIRO RYOTE DORI **NIKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **SANKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **IRIMINAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **KOTEGAESHI**
- USHIRO RYOTE DORI SHIHONAGE
- USHIRO RYOTE DORI JUJIGARAMI
- USHIRO RYOTE DORI **KOSHINAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **KOKYUNAGE**

D-2 USHIROWAZA

- USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
- USHIRO RYOKATA DORI **NIKYO**
- USHIRO RYOKATA DORI **SANKYO**
- USHIRO RYOKATA DORI **KOTEGAESHI**
- USHIRO RYOKATA DORI **IRIMINAGE (NANAME KOKYUNAGE)**
- USHIRO RYOKATA DORI **AIKIOTOSHI**
- USHIRO RYOKATA DORI **KOKYUNAGE**
- USHIRO RYOKATA DORI UDEKIMENAGE

D-3 USHIROWAZA

- USHIRO ERI DORI IKKYO

- USHIRO ERI DORI **NIKYO**
- USHIRO ERI DORI **IRIMINAGE**
- USHIRO ERI DORI **SHIHONAGE**
- USHIRO ERI DORI **TENCHINAGE**
- USHIRO ERI DORI **KOTEGAESHI**
- USHIRO ERI DORI **KOKYUNAGE**

D-4 USHIROWAZA

- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **IKKYO**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **SANKYO**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **KOSHINAGE**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **KOTEGAESHI**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **SHIHONAGE**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **KOKYUNAGE**

II-3 EXEMPLE D'INTERROGATION POUR LES EXAMENS DE SHODAN

SUWARIWAZA	SHOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI
HANMIHANDACHIWAZA	KATATEDORI	IKKYO NIKYO SHIHONAGE UCHIKAITENNAGE IRIMINAGE KOTEGAESHI
TACHIWAZA	KATADORI KATADORI MEN UCHI RYOTE DORI CHUDAN TSUKI CHUDAN TSUKI YOKOMEN UCHI YOKOMEN UCHI	IKKYO NIKYO IKKYO SHIHONAGE UDEKIMENAGE KOTEGAESHI TENCHINAGE KOSHINAGE IRIMINAGE JYUWAZA IKKYO SHIHONAGE
USHIROWAZA	RYOTE DORI	IKKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOTEGAESHI
TANTO DORI	YOKOMEN UCHI CHUDAN TSUKI	GOKYO SHIHONAGE JYUWAZA
JO DORI	CHUDAN TSUKI JO NAGE WAZA	JYUWAZA
NININ GAKE	RYOKATA DORI	JYUWAZA

II-4 EXEMPLE D'INTERROGATION POUR LES EXAMENS DE NIDAN

SUWARIWAZA	YOKOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI
HANMIHANDACHIWAZA	KATATEDORI	IKKYO NIKYO SHIHONAGE UCHIKAITEN NAGE SOTOKAITEN NAGE IRIMINAGE KOTEGAESHI
	USHIROWAZA RYOKATADORI	IKKYO SANKYO
TACHIWAZA	SHOMEN UCHI KATADORI MEN UCHI	JYUWAZA IKKYO NIKYO SHIHONAGE KOTEGAESHI
	RYOTEDORI	TENCHINAGE KOSHINAGE KOKYUNAGE
	CHUDAN TSUKI	JYUWAZA
USHIROWAZA	RYOTE DORI RYOKATADORI	JYUWAZA IKKYO NIKYO SANKYO KOTEGAESHI
TANTO DORI	SHOMEN UCHI	GOKYO JYUWAZA
	CHUDAN TSUKI	JYUWAZA
JO DORI	CHUDAN TSUKI JO NAGE WAZA	JYUWAZA
NININ GAKE	RYOKATA DORI	JYUWAZA

II-5 EXEMPLE D'INTERROGATION POUR LES EXAMENS DE SANDAN

SUWARIWAZA	YOKOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI KOKYUNAGE
HANMIHANDACHIWAZA	KATATE DORI	IKKYO NIKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE UCHI KAITENNAGE SOTO KAITENNAGE KOKYU NAGE IRIMINAGE KOTEGAESHI
	SHOMEN UCHI	IKKYO SANKYO KOTEGAESHI KOKYUNAGE
	USHIROWAZA RYOKATADORI	IKKYO SANKYO KOTEGAESHI KOKYUNAGE
TACHIWAZA	SHOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOKYUNAGE JYUWAZA
	KATA DORI MEN UCHI	IKKYO NIKYO SHIHONAGE KOTEGAESHI IRIMINAGE
	RYOTE DORI	TENCHINAGE KOSHINAGE KOKYUNAGE JYUWAZA
	CHUDAN TSUKI	JYU WAZA
USHIROWAZA	RYOTE DORI	IKKYO SANKYO

	KATATE DORI KUBISHIME	IRIMINAGE SHIHONAGE KOKYUNAGE IKKYO SANKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOTEGAESHI KOSHINAGE JYU WAZA
	RYOKATADORI	
TANTO DORI	SHOMEN UCHI (Honte/Gyakute)	GOKYO JYUWAZA
	YOKOMEN UCHI (Honte/Gyakute)	GOKYO JYUWAZA
	TSUKI	JYUWAZA
JO DORI	CHUDAN TSUKI	JYUWAZA
JO NAGE WAZA		JYUWAZA
KEN TAI KEN	SHOMEN UCHI	JYUWAZA
SANIN GAKE (3 partenaires)	RYOKATADORI et/ou SHOMEN UCHI	JYUWAZA

II-6 EXEMPLE D'INTERROGATION POUR LES EXAMENS DE YONDAN

SUWARIWAZA	YOKOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI KOKYUNAGE
HANMIHANDACHIWAZA	KATATE DORI	IKKYO NIKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE UCHI KAITENNAGE SOTO KAITENNAGE KOKYU NAGE JYUWAZA JYUWAZA JYUWAZA
	SHOMEN UCHI	
	USHIRO RYOKATA DORI	
TACHIWAZA	SHOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOKYUNAGE JYUWAZA
	KATA DORI MEN UCHI	IKKYO NIKYO SHIHONAGE KOTEGAESHI IRIMINAGE
	RYOTE DORI	TENCHINAGE KOSHINAGE KOKYUNAGE JYUWAZA
	CHUDAN TSUKI	JYU WAZA
USHIROWAZA	USHIRO RYOTE DORI	IKKYO SANKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOKYUNAGE

	USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	IKKYO SANKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOTEGAESHI KOSHINAGE JYU WAZA
	USHIRO KATADORI	JYU WAZA
TANTO DORI	SHOMEN UCHI	GOKYO JYUWAZA
	YOKOMEN UCHI	GOKYO JYUWAZA
	TSUKI	JYUWAZA
JO DORI	CHUDAN TSUKI	JYUWAZA
JO NAGE WAZA		JYUWAZA
KEN TAI KEN		JYUWAZA
SANIN GAKE (3 partenaires)	RYOKATADORI et/ou SHOMEN UCHI	JYUWAZA

PARTIE 2. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS D'AÏKIBUDO

SOUS-PARTIE A – MODALITES SPECIFIQUES DE DEROULEMENT ET DE PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES 1^{er} AU 4^e DAN AÏKIBUDO

A.1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE après consultation des instances techniques et administratives de la FFAB et la FFAAA. Ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations veillent à porter à la connaissance des Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens. Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

A.2. Nature et durée de l'épreuve

Les candidats réalisent à tour de rôle une prestation technique dont le déroulé est précisé en annexe.

La durée de la prestation des candidats interrogés est de quinze minutes. Cette durée peut varier de trois minutes, en plus ou en moins, à l'initiative de la commission d'interrogation.

Les examinateurs n'ont accès à aucune information relative aux candidats si ce n'est leurs noms, prénoms et dates de naissance.

A.3. Choix des partenaires - Dispositions particulières

Les candidats sont répartis au sein des commissions d'interrogation composées de trois examinateurs (par dérogation aux dispositions générales du livre I). Ils effectuent leurs prestations à tour de rôle sous la forme d'ateliers. Les examinateurs désignent les partenaires lors de chaque atelier.

A.4. Modalités de l'interrogation

Les interrogations devront être exprimées à voix haute et intelligible, à un rythme adapté à la nature du travail demandé. Elles seront formulées par chacun des examinateurs, à tour de rôle.

A.5 Modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés à cette partie du règlement et remplissent une fiche d'évaluation par candidat à l'issue de l'examen.

L'épreuve est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie la connaissance formelle des techniques et leur réalisation en fonction du grade de 1^{er} à 4^e Dan, en tenant compte du respect des principes et fondations ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie l'attitude du candidat dans son rôle de Uke comme dans celui de Seme, sa présence et vigilance dans et après l'action (Zanshin), le respect du Reishiki, tout comme le cadre général de l'examen.

A.6 Validation du grade

Une note de 10/20 est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

SOUS-PARTIE B – MODALITES SPECIFIQUES DE DEROULEMENT ET DE PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES 5^e ET 6^e DAN AÏKIBUDO

B.1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE. Ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations veillent à porter à la connaissance des Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens.

Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

B.2. Nature et durée des épreuves

Le candidat devra satisfaire :

- une épreuve technique (coefficient 2) ;
- une épreuve orale (coefficient 1).

B.3. Déroulé des épreuves et modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés au règlement de la CSDGE et des composantes définies ci-après.

❖ EPREUVE TECHNIQUE

L'épreuve technique dure 15 minutes. Cette durée peut varier de trois minutes, en plus ou en moins, à l'initiative de la commission d'interrogation.

Les candidats sont répartis au sein des commissions d'interrogation composées de trois examinateurs (par dérogation aux dispositions générales du livre I) et effectuent leurs prestations à tour de rôle sous la forme d'ateliers. Les examinateurs désignent les partenaires lors de chaque atelier.

La prestation du candidat doit permettre de mettre en avant le niveau technique approfondi du candidat, ainsi que son évolution dans la pratique selon le respect des principes fondateurs de l'Aïkibudo tant sur la forme que sur le fond.

A la fin de la prestation, la commission d'interrogation peut demander au candidat de revenir sur une partie du travail proposé afin de lever d'éventuelles incompréhensions ou de le laisser exprimer le sens de ce qu'il a présenté. Elle peut également demander de reprendre la réalisation d'une ou plusieurs techniques réalisées.

L'épreuve technique est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie la maîtrise des techniques, la fluidité de la prestation évitant heurts et violences, la justesse des placements/déplacements, la capacité à anticiper (Sen No Sen) ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie l'intégration des principes de la discipline (abandon de la force, relation à Uke dans la pratique, la présence et vigilance dans et après l'action (Zanshin), le respect du Reishiki).

❖ EPREUVE ORALE

L'épreuve dure au maximum 10 minutes. Elle s'appuie sur la rédaction d'un mémoire dont le sujet est mentionné en annexe de ce règlement.

Elle est composée de deux parties :

- le candidat présente tout d'abord le sujet de son mémoire, pendant 5 minutes environ ;
- la commission d'interrogation engage ensuite un temps de questions et de discussions sur la ou les thématiques suivantes, pouvant concerner par exemple :
 - l'exposé sur le sujet ;
 - la prestation réalisée lors de l'épreuve technique et/ou sur les recherches techniques du candidat ;
 - le contenu du dossier de candidature, notamment le contenu de la lettre de motivation.

L'épreuve a pour objectif d'apprécier la réflexion et la motivation du candidat eu égard à son niveau de pratique ainsi que son investissement dans la discipline. Elle doit également permettre une meilleure compréhension des choix du candidat justifiant l'exposé de sa recherche mais aussi sa pratique et son parcours.

L'épreuve orale est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie l'exposé du candidat et les échanges lors de l'entretien ainsi que la façon dont le candidat s'est approprié le sujet et les éléments de réponses qu'il a pu y apporter. Elle apprécie également l'identification des problèmes posés par le sujet, la construction de l'argumentaire par le candidat, le niveau des connaissances mobilisées ainsi que sa capacité à apporter de nouvelles connaissances ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie la phase d'entretien et permet de juger de la pertinence des réponses apportées et de la prise de recul du candidat par rapport au sujet et à son parcours de pratiquant.

B.4. Validation du grade

Une note de 10/20 obtenue à partir de la moyenne coefficientée des deux épreuves est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

En cas d'échec à l'examen, le candidat doit se présenter à l'ensemble des épreuves sur une session ultérieure.

I-1 ELEMENTS A PRENDRE EN COMPTE LORS DE L'EVALUATION

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Seme que Uke). Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont-ils à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler.

I-2 CRITERES D'EVALUATION

Les critères définis ci-dessous sont utilisés pour l'évaluation des candidats.

Ils sont transversaux du 1^{er} au 6^e Dan et sont répertoriés en trois catégories :

Critère 1 : Attitude	Posture mentale (Zanshin, Kime) et physique (Shiseï).
Critère 2 : Expression	Déplacement, distance, canalisation, déséquilibre, fluidité.
Critère 3 : Précision	Contrôle technique et respect de l'intégrité physique des partenaires.

CRITERE 1 : ATTITUDE

Ce critère fait référence au fondement de l'art martial Aïkibudo. Il est défini de la manière suivante :

Attitude corporelle : Shiseï

Le Shiseï définit l'expression corporelle lors de l'exécution d'un mouvement. Cela inclut l'attitude de mise en garde avant et après la réalisation de la technique.

Critères d'appréciation :

- équilibre ;
- posture ;
- appuis au sol ;
- verticalité ;
- mise en garde (Kamae).

Attitude mentale : Zanshin

Le Zanshin est synonyme de concentration et vigilance. Il doit être présent en permanence avant, pendant et après l'exécution d'une technique.

Critères d'appréciation :

- présence mentale dès la mise en garde ;
- vigilance et sécurité active pendant la réalisation d'un mouvement ;
- concentration après la projection du partenaire.

Détermination : Kime

Le Kime est la détermination lors de l'exécution du mouvement.

Critères d'appréciation :

- tonicité ;
- dynamisme ;
- volonté.

CRITERE 2 : EXPRESSION

Déplacement : Tai Sabaki

Le déplacement est la base de tout mouvement en Aïkibudo. Il doit être maîtrisé afin que le mouvement devienne efficace.

Critères d'appréciation :

- fluidité du mouvement ;
- précision du déplacement : angle de déplacement et angle d'action ;
- coordination bassin/jambes.

Distance : Maaï

La notion de distance est une condition essentielle en Aïkibudo. La distance permet à la fois de se protéger contre une attaque éventuelle mais aussi de réaliser le mouvement avec plus d'aisance. Il existe plusieurs types de distance en Aïkibudo pour lesquelles le déroulement d'une même technique se fera de manière différente.

Critères d'appréciation :

- respect de la distance : Chikama, Ma, Tôma ;
- positionnement pendant l'attaque ;
- placement en fin d'esquive.

Canalisation et déséquilibre : Kuzushi

La canalisation du partenaire résulte de sa mise en mouvement et du respect de la distance. C'est elle qui va permettre de contrôler le partenaire et de l'amener en position de déséquilibre dans le but d'effectuer la technique.

Critères d'appréciation :

- mise en mouvement du partenaire pendant la phase d'attaque ;
- déséquilibre du partenaire ;
- contrôle du déséquilibre du partenaire ;
- synchronisation des actions (timing).

CRITERE 3 : PRECISION

Ce critère fait référence à la phase finale du mouvement. C'est l'application du contrôle technique qui amène à la projection du partenaire.

Contrôle technique

Chaque technique doit être effectuée avec un souci d'efficacité et de réalisme.

Critères d'appréciation :

- précision dans l'exécution de la technique ;
- contrôle du partenaire par la contrainte corporelle ;
- respect de l'intégrité du partenaire.

La nomenclature technique ci-dessous fait référence au programme technique DAN détaillé établi par la Direction Technique Nationale Aïkibudo (DTNA). C'est la seule autorité, après avis du collège des Kodansha, qui puisse apporter des évolutions et modifications au programme technique Aïkibudo dans son ensemble. Ces programmes sont représentatifs de la diffusion dans le temps des différents contenus techniques et historiques de l'art de l'Aïkibudo.

La seule connaissance des techniques qui y sont énumérées ne saurait en aucune manière garantir systématiquement au candidat l'attribution du grade correspondant. L'appréciation de la prestation exigée des candidats aux examens de grades est de la seule compétence des examinateurs.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

NOMENCLATURE DU 1^{er} DAN AIKIBUDO - SHODAN

TAI SABAKI IRIMI -- HIRAKI -- NAGASHI -- O IRIMI – HIKI

UKEMI MAE UKEMI -- USHIRO UKEMI -- YOKO UKEMI

KERI WAZA MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI, URA MAWASHI GERI

TSUKI WAZA CHOKU TSUKI, KOSHI TSUKI, HIKI TSUKI

UCHI WAZA OMOTE YOKO MEN UCHI, URA YOKO MEN UCHI, JYUN UCHI, HINERI UCHI, GYAKU UCHI

HOJO UNDO NIGIRI KAESHI, NEJI KAESHI, OSHI KAESHI, TSUPPARI, SHINOJI

TE HODOKI (Dégagements de référence sur saisies) :

MAE : JYUNTE DORI, GYAKUTE DORI, DOSOKUTE DORI, RYOTE DORI, RYOTE IPPO DORI, MUNA DORI, USHIRO : ERI DORI, RYOTE DORI, SHITATE DORI, UWATE DORI, KATATE DORI ERI JIME

TSUKAMI KATA complémentaires : MAE SODE DORI, MAE RYO SODE DORI, USHIRO RYO SODE DORI, MAE KUMI TSUKI (avant saisie sur encerclement de face, type placage).

KIHON NAGE WAZA SHODAN : Techniques de projection exécutées sous la forme d'un Kata.

KIHON OSAE WAZA : Techniques d'immobilisation exécutées sous la forme d'un Kata.

TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES 1^{er} DAN : En projection sur toutes formes d'attaques, d'entrées et de distances compatibles.

WA NO SEISHIN : MAE ET USHIRO NAGE (Projection dans le mouvement sans technique). Expression réaliste (KIME – ZANSHIN – SHISEI)

KATA 1^{er} DAN : Avec et sans arme.

Katas référencés dans le programme technique Aïkibudo détaillé de la Direction Technique Nationale Aïkibudo (DTNA).

RANDORI : Application dynamique et réaliste.

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1

RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1 RANDORI WA NO SEISHIN

TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.

NOTE :

Le KIHON NAGE et le KIHON OSAE sont deux katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades Dans. Ils intègrent les principes fondamentaux de l'Aïkibudo.

Cependant, ils ne constituent pas la totalité de l'examen et les candidats seront également interrogés sur tout ou partie des techniques du programme, qu'ils devront pouvoir exécuter sur les principales formes d'attaques (frappes ou saisies) et de distances (Tôma, Ma et Chikama).

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

NOMENCLATURE DU 2^e DAN AIKIBUDO - NIDAN

Les candidats à l'examen de deuxième Dan présenteront les Kihon :

- Les Kihon : Nage Waza et Osae Waza Shodan
L'attention sera portée sur la forme de corps, la stabilité, l'attitude SHISEI, la vigilance ZANSHIN et la détermination KIME.

KIHON NAGE WAZA NIDAN : Techniques de projection du 2^e Dan exécutées sous la forme d'un Kata.

TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES 2^e DAN : En projection sur toutes formes d'attaques, d'entrées et de distances compatibles).

KIHON SUTEMI WAZA (HAN SUTEMI) : En étude, les techniques sont pratiquées sur l'attaque Choku Tsuki.

TECHNIQUES CONTRE ARMES (BUKI DORI) : Avec armes Tanto et Hambo.

WA NO SEISHIN : MAE ET USHIRO NAGE (Projection dans le mouvement sans technique). Expression réaliste (KIME – ZANSHIN – SHISEI)

KATA 2^e DAN : Avec et sans arme.

Katas référencés dans le programme technique Aïkibudo détaillé de la Direction Technique Nationale Aïkibudo.

RANDORI : Application dynamique et réaliste.

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1 RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1

RANDORI WA NO SEISHIN

TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

NOMENCLATURE DU 3^e DAN AIKIBUDO - SANDAN

Les candidats à l'examen de troisième Dan présenteront :

- Les Kihon : Nage Waza et Osae Waza Shodan et Nidan
 - Un bref exposé dactylographié sur l'historique et l'évolution de l'Aïkibudo. En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son investissement en Aïkibudo au niveau de son club.
- L'attention sera portée sur la forme de corps, la stabilité, l'attitude SHISEI, La vigilance ZANSHIN et la détermination KIME.

TECHNIQUES DE BRAS (UDE WAZA) : S'effectuent sur toutes formes d'attaques, d'entrées compatibles et de distance.

TECHNIQUES DE JAMBES (ASHI WAZA) : S'effectuent avec les membres inférieurs ou supérieurs.

HIKITATE WAZA : Techniques de contrainte.

SHIME WAZA : Techniques d'étranglement.

KIHON SUTEMI WAZA (HAN – YOKO - MA SUTEMI) : Techniques de sacrifice de son propre équilibre exécutées sous la forme d'un Kata.

KAESHI WAZA : Technique de retournement

- 1) ENCHAÎNEMENTS EN CONTINUITE GESTUELLE
- 2) RENVERSEMENTS DE SITUATION (Contre-prise sans contrer ni usage de la force)

BUKI DORI : Techniques contre armes avec Tanto, Tambo et Hambo.

KATA 3^e DAN : Avec et sans arme.

Katas référencés dans le programme technique Aikibudo détaillé de la Direction Technique Nationale Aikibudo.

RANDORI : Application dynamique et réaliste.

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1

RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1

RANDORI WA NO SEISHIN

TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

NOMENCLATURE DU 4^e DAN AIKIBUDO - YONDAN

Les candidats à l'examen de quatrième Dan présenteront :

- Les Kihon : Nage Waza et Osae Waza Shodan et Nidan
- Un mémoire sur l'organisation de la technique Aïkibudo, ses fondements, ses formes évolutives et sa philosophie. En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son parcours en Aïkibudo en insistant sur son investissement sur le plan interdépartemental.

L'attention sera portée sur la forme de corps, la stabilité. L'attitude SHISEI, la vigilance ZANSHIN et la détermination KIME.

SUTEMI WAZA :

UDE KAKE SUTEMI, GYAKU UDE KAKE, HAZU OSHI SUTEMI, ERI TORI SUTEMI + Variantes

HIJI OSHI SUTEMI, KUBI OSHI SUTEMI, DO GAESHI SUTEMI, TOBI NORI SUTEMI, KAN NUKI OTOSHI (MAE - USHIRO - YOKO).

TECHNIQUES : Défenses contre double saisies (Futari Dori Waza) :

JUJI GARAMI sur double Ryote Ippo dori, SHIHO NAGE sur double Ryote Ippo dori

ENTRECROISEMENT des bras des partenaires sur Ushiro Katate Dori Kubi Jime et Ryote Ippo Dori.

7^e et 8^e DAN AIKIBUDO - NANADAN ET HACHIDAN

Ces grades de Haut Niveau sont délivrés sur dossier ; ils concernent des pratiquants de très longue date particulièrement investis dans le développement et le rayonnement de l'Aïkibudo tant sur un plan national qu'international.

PARTIE 3. RÉGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS DE KINOMICHI

SOUS-PARTIE A – MODALITÉS SPÉCIFIQUES DE DÉROULEMENT ET DE PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES 1^{er} AU 4^e DAN KINOMICHI

A.1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE après consultation des instances techniques et administratives de la FFAB et la FFAAA ; ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations veillent à porter à la connaissance des Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens. Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

A.2. Nature et durée de l'épreuve

Les candidats réalisent à tour de rôle une prestation technique dont le déroulé est précisé en annexe.

La durée de la prestation des candidats interrogés est de quinze minutes. Cette durée peut varier de trois minutes, en plus ou en moins, à l'initiative de la commission d'interrogation.

Les examinateurs n'ont accès à aucune information relative aux candidats si ce n'est leurs noms, prénoms et dates de naissance.

A.3. Choix des partenaires - Dispositions particulières

Le candidat commence sa prestation avec un partenaire de son choix parmi les autres candidats de sa commission d'interrogation.

Après une durée minimum de quatre minutes de travail, la commission d'interrogation doit désigner un ou plusieurs autres partenaires.

A.4. Modalités de l'interrogation

Les interrogations devront être exprimées à voix haute et intelligible, à un rythme adapté à la nature du travail demandé. Elles seront formulées par chacun des examinateurs, à tour de rôle.

A.5 Modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés à cette partie du règlement et remplissent une fiche d'évaluation par candidat à l'issue de l'examen.

L'épreuve est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie la connaissance formelle des techniques et leur réalisation en fonction du grade de 1^{er} à 4^e Dan, en tenant compte du respect des principes et fondations ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie l'attitude du candidat dans son rôle de Tori comme dans celui de Uke/Aïte, sa présence et vigilance dans et après l'action (Zanshin), le respect du Reishiki, tout comme le cadre général de l'examen.

A.6 Validation du grade

Une note de 10/20 est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

SOUS-PARTIE B – MODALITÉS SPÉCIFIQUES DE DÉROULEMENT ET DE PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES 5^e ET 6^e DAN KINOMICHI

B.1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE. Ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations veillent à porter à la connaissance des Liges et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens.

Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

B.2. Nature et durée des épreuves

Le candidat devra satisfaire :

- une épreuve technique (coefficient 2) ;
- une épreuve orale (coefficient 1).

Ces deux épreuves peuvent se dérouler séparément en termes de lieu et de temps.

B.3. Déroulé des épreuves et modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés au règlement de la CSDGE et des composantes définies ci-après.

❖ ÉPREUVE TECHNIQUE

L'épreuve technique dure au maximum 15 minutes.

Le candidat propose une prestation technique libre d'environ 10 minutes (+/- 3 minutes) suivie d'un échange avec les examinateurs.

La prestation doit être construite et doit permettre de mettre en avant le niveau technique et de recherche du candidat, ainsi que son évolution dans la pratique selon le respect des principes et orientations des cursus de formation mis en place par les fédérations, préalables à toute candidature aux grades GHNE. Il ne s'agit dès lors pas d'une démonstration de type spectacle, ni d'un cours pédagogique.

À la fin de la prestation, la commission d'interrogation peut demander au candidat de revenir sur une partie du travail proposé afin de lever d'éventuelles incompréhensions ou de le laisser exprimer le sens de ce qu'il a présenté. Elle peut également demander de reprendre la réalisation d'une ou plusieurs techniques réalisées.

L'épreuve technique est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie la maîtrise des techniques, la fluidité de la prestation évitant heurts et violences, la justesse des placements/déplacements, la capacité à anticiper (Sen No Sen).
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie l'intégration des principes de la discipline (abandon de la force, relation à Uke/Aïte dans la pratique, la présence et vigilance dans et après l'action (Zanshin), le respect du Reishiki).

❖ ÉPREUVE ORALE

L'épreuve dure au maximum 10 minutes.

Elle est composée de deux parties :

- le candidat présente tout d'abord l'exposé d'un sujet, pendant 5 minutes environ ;
- la commission d'interrogation engage ensuite un temps de questions et de discussions sur la ou les thématiques suivantes, pouvant concerner par exemple :
 - l'exposé sur le sujet ;
 - la prestation réalisée lors de l'épreuve technique et/ou sur les recherches techniques du candidat ;
 - le contenu du dossier de candidature, notamment le contenu de la lettre de motivation.

L'épreuve a pour objectif d'apprécier la réflexion et la motivation du candidat eu égard à son niveau de pratique ainsi que son investissement dans la discipline. Elle doit également permettre une meilleure compréhension des choix du candidat justifiant l'exposé de sa recherche mais aussi sa pratique et son parcours.

L'épreuve orale est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie l'exposé du candidat et les échanges lors de l'entretien ainsi que la façon dont le candidat s'est approprié le sujet et les éléments de réponses qu'il a pu y apporter. Elle apprécie également l'identification des problèmes posés par le sujet, la construction de l'argumentaire par le candidat, le niveau des connaissances mobilisées ainsi que sa capacité à apporter de nouvelles connaissances ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie la phase d'entretien et permet de juger de la pertinence des réponses apportées et de la prise de recul du candidat par rapport au sujet et à son parcours de pratiquant.

B.4. Validation du grade

Une note de 10/20 obtenue à partir de la moyenne coefficientée des deux épreuves est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

En cas d'échec à l'examen, le candidat doit se présenter à l'ensemble des épreuves sur une session ultérieure.

I. ELEMENTS À PRENDRE EN COMPTE LORS DE L'ÉVALUATION

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Tori que pour Aïte/Uke). Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler.

Critère 1 : Attitude

L'attitude fait référence au fondement du Kinomichi. Elle se définit de la manière suivante :

a) Attitude corporelle : Shisei

C'est l'expression corporelle lors de la mise en relation entre deux partenaires ou plus, lors de l'exécution d'un mouvement. L'attitude s'apprécie avant, pendant et après la réalisation de la technique.

Critères d'appréciation :

- attitude corporelle ;
- équilibre ;
- posture ;
- position d'accueil ;
- appuis au sol et poussée ;
- verticalité ;
- mouvements utilisant la notion de spirale ;
- contact avec une manifestation agréable lors de la réalisation du mouvement.

b) Attitude mentale : Zanshin

Vigilance et concentration doivent être présentes et constantes lors de la pratique.

Critères d'appréciation :

- présence mentale dès l'accueil ;
- vigilance dans la recherche de l'harmonie avec le partenaire ;
- sécurité active pendant la réalisation d'un mouvement ;
- concentration après l'exécution du mouvement et accompagnement de la sortie de la technique ;
- appréciation de l'espace utilisé pour la pratique.

c) Esprit de décision : Kime

C'est la détermination pour l'exécution du mouvement.

Critères d'appréciation :

- fermeté ;

- tonicité ;
- enracinement au sol, stabilité ;
- dynamisme et extension du mouvement ;
- volonté.

d) Le regard : Metsuke

Le regard est global et englobe et enveloppe la situation. La perception visuelle est large, non focalisée.

Critères d'appréciation :

- placement du regard dans une démarche dynamique ;
- disposition sur plusieurs partenaires ;
- réactivité par rapport à une vision d'ensemble ;
- contrôle des émotions (peur, colère, fébrilité...).

Critère 2 : Mouvement

a) Déplacement : Tai Sabaki

Le mouvement du Kinomichi comporte une esquive efficace. Il doit être maîtrisé afin que le mouvement devienne beau et équilibré.

Critères d'appréciation :

- douceur, fluidité du mouvement ;
- précision du déplacement et du placement ;
- appui des pieds, coordination pieds/jambes/bassin/tronc/nuque/membres supérieurs/visage ; l'équilibre et le centre de gravité doivent être maîtrisés.

b) Distance : Maaï

La notion de distance est essentielle. La distance permet d'accueillir le(s) partenaire(s) et d'harmoniser au mieux le mouvement.

Critères d'appréciation :

- respect de la distance : contact entre 2 partenaires : moins d'un pas, un pas, plus d'un pas ;
- positionnement dans l'espace ;
- placement en fin de mouvement.

c) Guidage du partenaire : Ki Musubi

Critères d'appréciation :

- liaison entre les deux partenaires ;
- mise en mouvement avec le partenaire ;
- harmonisation du contact ;

- contrôle du mouvement.

Critère 3 : Sincérité

Ce critère fait référence à la globalité et plus particulièrement à la phase finale du mouvement. C'est l'application du contrôle technique qui amène l'harmonisation totale avec le(s) partenaire(s).

Chaque technique doit être effectuée avec un souci de réalisme, de force, de précision et de douceur.

Critères d'appréciation :

- contrôle de son propre corps et précision d'exécution de la technique ;
- contrôle du partenaire par le contact corporel ;
- respect de l'intégrité du partenaire, respect du cadre (rituel).

Il va de soi que la différenciation analytique des éléments listés ci-dessus est purement théorique et a seulement pour objectif de guider l'observation pendant les examens et de fournir, par son vocabulaire, des outils de communication qui faciliteront la délibération et la restitution aux candidats.

Lors de la restitution au candidat, l'examineur est tout à fait légitime à expliquer le manquement constaté par rapport à un critère par une chaîne de causalité évoquant d'autres critères afin de ne pas se cantonner à des remarques formelles ou univoques qui n'aident guère le pratiquant à progresser. On peut multiplier les exemples des interdépendances de tous ces éléments :

- le relâchement est lié à la sérénité et contribue à l'adaptabilité ;
- Irimi procède de la détermination ;
- Maaï et Shiseï sont intimement liés ;
- l'équilibre dépend largement de la pertinence des déplacements et donc de Maaï :
 - un manquement sur le placement initial (De-Aï) aboutit inmanquablement à une mise en danger (ouverture) ou une perte d'équilibre ;
 - le caractère non-traumatisant d'une technique dépend largement d'une création et d'une conduite du déséquilibre effectives ;
 - etc.

La pondération ou hiérarchisation de l'importance relative de ces critères est laissée à la liberté des examinateurs en fonction de leur culture et de leur formation personnelle.

II. SENS ET NIVEAU DES DANS - CRITERES D'EVALUATION - PROGRAMME TECHNIQUE

1. SHODAN : Premier Dan

1.1. Sens et niveau

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 le Kinomichi.

Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais en s'attachant à la précision et à l'exactitude.

1.2. Capacités à vérifier

Respect du cadre de l'examen.

Connaissance du programme du 1^{er} Dan basé sur les 8 premières formes (cf. tableau ci-après).

Compréhension de la logique de construction des techniques ; Shiseï : l'attention portée à l'attitude, au centrage doit se manifester.

Les autres éléments listés dans la présente annexe (« Eléments à prendre en compte lors de l'évaluation » doivent apparaître en germe).

1.3. Déroulement de l'interrogation

L'interrogation comprendra les formes de travail suivantes :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
- Hanmihandachiwaza (pratique « attaquant » debout, « défenseur » à genoux) ;
- Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
- Ushiwaza (saisie arrière) ;
- Deux ou trois formes de travail choisies par la commission d'interrogation.

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre indiqué ci-dessous :

Le programme 1^{er} Dan comprend les 25 mouvements de la classification technique du Kinomichi et les formes de contact (cf. ci-après).

Les techniques sont celles de ciel (Itten, Nitten, Santen, Yonten, Goten) ainsi que celles de terre (Itchi, Nitchi, Santchi, Yontchi, Gotchi).

LES TECHNIQUES

Elles sont constituées de techniques de ciel et de terre.

Techniques de ciel : TEN

Techniques de terre : CHI

KINOMICHI		<i>L'équivalence en AÏKIDO serait :</i>
TEN	Techniques de Ciel	<i>NAGEWAZA</i>
CHI	Techniques de Terre	<i>KATAMEWAZA</i>

Techniques de ciel

KINOMICHI		<i>L'équivalence en AÏKIDO serait :</i>
ITTEN	Premier mouvement de ciel	<i>SHIHONAGE</i>
NITTEN	Deuxième mouvement de ciel	<i>KOTEGAESHI</i>
SANTEN	Troisième mouvement de ciel	<i>IRIMINAGE</i>
YONTEN	Quatrième mouvement de ciel	<i>KAITENNAGE UCHI et SOTO</i>
GOTEN	Cinquième mouvement de ciel	<i>TENCHINAGE</i>

Techniques de terre

KINOMICHI		<i>L'équivalence en AÏKIDO serait :</i>
ITCHI	Premier mouvement de terre	<i>IKKYO</i>
NITCHI	Deuxième mouvement de terre	<i>NIKYO</i>
SANTCHI	Troisième mouvement de terre	<i>SANKYO</i>
YONTCHI	Quatrième mouvement de terre	<i>YONKYO</i>
GOTCHI	Cinquième mouvement de terre	<i>GOKYO</i>

Total de 25 mouvements de base

- 6 mouvements :

Itten, Nitten, Santen, Itchi, Nitchi, Santchi.

- 19 mouvements :

3 Itten, 2 Nitten, Santen, 4 Yonten, 2 Goten, 3 Itchi, 2 Nitchi, 2 Santchi.

111 mouvements sur 8 formes de contact

FORMES DE CONTACT

1 ^{re} Forme	Saisie d'un poignet opposé à une main
2 ^e Forme	Saisie d'un poignet correspondant à une main
3 ^e Forme	Saisie d'une manche à hauteur de l'épaule
4 ^e Forme	Saisie des revers à une main
5 ^e Forme	Mouvement de face à la tête avec le côté de la main
6 ^e Forme	Mouvement de côté à la tête avec le côté de la main
7 ^e Forme	Mouvement vers l'abdomen avec la main fermée
8 ^e Forme	Saisie du col par derrière et mouvement à la tête avec le côté de la main

2. NIDAN : Deuxième Dan

2.1. Sens et niveau

Au travail du 1^{er} Dan on ajoute rapidité et fluidité 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.

2.2. Capacités à vérifier

Le niveau deuxième Dan doit permettre de manifester une compétence et un approfondissement dans le maniement des éléments définis pour le premier Dan (tant pour Tori que pour Aïte/Uke).

En particulier une connaissance plus approfondie de la nomenclature est attendue ainsi qu'une progression nette en matière de fluidité, d'unité du corps et de gestion du Maaï.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis et d'y apporter quelques orientations supplémentaires.

2.3. Déroulement de l'interrogation

L'interrogation comprendra les formes de travail suivantes :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
- Hanmihandachiwaza (pratique « attaquant » debout, « défenseur » à genoux) ;
- Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
- Ushirowaza (saisie arrière) ;
- Deux ou trois formes de travail choisies par la commission d'interrogation.

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre indiqué ci-dessous :

- L'examen est constitué par les formes de 9 à 16 (cf. tableau ci-après) avec la démonstration d'une plus grande expérience pour les demandes possibles sur les 8 premières formes.
- Jo connaissance de mouvements de base de terre et ciel.
- UKEMIS : Mae Ukemi : avant ; Ushiro Ukemi : arrière ; Yoko Ukemi : latéral.

Toutes les techniques sur toutes les formes doivent être pratiquées en Omote et Ura.

9 ^e Forme	Saisie avant d'un poignet à deux mains
10 ^e Forme	Saisie avant des deux poignets
11 ^e Forme	Saisie avant des deux coudes
12 ^e Forme	Saisie avant des deux épaules
13 ^e Forme	Saisie arrière des deux poignets
14 ^e Forme	Saisie arrière des deux coudes
15 ^e Forme	Saisie arrière des deux épaules
16 ^e Forme	Saisie arrière d'un poignet et embrassement avec la deuxième main

3. SANDAN : Troisième Dan

3.1. Sens et niveau

C'est le début de la compréhension du Kokyu Ryoku (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire), l'entrée dans la dimension spirituelle du Kinomichi. La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester.

Il devient alors possible de transmettre ces qualités.

3.2. Capacités à vérifier


Le niveau troisième Dan doit permettre de manifester une maîtrise plus complète des techniques (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) et la capacité à les adapter à toutes les situations. L'émergence d'une liberté dans leur application commence à s'exprimer.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

- le contrôle de soi et de ses actes ;
- la capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaires (adaptabilité) ;
- la disponibilité à tout moment de la prestation ;
- la maîtrise du principe d'Irimi (entrée) ;
- l'appréciation de Maaï (contrôle de la distance, comme au deuxième Dan et interventions au bon moment) ;
- la capacité d'imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement ;
- le respect du cadre de l'examen.

3.3. Déroulement de l'interrogation

L'interrogation comprendra les formes de travail suivantes :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
 - Hanmihandachiwaza (pratique « attaquant » debout, « défenseur » à genoux) ;
 - Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
 - Ushiwaza (saisie arrière) ;
 - deux ou trois formes de travail choisies par la commission d'interrogation.
-  dans une durée de 5 minutes maximum préconisée

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre indiqués ci-dessous :

- 1 HENKAWAZA : variations sur les techniques.
- 2 KAESHIWAZA : retournement ; une personne exécute une technique, son partenaire enchaîne en exécutant une autre technique.
- 3 KOKYUWAZA : souffle, mouvements directs aboutissant à un Ukemi.
- 4 KOSHIWAZA : techniques de hanche selon les formes et selon les techniques.

4. YONDAN : Quatrième Dan

4.1. Sens et niveau

À 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.

4.2. Capacités à vérifier

Le niveau quatrième Dan doit permettre de manifester une maîtrise complète (tant pour Tori que pour Aïte/Uke) des techniques de base et de leurs variantes.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents, et notamment sur :

- la manière de contrôler à tout moment la situation ;
- l'adéquation du travail au partenaire et à la situation ;
- la sérénité du candidat ;
- la capacité du candidat à exprimer sa qualité de perception, de relation au partenaire et de liberté dans le maniement des principes de la discipline.

4.3. Déroulement de l'interrogation

L'interrogation comprendra les formes de travail suivantes :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
 - Hanmihandachiwaza (pratique « attaquant » debout, « défenseur » à genoux) ;
 - Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
 - Ushirowaza (saisie arrière) ;
 - deux ou trois formes de travail choisies par la commission d'interrogation.
- dans une durée de 5 minutes maximum préconisée*

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre indiqué ci-dessous :

- 1 RENZOKUWAZA : enchaînements : une seule personne enchaîne plusieurs techniques sur le même partenaire.
- 2 KOTEI TANINZUDORI : une personne exécute une technique en étant saisie par plusieurs partenaires en même temps.
- 3 TANINZUDORIWAZA : pratique libre et dynamique dans toutes les formes avec plusieurs partenaires.
- 4 FORMES D'APPLICATIONS SPECIALES : autres que les formes de base, formes combinées.
- 5 BOKKEN : Exécutions des techniques de base.
- 6 JO : Exécutions des techniques de base.

5. GODAN : Cinquième Dan

5.1. Sens et niveau

L'art respecte les principes et l'esprit commence à se dégager de la forme, ne reste plus prisonnier de l'aspect extérieur de la technique. De nouvelles techniques apparaissent en fonction des situations.


5.2. Capacités à vérifier

- abandon de toutes contraintes pour aborder autrement la pratique et faire évoluer sa technique ;
- capacité de remise en question pour faire évoluer sa pratique et sa technique ;
- entretien d'une condition physique suffisante ;
- sens de l'étiquette et tout ce que cela développe ;
- niveau de réalisation technique qui doit mettre en évidence l'acquisition des fondations propres au Kinomichi ;
- prise de responsabilité dans la transmission de ces valeurs par l'exemple personnel et non par la recommandation à autrui ;
- rayonnement de la discipline, souci de protection, de respect et de développement des institutions ;
- technique épurée avec beauté et fluidité, libérée, simplifiée et efficiente.

5.3. Déroulement de l'interrogation

L'interrogation comprendra les formes de travail suivantes :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
- Hanmihandachiwaza (pratique « attaquant » debout, « défenseur » à genoux) ;
- Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
- Ushirowaza (saisie arrière) ;
- deux ou trois formes de travail choisies par la commission d'interrogation.

 dans une durée de 5 minutes maximum préconisée

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre indiqué ci-dessous :

Questions courtes écrites, orales et techniques

- 1 TOKUBETSUWAZA : autres techniques que les techniques de base.
- 2 SOLLICITATIONS : JO, BOKKEN.
- 3 BOKKENDORI (prises sur sabre de bois).
- 4 JODORI (prises sur canne).
- 5 BASES FONDAMENTALES À DEUX JO.
- 6 BASES FONDAMENTALES À DEUX BOKKEN.
- 7 BASES FONDAMENTALES À UN JO AVEC UN BOKKEN.

6. ROKUDAN : Sixième Dan

6.1. Sens et niveau

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 souplesse physique comme la limpidité du mental s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

6.2. Capacités à vérifier

- mise en évidence de l'énergie par le mouvement et le mental pour aborder autrement la pratique et faire évoluer sa technique ;
- capacité de remise en question pour faire évoluer sa pratique et sa technique ;
- entretien d'une condition physique suffisante ;
- sens de l'étiquette et tout ce que cela développe ;
- niveau de réalisation technique qui doit mettre en évidence l'acquisition des fondations propres au Kinomichi ;
- prise de responsabilité dans la transmission de ces valeurs par l'exemple personnel et non par la recommandation à autrui ;
- rayonnement de la discipline, souci de protection, de respect et de développement des institutions ;
- technique épurée avec beauté et fluidité, libérée, simplifiée et efficiente.

6.3. Déroulement de l'interrogation

L'interrogation comprendra les formes de travail suivantes :

- Suwariwaza (pratique à genoux) ;
 - Hanmihandachiwaza (pratique « attaquant » debout, « défenseur » à genoux) ;
 - Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés ;
 - Ushiwaza (saisie arrière) ;
 - deux ou trois formes de travail choisies par la commission d'interrogation.
- dans une durée de 5 minutes maximum préconisée*

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées indiquées ci-dessous avec questions courtes écrites, orales et techniques.

- 1 GIYUOHYOWAZA : libre application.
- 2 ATEMIWAZA : utilisation de points corporels.
- 3 TANKENDORI (prises sur couteau) : techniques fondamentales et applications de base sur toutes les formes de base et combinées.
- 4 TESSEN (exercices d'éventail de fer) : techniques fondamentales.
- 5 KEN (Iai) : techniques fondamentales. Présentation d'une série en Tachi Waza et Tate (Iai) Hiza.
- 6 Présentation d'un mémoire sur la pratique du Kinomichi : le sujet est communiqué par le groupe des Hanshi du Conseil Supérieur du Kinomichi (CSK).

Le programme des 5 premiers grades Dans précédents doit être exécuté avec conviction, justesse, fluidité et densité en évitant toute complaisance.

7. NANADAN : Septième Dan

Sens et niveau

L'Être se débarrasse de ses obscurcissements et apparaît sous sa vraie nature, manifeste son vrai soi. Libre de tout attachement il éprouve la joie de vivre ici et maintenant.

8. HACHIDAN : Huitième Dan

Sens et niveau

Au-delà de la vie et de la mort l'esprit clair et ouvert, capable d'unifier les contraintes, sans ennemi, il ne s'oppose pas, il harmonise.

Il est le vainqueur éternel. Sans entrave, il est libre, libre dans sa liberté.

Sa vision englobe et harmonise la totalité.

PARTIE 4. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS WANOMICHI

SOUS-PARTIE A – MODALITES SPECIFIQUES DE DEROULEMENT ET DE PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES 1^{er} AU 4^e DAN WANOMICHI

A.1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE après consultation des instances techniques et administratives de la FFAB et la FFAAA ; ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations veillent à porter à la connaissance des Liges et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens. Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

A.2. Nature et durée de l'épreuve

Les candidats réalisent à tour de rôle une prestation technique dont le déroulé est précisé en annexe.

La durée de la prestation des candidats interrogés est de quinze minutes. Cette durée peut varier de trois minutes, en plus ou en moins, à l'initiative de la commission d'interrogation.

Les examinateurs n'ont accès à aucune information relative aux candidats si ce n'est leurs noms, prénoms et dates de naissance.

A.3. Choix des partenaires - Dispositions particulières

Le candidat commence sa prestation avec un partenaire de son choix parmi les autres candidats de sa commission d'interrogation.

Après une durée minimum de quatre minutes de travail, la commission d'interrogation doit désigner un ou plusieurs autres partenaires.

A.4. Modalités de l'interrogation

Les interrogations devront être exprimées à voix haute et intelligible, à un rythme adapté à la nature du travail demandé. Elles seront formulées par chacun des examinateurs, à tour de rôle.

A.5 Modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés à cette partie du règlement et remplissent une fiche d'évaluation par candidat à l'issue de l'examen.

L'épreuve est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie la connaissance formelle des techniques et leur réalisation en fonction du grade de 1^{er} à 4^e Dan, en tenant compte du respect des principes et fondations du Wanomichi ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie l'attitude du candidat dans son rôle d'exécutant de la technique comme celui d'attaquant, sa présence et vigilance dans et après l'action (Zanshin), le respect de l'étiquette, tout comme le cadre général de l'examen.

A.6 Validation du grade

Une note de 10/20 est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

SOUS-PARTIE B – MODALITES SPECIFIQUES DE DEROULEMENT ET DE PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES 5^e ET 6^e DAN WANOMICHI

B.1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE. Ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations veillent à porter à la connaissance des Liges et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens.

Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

B.2. Nature et durée des épreuves

Le candidat devra satisfaire :

- une épreuve technique (coefficient 2) ;
- une épreuve orale (coefficient 1).

Ces deux épreuves peuvent se dérouler séparément en termes de lieu et de temps.

B.3. Déroulé des épreuves et modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés au règlement de la CSDGE et des composantes définies ci-après.

❖ EPREUVE TECHNIQUE

L'épreuve technique dure au maximum 15 minutes.

Le candidat propose une prestation technique libre d'environ 10 minutes (+/- 3 minutes) suivie d'un échange avec les examinateurs.

La prestation doit être construite et doit permettre de mettre en avant le niveau technique et de recherche du candidat, ainsi que son évolution dans la pratique selon le respect des principes et orientations des cursus de formation mis en place par les fédérations, préalables à toute candidature aux grades GHNE. Il ne s'agit dès lors pas d'une démonstration de type spectacle, ni d'un cours pédagogique.

A la fin de la prestation, la commission d'interrogation peut demander au candidat de revenir sur une partie du travail proposé afin de lever d'éventuelles incompréhensions ou de le laisser exprimer le sens de ce qu'il a présenté. Elle peut également demander de reprendre la réalisation d'une ou plusieurs techniques réalisées.

L'épreuve technique est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie la maîtrise des techniques, la fluidité de la prestation évitant heurts et violences, la justesse des placements/déplacements, les bons alignements corporels dans l'action, l'application des 8 principes fondamentaux du Wanomichi : Centre/Axe, Cercle/spirale, Orientation du regard, Principes de leviers, Awase/Musubi (synchronisation/lien), Respiration (Kiaï), Kokyu (puissance énergétique), Vide/plein (Yin/Yang) ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie dans la pratique la présence et la vigilance dans et après l'action (Zanshin), ainsi que le respect du Reishiki.

❖ EPREUVE ORALE

L'épreuve dure au maximum 10 minutes.

Elle est composée de deux parties :

- le candidat présente tout d'abord l'exposé d'un sujet, pendant 5 minutes environ ;
- la commission d'interrogation engage ensuite un temps de questions et de discussions sur la ou les thématiques suivantes, pouvant concerner par exemple :
 - l'exposé sur le sujet ;
 - la prestation réalisée lors de l'épreuve technique et/ou sur les recherches techniques du candidat ;
 - le contenu du dossier de candidature, notamment le contenu de la lettre de motivation.

L'épreuve a pour objectif d'apprécier la réflexion et la motivation du candidat eu égard à son niveau de pratique ainsi que son investissement dans la discipline.

L'épreuve orale est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie l'exposé du candidat et les échanges lors de l'entretien ainsi que la façon dont le candidat s'est approprié le sujet et les éléments de réponses qu'il a pu y apporter. Elle apprécie également l'identification des problèmes posés par le sujet, la construction de l'argumentaire par le candidat, le niveau des connaissances mobilisées ainsi que sa capacité à apporter de nouvelles connaissances ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie la phase d'entretien et permet de juger de la pertinence des réponses apportées et de la prise de recul du candidat par rapport au sujet et à son parcours de pratiquant.

B.4. Validation du grade

Une note de 10/20 obtenue à partir de la moyenne coefficientée des deux épreuves est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

En cas d'échec à l'examen, le candidat doit se présenter à l'ensemble des épreuves sur une session ultérieure.

I. ELEMENTS A PRENDRE EN COMPTE LORS DE L'EVALUATION

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Tori que pour Aïte/Uke). Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont-ils à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler.

- **respect du cadre**, du partenaire, des membres du jury et de soi-même ;
- **contrôle des émotions** (peur, colère, fièvre...) ;
- **l'attitude pendant l'action** : maîtrise du mouvement, de l'équilibre et de la respiration ; capacité à rester calme et concentré ;
- **Zanshin**, l'état mental qui permet la concentration, la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique ;
- **unité du corps** : centrage, alignement corporel c'est à dire coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité des mouvements, le relâchement et l'équilibre.
- **la condition physique** : résistance/endurance et souplesse ;
- **la connaissance de la nomenclature technique** ;
- **la prise de centre dès le début de l'action et présence des Atemis dans les formes de base (Kihon)**
- **l'application des 8 principes fondamentaux du Wanomichi** : Centre/Axe, Cercle/spirale, Orientation du regard, Principes de leviers, Awase/Musubi (synchronisation/liens), Respiration (Kiaï), Kokyu (puissance énergétique), Vide/plein (Yin/Yang) ;
- **le respect de l'intégrité physique du partenaire.**

Il va de soi que la différenciation analytique des éléments listés ci-dessus est purement théorique et a seulement pour objectif de guider l'observation pendant les examens et de fournir par son vocabulaire des outils de communication qui faciliteront la délibération et la restitution aux candidats.

Lors de la restitution au candidat, l'examineur est tout à fait légitime à expliquer le manquement constaté par rapport à un critère par une chaîne de causalité évoquant d'autres critères afin de ne pas se cantonner à des remarques formelles ou univoques qui n'aident guère le pratiquant à progresser. On peut multiplier les exemples des interdépendances de tous ces éléments :

- en priorité sur l'attitude et le respect en général (des lieux, du jury, du partenaire ou des partenaires) ;
- sur l'application des 8 principes fondamentaux du Wanomichi ;
- sur la nomenclature technique.

La pondération ou hiérarchisation de l'importance relative de ces critères est laissée à la liberté des examinateurs en fonction de leur culture et de leur formation personnelle.

Ainsi, lors de la restitution aux candidats, étant donné l'origine de la discipline, les remarques pourront aussi se situer autour des termes japonais suivants :

- **KOKYU**

Expir/inspir, utilisation appropriée de l'énergie interne.

- **KAMAE**

Placement, position que l'on prend avant l'engagement de l'action.

- **MIGI HANMI**

Position pied droit en avant dans l'axe et pied gauche en arrière à un angle d'environ 60 degrés par rapport à l'axe.

- **HIDARI HANMI**

Position inverse par rapport à Migii hanmi, avec le pied gauche devant dans l'axe et le pied droit en arrière.

- **MA-AÏ**

Distance adéquate en fonction de l'attaque en Taijutsu, Bukiwaza, Bukidori.

Distance avant, dans la prise de contact (De-Aï) et tout au long de l'exécution de la technique.

- **IRIMI**

Entrer, action de pénétrer.

- **URA - OMOTE**

URA : Arrière, verso.

OMOTE : Devant, façade.

Une technique peut la plupart du temps s'exécuter en Omote ou Ura. Certaines ne peuvent s'exécuter que d'une façon dans le Wanomichi (par exemple : Iriminage, Kotegaeshi, Ikkyo lors d'une attaque frontale, etc.).

- **ATEMI**

Coups portés (souvent sur des points vitaux).

- **KOKYU HO**

Méthode pour développer l'utilisation du Kokyu (par exemple : Morotedori Kokyuho et Suwariwaza Kokyuho).

- **KIHON**

Première étape basique de l'apprentissage des techniques. Généralement l'action débute lorsque le partenaire a déjà assuré sa saisie ou tenté d'immobiliser. C'est l'étape indispensable à la compréhension et à la possibilité d'appliquer ensuite les techniques en mouvement. Kihon waza : techniques de base, techniques fondamentales.

- **KI NO NAGARE**

Étape suivant l'apprentissage en Kihon. L'action débute avant que le partenaire puisse assurer sa saisie ou porter son attaque. C'est l'application dynamique et fluide des techniques.

- **ZANSHIN**

État de vigilance permanent.

- **SENSEI**

Professeur.

- **TAIJUTSU**

Techniques à mains nues.

- **BUKIWAZA**

Techniques avec armes :

AIKIKEN : Techniques avec un sabre en bois élaborées et enseignées dans le Dojo d'Iwama au Japon par le Fondateur de l'Aïkido et codifiées par son disciple Morihiro Saito, gardien de cette tradition après la disparition du Maître.

KUMITACHI : Pratique au sabre en bois avec un partenaire selon des formes pré-arrangées. Techniques qui étaient enseignées dans le Dojo d'Iwama au Japon par le Fondateur de l'Aïkido et codifiées ensuite par son disciple Morihiro Saito, gardien de cette tradition après la disparition du Maître.

AIKIJO : Techniques avec un bâton élaborées et enseignées dans le Dojo d'Iwama au Japon par le Fondateur de l'Aïkido et codifiées par son disciple Morihiro Saito, gardien de cette tradition après la disparition du Maître. Utilisation d'un JO ou bâton mixant des techniques ayant pour origine la lance (Yari), la baïonnette (Juken), la hallebarde (Naginata) et le sabre (Katana ou Ken).

KUMIJO : Pratique des techniques de l'Aïkijo avec un ou plusieurs partenaires selon des formes pré-arrangées. Techniques qui étaient enseignées dans le Dojo d'Iwama au Japon par le Fondateur de l'Aïkido et codifiées ensuite par son disciple Morihiro Saito, gardien de cette tradition après la disparition du Maître.

- **BUKIDORI**

Techniques à mains nues contre un partenaire armé d'un Ken (sabre en bois), d'un Jo (bâton) ou d'un Tanken (poignard en bois)

- **NININDORI**

Techniques appliquées sur les attaques de deux partenaires. San trois partenaires, Yon quatre partenaires, etc.

- **AI UCHI**

Chacun des deux partenaires porte un coup à l'autre en même temps, les deux se touchant mutuellement.

- **KAESHIWAZA**

Retournement de techniques. Utilisation de la technique du partenaire pour la retourner contre lui.

- **KATA**

Mode d'entraînement avec des formes codifiées.

- **KIAÏ**

Extériorisation sonore de l'énergie. Cri issu d'une expiration profonde et puissante.

- **MAAÏ**

Distance qui sépare les partenaires et qui s'adapte en fonction des situations.

- **SEIZA**

Position à genoux, assis sur ses talons.

- **TACHIWAZA**

Techniques appliquées en position debout : Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Rokyo, Shihonage, Kotegaeshi, Iriminage, Koshinage, Kokyunage, Kaiten Nage, Jujinage.

- **HANMI HANDACHIWAZA**

L'exécutant est à genoux et l'attaquant debout : Shihonage, Kotegaeshi, Iriminage, Kaiten Nage, Kokyunage.

- **SUWARIWAZA**

Les deux partenaires agissent en se déplaçant à genoux.

- **SUWARIWAZA KOKYUHO**

Entraînement à l'utilisation du Kokyu sous différentes formes, les deux partenaires étant assis à genoux.

- **MOROTEDORI KOKYUHO**

Le partenaire saisit avec les deux mains le poignet et l'avant-bras de celui qui doit exécuter la technique. Entraînement à l'utilisation du Kokyu sous différentes formes, les deux partenaires étant debout.

- **SANJYUICHI NO KATA**

Kata du Fondateur enseigné à Iwama et codifié par Morihiro Saito sensei en 31 mouvements. Communément appelé Kata 31.

- **KUMIJO DU SANJYUICHI NO KATA**

Applications du Kata 31 avec partenaire.

- **JYUSAN NO KATA**

Kata du Fondateur enseigné à Iwama et codifié par Morihiro Saito sensei en 13 mouvements. Communément appelé Kata 13.

- **AWASE DU SANJYUICHI NO KATA**

Applications du Jyusan no Kata avec un ou plusieurs partenaires.

- **WANOMICHI JO KATA :**

Kata avancé du Wanomichi comportant 23 mouvements du Jo (au programme examen grades de Haut Niveau).

- **KUMIJO DU WANOMICHI JO KATA**

Applications du Wanomichi Jo Kata avec un ou plusieurs partenaires.

II. SENS ET NIVEAU DES DANS - CRITERES D'EVALUATION

1. SHODAN : Premier Dan

1.1 Sens et niveau

SHO est le début, ce qui commence.

Il faut démontrer, lentement si nécessaire, les techniques de base avec justesse.

1.2 Capacités à vérifier

Respect du cadre de l'examen.

Connaissance de la nomenclature des techniques et des formes d'attaques, dans le rôle d'exécutant des techniques comme dans le rôle d'attaquant.

Compréhension de la logique de construction des techniques et des principes qui les constituent.

L'attitude, la posture, la maîtrise du centre et des alignements corporels.

1.3 Eléments de l'examen

Les interrogations porteront sur les éléments du programme selon les différents types de pratique qui sont essentiellement orientés sur la connaissance des bases (Kihon) et demandés dans l'ordre suivant :

TAIJUTSU Kihon

Partie 1 Exercices fondamentaux :

Ryotedori Kokyuho tachiwaza

Ryotedori kokyuho suwariwaza (forme 1)

Katatedori Tai no henko - Kihon

Morotedori Kokyuho Kihon

Partie 2 Suwariwaza Kihon : *(En cas de problèmes physiques aux genoux les mêmes techniques pourront être exécutées debout)*

Yokomenuchi Ikkyo - omote + ura

Yokomenuchi Nikyo - omote + ura

Yokomenuchi Sankyo - omote + ura

Yokomenuchi Yonkyo - omote + ura

Yokomenuchi Gokyo - ura

Partie 3 Hanmihandachi waza : *(Exempté en cas de problèmes de genoux)*

3 techniques démontrées avec 3 attaques différentes

Partie 4 Tachiwaza : appliquer les techniques suivantes avec 3 attaques appartenant à des groupes différents :

Shihonage - omote + ura

Kotegaeshi

Iriminage

Koshinage

Kokyunage

Ushiwaza : 3 techniques

Ryotedori Kokyuhō suwariwaza

Ninindori :

a) Démontrer 3 techniques en kihon avec deux partenaires appliquant simultanément des saisies fermes.

b) Appliquer des déplacements adaptés aux attaques de deux partenaires, chacun utilisant une attaque différente, mais répétant chacun la même attaque. Il s'agit en priorité de démontrer la capacité de prendre le centre de l'action avec la position et les déplacements appropriés (utilisation de la position hanmi, placement, prise du centre de l'action) qui permettront d'exécuter les techniques qui en découlent à un niveau plus avancé.

BUKIDORI

Tanken dori : 3 techniques

Tachidori : 3 techniques

Jodori : 3 techniques

BUKIWAZA

Aïkiken : 7 suburi de base + 7^e suburi henka - Happo Giri 1 - 5 awase

Aïkijo : 20 Suburi - 14 Contrôles Tsuki + 12 Contrôles Yokomen et Gyaku Yokomen

Kata 31 exécuté mouvement par mouvement avec précision.

2. NIDAN : Deuxième Dan

2.1 Sens et niveau

Au travail du 1^{er} Dan on s'ajoute plus de rapidité et de puissance en même temps qu'une plus grande maîtrise des techniques. Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'une plus grande maturité dans la pratique.

Le jury doit ressentir clairement ce progrès par rapport au niveau précédent de Shodan.

La posture et l'attitude doivent être impeccables.

2.2 Capacités à vérifier

Le niveau deuxième Dan doit permettre essentiellement de démontrer une maîtrise complète des éléments définis pour le *premier dan*, tant dans le rôle d'exécutant que dans le rôle d'attaquant.

En particulier une connaissance plus approfondie de la nomenclature technique est attendue ainsi qu'une progression nette en matière de fluidité, d'unité du corps et de précision technique.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis.

2.3 Eléments de l'examen

Les interrogations porteront sur les éléments suivants du programme selon les différents types de pratique qui sont orientés sur une plus grande maîtrise des bases (Kihon) et demandés dans l'ordre ci-après.

Il s'agit de démontrer une bonne assurance dans l'exécution des techniques. La maîtrise de la respiration est également prise en compte à ce niveau.

TAIJUTSU kihon

Partie 1 Exercices fondamentaux :

Ryotedori Kokyuho tachiwaza

Katatedori Tai no henko - Kihon - Ki no nagare

Morotedori Kokyuho kihon - Ki no nagare

Partie 2 Suwariwaza Kihon : (*En cas de problèmes physiques aux genoux les mêmes techniques pourront être exécutées debout*)

Les techniques doivent être exécutées avec une grande précision ; Shomenuchi implique de bien maîtriser la prise d'initiative dans l'action.

Shomenuchi Ikkyo - omote + ura

Shomenuchi Nikyo - omote + ura

Shomenuchi Sankyo - omote + ura

Shomenuchi Yonkyo - omote + ura

Shomenuchi Gokyo - ura

Partie 3 Hanmihandachi waza : (*Exempté en cas de problèmes de genoux*)

Identique au programme Shodan, mais l'exécution doit être beaucoup plus précise et démontrer plus de maturité.

Partie 4 Tachiwaza

Identique au programme Shodan, mais l'exécution doit être beaucoup plus précise et démontrer plus de maturité.

Partie 5 Ninindori :

- a) Démontrer 4 techniques en kihon avec 2 partenaires appliquant simultanément des saisies fermes.
- b) Appliquer des techniques libres avec deux partenaires, chacun utilisant une attaque différente, mais répétant chacun la même attaque.

BUKIDORI

Tanken dori - 4 techniques

Tachidori - 4 techniques

Jodori - 4 techniques

BUKIWAZA

Aïkiken : 7 suburi de base + 7ème suburi henka - Happo Giri 2 - 5 awase - Kunitachi 1 et 2

Aïkijo : 20 Suburi exécutés avec précision et puissance - Kumijo 1 à 3

Kata 31 exécuté de façon précise et puissante - Kata 31 Kumijo 1^{re} forme.

3. SANDAN : Troisième Dan

3.1 Sens et niveau

C'est le début de la pratique en Ki no Nagare ou formes fluides et dynamiques.

Il devient alors possible d'exécuter les techniques sans interruption tout en maintenant la même fermeté dans les applications que dans les formes de base.

3.2 Capacités à vérifier

Le niveau troisième Dan doit permettre de prouver une maîtrise plus complète des techniques, avec la démonstration d'une compréhension nette de la différence d'exécution entre Kihon (basique et plus statique) et Ki no nagare (fluide et dynamique) tant dans le rôle d'exécutant que dans le rôle d'attaquant.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

- le contrôle de soi et de ses mouvements ;
- la réactivité à tout moment de la prestation ;
- la maîtrise des 8 fondements du Wanomichi ;
- la maîtrise des notions de distance, d'harmonisation et de mouvements liés avec ceux du partenaire dans l'exécution des techniques ;
- la capacité d'utiliser les différents rythmes propres à chaque technique ;
- le respect du cadre de l'examen.

3.3 Eléments de l'examen

Les interrogations porteront sur les éléments suivants du programme :

TAIJUTSU

Partie 1 Exercices fondamentaux :

Ryotedori kokyuhō suwariwaza (formes 1 à 7)

Katatedori Tai no henko - Ki no nagare formes 1 et 2

Morotedori Kokyuhō formes 1 à 5 en Kihon + Morotedori Kokyuhō ki no nagare

Partie 2 Suwariwaza - Ki no nagare (*En cas de problèmes physiques aux genoux les mêmes techniques pourront être exécutées debout*).

Munadori ou Katadori Ikkyō (omote + ura) - Nikyō (omote + ura) - Kokyunage

Yokomenuchi ou Shomenuchi Kotegaeshi - Iriminage - Kokyunage

Partie 3 Hanmihandachi waza - ki no nagare : (*Exempté en cas de problèmes de genoux*)

5 techniques au total en Ki no nagare avec des attaques différentes.

Partie 4 Tachiwaza : démontrer les techniques suivantes en Ki no nagare sur différentes attaques :

Shihonage - omote + ura

Kotegaeshi

Iriminage

Koshinage

Kokyunage

Ushirowaza

Partie 5 Sanindori :

Appliquer des techniques libres sur les attaques à mains nues de trois partenaires.

BUKIDORI : appliquer des techniques sur les attaques de trois partenaires :

1 avec Ken - 1 avec jo - 1 avec tanken

BUKIWAZA

Aikiken :

7 suburi de base + 7ème suburi henka exécutés de façon puissante et fluide

Happo Giri 5 - 6 - 7 - 7 henka

Kumitachi 3 et 4

Aikijo :

20 Suburi exécutés de façon puissante et fluide

Kumijo 4 à 10

Kata 31 - Kata 31 Kumijo 2^e forme.

4. YONDAN : Quatrième Dan

4.1. Sens et niveau

A ce niveau avancé de maturité technique les principes du Wanomichi qui régissent les techniques sont compris.

Il devient alors possible de conduire plus précisément les pratiquants sur la voie tracée par le fondateur, telle que transmise à Iwama par son disciple Morihiro Saito.

4.2. Capacités à vérifier

Le niveau *quatrième Dan* doit permettre de faire la preuve d'une maîtrise complète des techniques de base et de leurs variantes en tant qu'exécutant.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents, et notamment sur :

- la manière de contrôler la situation à tout moment ;
- la maîtrise dans la pratique en Ki no nagare par rapport au Sandan ;
- la sérénité du candidat ;
- la capacité du candidat à exprimer sa qualité de perception, de relation au partenaire et de liberté dans l'utilisation des principes de la discipline dans une forme légèrement différente des grades précédents.

Les demandes seront formulées selon différentes approches :

- à partir d'une forme d'attaque et la pratique libre de différentes techniques ;
- à partir de différentes formes d'attaque et la pratique libre d'une technique ;
- variantes possibles des techniques (Henka waza) ;
- relation permanente entre Taijutsu (mains nues) et Bukidori (Aïkiken/Aïkijo) ;
- formes plus avancées du programme Aïkiken et Aïkijo.

4.3. Eléments de l'examen

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre ci-dessous :

TAIJUTSU

Identique au programme du Sandan, mais Il s'agit de démontrer l'application des techniques dans leur forme avancée en Ki no nagare avec la maîtrise des rythmes propres à chaque technique.

TAIJUTSU + BUKIDORI

1) Appliquer des techniques libres Taijutsu - Tachidori - Jodori - Tankendori - Jonage

2) Appliquer des techniques libres sur les attaques de quatre partenaires :

1 à mains nues - 1 avec Ken - 1 avec Jo - 1 avec Tanken

BUKIWAZA

Aïkiken :

Kumitachi 1 à 5

Aïkijo :

Kumijo Kata 31 - Kata 31 Kumijo 3^e forme - Kata 13 + Awase (avec 3 partenaires)

5. GODAN : Cinquième Dan

5.1 Sens et niveau

L'art respecte les principes et l'esprit commence à se dégager de la forme, ne reste plus prisonnier de l'aspect extérieur de la technique. De nouvelles techniques apparaissent en fonction des situations.

5.2 Capacités à vérifier

- capacité à faire évoluer sa technique tout en restant ancré dans les fondations d'origine ;
- capacité à se remettre en question pour faire évoluer sa pratique et sa technique ;
- entretien d'une condition physique suffisante et pratique continue ;
- sens de l'étiquette et tout ce que cela développe sur le plan personnel ;
- capacité à transmettre les valeurs éthiques du Wanomichi et du Budo ;
- capacité à représenter dignement la discipline. Montrer un souci de protection et de respect des règlements des institutions ;
- niveau technique qui doit mettre en évidence l'acquisition des fondations propres au Wanomichi ;
- capacité à présenter une technique épurée et efficace sans violence.

5.3 Epreuves

L'examen du niveau Godan correspond à une épreuve orale et technique du candidat.

A ce stade, le pratiquant doit faire preuve d'une maturité technique et de la capacité à communiquer clairement les spécificités du Wanomichi :

- 1 - Présentation des origines et historique :

Définir clairement les points spécifiques du Wanomichi Aïki en utilisant le tableau des 8 fondements qui seront expliqués avec des exemples d'applications techniques. Exposer clairement le but de la pratique, ses bienfaits et le système de progression.

- 2 - Complément technique :

Taijutsu : Démontrer quelques Kaeshiwaza.

Bukiwaza : Ken Tai Jo : 7 Ken Tai Jo du programme examen de Saito Sensei à Iwama avec les variantes.

- 3 – Questions :

Des questions peuvent être posées sur l'évolution des techniques de O Sensei Morihei Ueshiba.

Avec les modifications apportées à certaines techniques par le Fondateur pendant ses années passées à Iwama, techniques modifiées qui ont été préservées ensuite par Morihiro Saito Sensei. Cette connaissance est fondamentale pour mieux comprendre le sens de l'évolution technique du Maître Ueshiba car ces modifications renseignent sur l'esprit qui animait sa démarche.

6. ROKUDAN : Sixième Dan

6.1 Sens et niveau

La technique doit être épurée, précise, fluide et puissante. L'attitude et le rayonnement naturel acquis au fil des années doit apparaître à ce niveau. La maturité dans la discipline doit transcender la technique.

6.2 Capacités à vérifier

- capacité à faire évoluer sa technique tout en restant ancré dans les fondations d'origine ;
- capacité à se remettre en question pour faire évoluer sa pratique et sa technique ;
- entretien d'une condition physique suffisante et pratique continuelle ;
- sens de l'étiquette et tout ce que cela développe sur le plan personnel ;
- capacité à transmettre les valeurs éthiques du Wanomichi et du Budo ;
- capacité à représenter dignement la discipline ; montrer un souci de protection et de respect des règlements des institutions ;
- niveau technique qui doit mettre en évidence l'acquisition des fondations propres au Wanomichi ;
- capacité à présenter une technique épurée et efficiente sans violence.

7. NANADAN : Septième Dan

Sens et niveau

Stade de développement à travers une quête de compréhension profonde du Wanomichi. Il s'agit de s'imprégner de profondes qualités humaines et spirituelles à travers la pratique. Dans ce contexte la pratique se présente comme un support pour développer une attitude bienveillante vis-à-vis des autres et de non-dépendance à l'ego telle que le souhaitait le Maître Morihei Ueshiba.

8. HACHIDAN : Huitième Dan

Sens et niveau

Loin d'être la fin du parcours, ce niveau exprime plutôt l'esprit et l'enthousiasme du débutant car il est question de poursuivre sans relâche cette quête de développement personnel à travers une pratique constante et rigoureuse. Il ne s'agit pas d'une simple démarche intellectuelle, mais d'une implication réelle à travers un entraînement quotidien. Le Maître Ueshiba en a donné l'exemple jusqu'aux derniers jours de sa vie.

PARTIE 5. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DANS TAKEMUSU AÏKI

1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE. Ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations veillent à porter à la connaissance des Liges et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens.

Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

2. Nature et durée des épreuves

Le candidat devra satisfaire :

- une épreuve technique (coefficient 3) ;
- une épreuve orale (coefficient 1).

Ces deux épreuves peuvent se dérouler séparément en termes de lieu et de temps.

3. Déroulé des épreuves et modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés au règlement de la CSDGE et des composantes définies ci-après.

❖ EPREUVE TECHNIQUE

L'épreuve technique dure au maximum 15 minutes.

Le candidat propose une prestation technique libre d'environ 10 minutes (+/- 3 minutes) suivie d'un échange avec les examinateurs.

La prestation doit être construite et doit permettre de mettre en avant le niveau technique et de recherche du candidat, ainsi que son évolution dans la pratique selon le respect des principes et orientations du Takemusu Aïki. Il ne s'agit dès lors pas d'une démonstration de type spectacle, ni d'un cours pédagogique.

A la fin de la prestation, la commission d'interrogation peut demander au candidat de revenir sur une partie du travail proposé afin de lever d'éventuelles incompréhensions ou de le laisser exprimer le sens de ce qu'il a présenté. Elle peut également demander de reprendre la réalisation d'une ou plusieurs techniques réalisées.

L'épreuve technique est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie la maîtrise des techniques, la fluidité de la prestation évitant heurts et violences, la justesse des placements/déplacements, les bons alignements corporels dans l'action, l'application des principes fondamentaux du Takemusu Aïki ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie dans la pratique, la présence et la vigilance dans et après l'action (Zanshin), ainsi que le respect du Reishiki.

❖ EPREUVE ORALE

L'épreuve dure au maximum 10 minutes.

Elle est composée de deux parties :

- le candidat présente tout d'abord son travail écrit sur l'exposé d'un sujet (pendant 5 minutes environ) ;
- la commission d'interrogation engage ensuite un temps de questions et de discussions sur la ou les thématiques suivantes, pouvant concerner par exemple :
 - l'exposé sur le sujet ;
 - la prestation réalisée lors de l'épreuve technique et/ou sur les recherches techniques du candidat ;
 - demande de détail sur l'écrit préparé par le candidat.

L'épreuve a pour objectif d'apprécier la réflexion et la motivation du candidat eu égard à son niveau de pratique ainsi que son investissement dans la discipline. Elle doit également permettre une meilleure compréhension des choix du candidat justifiant l'exposé de sa recherche mais aussi sa pratique et son parcours.

L'épreuve orale est notée sur 20 ; l'évaluation est structurée en deux composantes donnant chacune lieu à une appréciation et une note :

- composante 1 notée sur 12 : elle apprécie l'exposé du candidat et les échanges lors de l'entretien ainsi que la façon dont le candidat s'est approprié le sujet et les éléments de réponses qu'il a pu y apporter. Elle apprécie également l'identification des problèmes posés par le sujet, la construction de l'argumentaire par le candidat, le niveau des connaissances mobilisées ainsi que sa capacité à apporter de nouvelles connaissances ;
- composante 2 notée sur 8 : elle apprécie la phase d'entretien et permet de juger de la pertinence des réponses apportées et de la prise de recul du candidat par rapport au sujet et à son parcours de pratiquant.

4. Validation du grade

Une note de 10/20 obtenue à partir de la moyenne coefficientée des deux épreuves est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

En cas d'échec à l'examen, le candidat doit se présenter à l'ensemble des épreuves sur une session ultérieure.

I. ELEMENTS A PRENDRE EN COMPTE LORS DE L'EVALUATION

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Tori que pour Aïte/Uke).

Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont-ils à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler :

- **respect du cadre** : du partenaire, des membres du jury et de soi-même ;
- **contrôle des émotions** (peur, colère, fébrilité...) ;
- **attitude pendant l'action** : maîtrise du mouvement, de l'équilibre et de la respiration ; capacité à rester calme et concentré ;
- **Zanshin**, l'état mental qui permet la concentration, la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique ;
- **unité du corps** : centrage, alignement corporel c'est à dire coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité des mouvements, le relâchement et l'équilibre ;
- **condition physique** : résistance/endurance et souplesse ;
- **connaissance de la nomenclature technique** ;
- **prise du centre** dès le début de l'action et présence des Atemis dans les formes de base (Kihon) ;
- **application des principes fondamentaux du Takemusu Aïki** : mouvements en trois dimensions initiés par les hanches, spirale, Timing et tempo, Tae no henko et kukiyo, orientation du regard, centralisation ;
- **respect de l'intégrité physique du partenaire.**

La distinction analytique entre les éléments ci-dessus relève d'une démarche théorique. Elle vise uniquement à orienter l'observation au cours des évaluations et à fournir, par l'usage d'un vocabulaire commun, des repères facilitant la délibération et la restitution auprès des candidats.

Lors de cette restitution, l'examineur peut légitimement expliciter un manquement observé à un critère en mobilisant une chaîne explicative faisant appel à d'autres critères. Cette approche permet d'éviter les remarques purement formelles ou trop univoques qui apportent peu à la compréhension et à la progression du candidat. Les multiples interdépendances entre ces éléments justifient pleinement une telle lecture articulée.

- en priorité sur l'attitude et le respect en général (des lieux, du jury, du ou des partenaires) ;
- sur l'application des principes fondamentaux du Takemusu Aïki ;
- sur la nomenclature technique.

La pondération ou hiérarchisation de l'importance relative de ces critères est laissée à la liberté des examinateurs en fonction de leur culture et de leur formation personnelle.

Ainsi, lors de la restitution aux candidats, étant donné l'origine de la discipline, les remarques pourront aussi se situer autour des termes japonais suivants :

- **KOKYU**

Expir/inspir, utilisation appropriée de l'énergie interne.

- **KAMAE**

Placement, position que l'on prend avant l'engagement de l'action.

- **MIGI HANMI**

Position pied droit en avant dans l'axe et pied gauche en arrière à un angle d'environ 60 degrés par rapport à l'axe.

- **HIDARI HANMI**

Position inverse par rapport à Migii hanmi, avec le pied gauche devant dans l'axe et le pied droit en arrière.

- **MA-AÏ**

Distance adéquate en fonction de l'attaque en Taijutsu, Bukiwaza, Bukidori.

Distance avant, dans la prise de contact (De-Aï) et tout au long de l'exécution de la technique.

- **IRIMI**

Entrer, action de pénétrer.

- **URA - OMOTE**

URA : Arrière, verso.

OMOTE : Devant, façade.

Une technique peut la plupart du temps s'exécuter en Omote ou Ura.

- **ATEMI**

Coups portés (souvent sur des points vitaux).

- **KOKYU HO**

Méthode pour développer l'utilisation du Kokyu (par exemple : Morotedori Kokyuhô et Suwariwaza Kokyuhô).

- **KIHON**

Première étape basique de l'apprentissage des techniques. Généralement l'action débute lorsque le partenaire a déjà assuré sa saisie ou tenté d'immobiliser. C'est l'étape indispensable à la compréhension et à la possibilité d'appliquer ensuite les techniques en mouvement. Kihon waza : techniques de base, techniques fondamentales.

- **KI NO NAGARE**

Étape suivant l'apprentissage en Kihon. L'action débute avant que le partenaire puisse assurer sa saisie ou porter son attaque. C'est l'application dynamique et fluide des techniques.

- **ZANSHIN**

État de vigilance permanent.

- **SENSEI**

Professeur.

- **TAIJUTSU**

Techniques à mains nues.

- **BUKIWAZA**

Techniques avec armes :

AIKIKEN : Techniques avec un sabre en bois élaborées et enseignées dans le Dojo d'Iwama au Japon par le Fondateur de l'Aïkido et codifiées par son disciple Morihiro Saito, gardien de cette tradition après la disparition du Maître.

KUMITACHI : Pratique au sabre en bois avec un partenaire selon des formes pré-arrangées. Techniques qui étaient enseignées dans le Dojo d'Iwama au Japon par le Fondateur de l'Aïkido et codifiées ensuite par son disciple Morihiro Saito, gardien de cette tradition après la disparition du Maître.

AIKIJO : Techniques avec un bâton élaborées et enseignées dans le Dojo d'Iwama au Japon par le Fondateur de l'Aïkido et codifiées par son disciple Morihiro Saito, gardien de cette tradition après la disparition du Maître. Utilisation d'un JO ou bâton mixant des techniques ayant pour origine la lance (Yari), la baïonnette (Juken), la hallebarde (Naginata) et le sabre (Katana ou Ken).

KUMIJO : Pratique des techniques de l'Aïkijo avec un ou plusieurs partenaires selon des formes pré-arrangées. Techniques qui étaient enseignées dans le Dojo d'Iwama au Japon par le Fondateur de l'Aïkido et codifiées ensuite par son disciple Morihiro Saito, gardien de cette tradition après la disparition du Maître.

- **BUKIDORI**

Techniques à mains nues contre un partenaire armé d'un Ken (sabre en bois), d'un Jo (bâton) ou d'un Tanken (poignard en bois)

- **NININDORI**

Techniques appliquées sur les attaques de deux partenaires. San trois partenaires, Yon quatre partenaires, etc.

- **AI UCHI**

Chacun des deux partenaires porte un coup à l'autre en même temps, les deux se touchant mutuellement.

- **KAESHIWAZA**

Retournement de techniques. Utilisation de la technique du partenaire pour la retourner contre lui.

- **KATA**

Mode d'entraînement avec des formes codifiées.

- **KIAÏ**

Extériorisation sonore de l'énergie. Cri issu d'une expiration profonde et puissante.

- **MAAÏ**

Distance qui sépare les partenaires et qui s'adapte en fonction des situations.

- **SEIZA**

Position à genoux, assis sur ses talons.

- **TACHIWAZA**

Techniques appliquées en position debout.

- **HANMI HANDACHIWAZA**

L'exécutant est à genoux et l'attaquant debout.

- **SUWARIWAZA**

Les deux partenaires agissent en se déplaçant à genoux.

- **SUWARIWAZA KOKYUHO**

Entraînement à l'utilisation du Kokyu sous différentes formes, les deux partenaires étant assis à genoux.

- **MOROTEDORI KOKYUHO**

Le partenaire saisit avec les deux mains le poignet et l'avant-bras de celui qui doit exécuter la technique. Entraînement à l'utilisation du Kokyu sous différentes formes, les deux partenaires étant debout.

- **SANJYUICHI NO KATA**

Kata du Fondateur enseigné à Iwama et codifié par Morihiro Saito sensei en 31 mouvements. Communément appelé Kata 31.

- **KUMIJO DU SANJYUICHI NO KATA**

Applications du Kata 31 avec partenaire.

- **JYUSAN NO KATA**

Kata du Fondateur enseigné à Iwama et codifié par Morihiro Saito sensei en 13 mouvements. Communément appelé Kata 13. Peut être pratiqué seul, à deux ou à trois.

- **AWASE DU SANJYUICHI NO KATA**

Applications du Jyusan no Kata avec un ou plusieurs partenaires.

II. SENS ET NIVEAU DES DANS - CRITERES D'EVALUATION - PROGRAMME TECHNIQUE

1. SHODAN : Premier Dan

Point d'importance : L'accent est mis sur l'économie de mouvement (*aucun pas ou déplacement supplémentaires ne seront pas acceptés*).

Epreuve technique

1/ Principes

- Katate Dori Tai No Henko : Kihon 2 et forme avancée.
- Morote Dori Kokyu Ho : Kihon 2 et forme avancée.

2/ Techniques

Kihon Renzoku Katame Waza	Men Uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo	Omote & Ura
Kihon Renzoku Nage Waza	Katate Dori	Shiho Nage Kote Gaeshi Kaiten Nage Irimi Nage	Omote & Ura Ki no nagare Omote & Ura
	Ryote Dori	Tenchi Nage	
Kihon Katate Dori	Kokyu Nage	Gedan / Chudan / Jodan	
Suwari Waza	Ryote Dori	Kokyu Ho	Kihon

3/ Armes

- Tanto Dori : Tsuki Kotegaeshi.
- Jo : 31 Kata.
- Bokuto : Suburi : Shomen Uchi Komi & Yokomen Uchi Komi.

2. NIDAN : Deuxième Dan

Point d'importance : Perception spatiale harmonisée & tridimensionnelle. Mouvements de corps, distance, timing tempo & Zanshin.

Epreuve technique

1/ Principes

- Katate Dori Tai No Henko : forme avancée.
- Morote Dori Kokyu Ho : forme avancée.

2/ Techniques

Kihon Renzoku Katame Waza	Yokomen Uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo	Omote & Ura
Kihon Renzoku Nage Waza	Yokomen Uchi	Shiho Nage Kote Gaeshi Kaiten Nage Irimi Nage	Omote & Ura Forme avancée Omote & Ura
	Ryote Dori	Tenchi Nage	Forme avancée
Katate Dori	Kokyu Nage	Gedan / Chudan / Jodan	Forme avancée
Morote Dori	Kokyu Nage	Gedan / Chudan / Jodan	Forme avancée
Suwari Waza	Ryote Dori	Kokyu Ho	Forme avancée

3/ Armes

- Tanto Dori : Tsuki (2 techniques), Yokomen Uchi (2 techniques).
- Jo : 13 Kata & 31 Kata.
- Bokuto : 7 Suburi.

3. SANDAN : Troisième Dan

Points d'importance pour la démonstration de Tai Jitsu :

- Insérer un sens chorégraphique dans la démonstration.
- Mettre l'accent sur la fluidité des mouvements.

Epreuve technique

- Aïki Jo :
 - 13 Kata ;
 - 31 Kata ;
 - 31 Kata Awase (à deux).
- Aïki Ken :
 - 7 Suburi ;
 - 5 Kunitachi.
- Tai Jitsu : démonstration incluant 5 Tanto Dori.

4. YONDAN : Quatrième Dan

Points d'importance pour la démonstration de Tai Jitsu : Suivre strictement les principes et techniques Takemusu Aïki.

Epreuve technique

- Démonstration du Takemusu Aïki devant démontrer une progressivité logique entre les bases (travaillées en Kotai) et la pratique Ruytai et Jyutai.

5. GODAN : Cinquième Dan

Points d'importance pour la démonstration de Tai Jitsu : Suivre strictement les principes et techniques Takemusu Aïki.

Epreuve technique

- Démonstration du Takemusu Aïki faisant la synthèse de toutes les pratiques (Aïki Jutsu, Bukidori, Bukiwaza) dans une évolution progressive des techniques et du rythme, avec la présence apparente des principes (Tai no henko, Kukyo ho, trois dimensions, spirale, tempo, timing).

6. ROKUDAN : Sixième Dan

Points d'importance pour la démonstration de Tai Jitsu :

- Leadership et personnalité en harmonie avec Takemusu Aïki.
- Parfaite maîtrise technique de Takemusu Aïki.
- Contribution à la société.

Epreuve technique

- Animation d'une séquence Takemusu Aïki avec un groupe d'adultes gradés (1^{er} Dan minimum).
- Courte démonstration du Takemusu Aïki.

7. NANADAN : Septième Dan

Sens et niveau

Stade de développement à travers une quête de compréhension profonde du Takemusu Aïki. Il s'agit de s'imprégner de profondes qualités humaines et spirituelles à travers la pratique. Dans ce contexte la pratique se présente comme un support pour développer une attitude bienveillante vis-à-vis des autres et de non-dépendance à l'égo telle que le souhaitait le Maître Morihei Ueshiba.

8. HACHIDAN : Huitième Dan

Sens et niveau

Loin d'être la fin du parcours, ce niveau exprime plutôt l'esprit et l'enthousiasme du débutant car il est question de poursuivre sans relâche cette quête de développement personnel à travers une pratique constante et rigoureuse. Il ne s'agit pas d'une simple démarche intellectuelle, mais d'une implication réelle à travers un entraînement quotidien. Maître Ueshiba en a donné l'exemple jusqu'aux derniers jours de sa vie.

PARTIE 6. REGLEMENTATION TECHNIQUE RELATIVE AUX EXAMENS DE NIVEAUX DE SYSTEMA

1. Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grades sont fixés par la CSDGE après consultation des instances techniques et administratives du CFSAMR. Ils sont annexés à cette partie du règlement.

Les fédérations et groupes veillent à porter à la connaissance des Liges et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informent les enseignants et responsables de clubs afin qu'ils soient en mesure de préparer correctement les élèves qui présentent ces examens. Les candidats sont ainsi censés connaître les conditions dans lesquelles ils seront évalués lors de l'examen.

2. Nature et durée des épreuves

L'examen se compose de 3 épreuves obligatoires et 1 épreuve facultative (hors 3^e et 6^e Niveau pour cette dernière) :

- épreuves obligatoires :
 - épreuve théorique (1 heure) ;
 - épreuve de contrôle de son propre corps (30 minutes maximum) ;
 - contrôle du partenaire (30 minutes maximum) ;
- épreuve facultative sur proposition de la commission d'interrogation : physique (10 minutes).

Les examinateurs n'ont accès à aucune information relative aux candidats si ce n'est leurs noms, prénoms et dates de naissance.

3. Choix des partenaires - Dispositions particulières

Les candidats se présentent sur ordre de passage décidé par les candidats eux-mêmes en début de séance. A défaut d'accord entre eux, la commission d'interrogation fixe l'ordre de passage des candidats en suivant l'ordre alphabétique de nom.

Le candidat précédent sert de partenaire au suivant et ainsi de suite. Les partenaires peuvent être changés par la commission d'interrogation à tout moment de l'examen.

4. Modalités de l'interrogation

Les interrogations devront être exprimées à voix haute et intelligible, à un rythme adapté à la nature du travail demandé. Elles seront formulées par chacun des examinateurs, à tour de rôle.

5. Modalités d'évaluation

Les membres de la commission d'interrogation procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères annexés à cette partie du règlement et remplissent une fiche d'évaluation par candidat à l'issue de l'examen.

Les épreuves sont notées sur un total de 100 ; l'évaluation est structurée en trois composantes, donnant chacune lieu à une appréciation et une note, étant entendu que toute note nulle est éliminatoire :

- épreuve théorique notée sur 30 (note éliminatoire : 15/30) : les candidats sont amenés à s'exprimer par écrit sur une fiche d'examen fournie sur plusieurs principes qui régissent la Systema ; une mise au point orale peut être demandée au début des épreuves de contrôle de son propre corps ;
- épreuve de contrôle de son propre corps notée sur 30 (note éliminatoire : 15/30) : le candidat est évalué individuellement sur les compétences à valider en fonction du grade présenté ;

- contrôle du partenaire notée sur 40 (note éliminatoire : 20/40) ;
- physique (note maximale : 10 points) : un rattrapage physique peut être proposé à condition que le nombre de points maximum pouvant être acquis puisse potentiellement permettre au candidat d'atteindre 80/100 points.

6. Validation du grade

Une note de 80/100 est nécessaire et suffisante pour l'obtention du grade.

NIVEAU 1 - PROGRAMME DES EPREUVES DE CONNAISSANCES, DE COMPETENCES PRATIQUES ET D'ACQUIS POUR LE PASSAGE DE SPECIALISTE DU 1^{er} NIVEAU DE SYSTEMA

1.1 Théorie

1. Principes du mouvement.
2. Principes des acrobatiques.
3. Principes des déséquilibres et principes additionnels des déséquilibres.

1.2 Pratique

1.2.1 **Contrôle de son propre corps**

Chaque exercice doit être présenté à gauche et à droite ou inversement.

1. Démonstration du pendule et explication orale de l'utilité de celui-ci dans la pratique.
2. Mouvements en huit avec les bras, 4 variations (individuellement et enchaînés).
3. Mouvements en huit avec les jambes, 4 variations (individuellement et enchaînés).
4. Démonstration de la position accroupie et explication orale de son utilité dans la pratique.
5. Démonstration de la position de sécurité.
6. Démonstration de l'étoile.
7. Démonstration de la petite bicyclette.
8. Démonstration de la grande bicyclette.
9. Chute latérale, au moins 2 relevés différents.
10. Chute à plat ventre, au moins 2 relevés différents.
11. Roulade avant, 2 variations.
12. Roulade arrière.
13. Explication et démonstration d'un étirement du dos sur 3 plans.
14. Démonstration d'un massage par pression et explication de son intérêt dans la pratique.
15. Explication et démonstration de la maîtrise de la respiration au travers d'un exercice au choix.

1.2.2 Contrôle de l'adversaire

Chaque exercice se termine par une immobilisation au sol du partenaire sur le ventre. Le bâton pourra être remplacé par une autre arme longue.

1. Sorties de saisies des poignets par en-dessous, en utilisant la méthode 1 comme sortie.
2. Sorties de saisies des poignets par au-dessus, en utilisant les méthodes 2 et 3 comme sorties.
3. Sorties de saisie du cou par devant, en utilisant les 3 méthodes comme sorties.
4. Sorties de saisie du cou par derrière, en utilisant les méthodes 1 et 2 comme sorties.
5. Défenses contre saisie des jambes par devant et par derrière.
6. Défenses contre des attaques directes (piques), au ventre et à la tête, donnés par une main, un couteau ou un bâton.
7. Défenses contre des attaques verticales descendantes, donnés par une main, un couteau ou un bâton.
8. Défenses contre des attaques diagonales descendantes, donnés par une main, un couteau ou un bâton.
9. Défenses contre des attaques horizontales, à la tête ou au corps, avec un bras, un couteau ou un bâton.
10. Défenses contre des attaques aux jambes avec un pied ou un bâton.
11. Défenses contre des menaces frontales par un couteau ou un pistolet.
12. Défenses contre des menaces de dos par un couteau, un pistolet ou un bâton.
13. Contrôle au sol.

1.3 Physique

Chaque exercice se fait sur 1 minute avec 1 minute de récupération, sauf les exercices construits sur une distance pendant lesquels le temps n'est pas limité.

1. Chutes latérales avec retournements, minimum 15 fois en 1 minute.
2. Roulades avant avec retournements, minimum 15 fois en 1 minute.
3. Chutes à plat ventre avec retournements, minimum 10 fois en 1 minute.
4. Crocodile sur 5 mètres.
5. Grenouille sur 5 mètres.

Tout le travail du 1^{er} niveau initial est exécuté au maximum à 10 % de la vitesse de combat « réelle ».

NIVEAU 2 - PROGRAMME DES EPREUVES DE CONNAISSANCES, DE COMPETENCES PRATIQUES ET D'ACQUIS POUR LE PASSAGE DE SPECIALISTE DU 2^e NIVEAU DE SYSTEMA

2.1 Théorie

1. Principes de réussite d'une mission.
2. Notion de danger et risques dans l'activité humaine.
3. Application des principes susdits dans l'aide à une victime.
4. Principes des articulations.
5. Théorie basique pour mettre hors d'état de nuire une arme à feu.
6. Théorie du niveau précédent.

2.2 Pratique

2.2.1 Contrôle de son propre corps

Chaque exercice doit être présenté à gauche et à droite ou inversement.

1. Mouvements en huit avec les bras et les jambes en simultanés.
2. Tri-frappes avec les bras, 4 variations.
3. Kazachok.
4. Frappes basses (grande bicyclette).
5. Frappes hautes.
6. Pas du singe.

Jusqu'au 14 : avec un partenaire.

7. Démonstration des 3 exercices précédents en utilisation.
8. Utilisation des frappes basses pour s'échapper d'un adversaire qui frappe le pratiquant au sol avec le pied.
9. Utilisation de la chute à plat ventre pour éviter de se faire écraser au sol ou contre un mur.
10. Utilisation de la chute latérale pour se protéger d'un déséquilibre depuis debout (déséquilibre, clé, etc.).
11. Roulade avant et arrière après une sollicitation depuis debout (poussée, frappe, etc.).
12. Utilisation du pas du singe et de la kazachok pour éloigner un adversaire avant de se relever.
13. Gestion de sollicitations depuis n'importe quelle position sans temps d'arrêt.
14. Même exercice avec un couteau ou n'importe quelle arme rigide.
15. Enchaînement de 9 acrobatiques parmi ceux des niveaux 1 et 2.

2.2.2 Contrôle de l'adversaire

1. Défenses contre n'importe quelles attaques du niveau 1, sans en connaître la cible ni la nature (au moins 5 différentes).
2. Sortie de saisies à 2 mains sur 1 d'abord en statique en expliquant l'importance des principes du niveau 1 et 2 dans la défense puis même exercice avec une traction.
3. Sortie de saisies à 2 mains sur 1 avec les mains tenues par 2 personnes.
4. Prise de clés articulaires sur une cible statique : clé de coude, poignet, épaule et doigts.
5. Prise de clés articulaires après une attaque libre à mains nues, au moins 2 variations.
6. Sortie de saisies sur les oreilles par devant.
7. Sortie de saisies sur les cheveux par devant et par derrière.
8. Défenses contre des tri-frappes.
9. Immobilisation, fouille et convoyage d'un partenaire.
10. Neutralisation d'une sentinelle depuis une position arrière avec ligotage et convoyage.
11. Retournement au sol, au moins 2 variations.

2.3 Physique

1. Chutes latérales avec retournements, minimum 20 fois en 1 minute.
2. Roulades avant avec retournements, minimum 20 fois en 1 minute.
3. Chutes à plat ventre avec retournements, minimum 15 fois en 1 minute.
4. Crocodile sur 15 mètres.
5. Grenouille sur 10 mètres.
6. Kazachok sur 10 mètres.

NIVEAU 3 - PROGRAMME DES EPREUVES DE CONNAISSANCES, DE COMPETENCES PRATIQUES ET D'ACQUIS POUR LE PASSAGE DE SPECIALISTE DU 3^e NIVEAU DE SYSTEMA

3.1 Théorie

1. Principes des leviers.
2. Organisation générale des méthodes de l'enseignement de la Systema.
3. Définition des stades de la préparation en Systema.
4. Principes des armes.
5. Principes dit « contre armes ».
6. Théorie des niveaux précédents.

3.2 Pratique

3.2.1 Contrôle de son propre corps

Chaque exercice doit être présenté à gauche et à droite ou inversement.

1. Mouvement en huit avec les bras et les jambes en même temps, 4 variations.
2. Tri-frappes avec les jambes, 4 variations.
3. Tri-frappes avec les bras et les jambes en simultanés, 4 variations.
4. Balayage avant après un pas du singe.
5. Balayage arrière après un pas du singe.
6. Enchaînement de 11 acrobatiques des niveaux 1 à 3, avec les 2 balayages obligatoires.
7. Utilisation des roulades arrière, de la grande bicyclette, de la chute à plat ventre et de la chute latérale pour passer sous un obstacle (hauteur supérieur à la largeur épaule + 10 cm maximum).
8. Utilisation de la roulade avant et arrière pour passer par-dessus un obstacle (entre 0,6 et 1,2 mètre).
9. Utilisation de la roulade avant et de la chute à plat ventre pour descendre d'un obstacle depuis une position allongée (entre 0,6 et 1,2 mètres).
10. Utilisation de la roulade avant et arrière pour monter sur un obstacle (entre 0,3 et 0,4 mètres).

La suite des exercices se fait avec un partenaire.

11. Sur une cible qui recule, appliquer les balayages après le pas du singe.
12. Déplacement en position de sécurité pour suivre un partenaire qui tourne autour de soi.
13. Le pratiquant roule sur un support en avant et arrière et se sert de ses jambes pour frapper le partenaire qui se trouve derrière l'obstacle (entre 0.6 et 1.2m).
14. Utilisation de l'étoile pour se sortir d'une situation au sol avec un partenaire en croix sur le ventre.
15. Transport d'un blessé de deux manières différentes.
16. Mouvements en 8 basiques avec une arme longue (shashka, bâton...), 4 variations puis une arme souple (chaîne, fouet...), 3 variations.
17. Le partenaire fait des coupes diagonales avec un rythme régulier, le pratiquant avance sans variations de rythme et ne doit pas être touché.

3.2.2 Contrôle de l'adversaire

1. Défense depuis une position assise contre un adversaire debout : coups de pied droits puis circulaires.
2. Défense en position de sécurité contre un adversaire debout : explication de l'utilisation des principes des articulations et des leviers pour mettre un adversaire au sol depuis cette position, de face et de côté.
3. Défense depuis une position de sécurité contre un adversaire debout : attaques verticales descendantes avec les pieds, genoux et poings de face puis de profil, puis, attaques en coups directs.
4. Défense en position assise contre un adversaire à genoux/accroupi : le partenaire essaie de frapper le pratiquant ou de prendre une position avantageuse pour le combat au sol.
5. Défense en position assise contre un adversaire à genoux/accroupi : même exercice avec un couteau (frappes uniquement).
6. Défense en position allongée contre un adversaire en position de « cavalier » : Le partenaire essaie d'étrangler le pratiquant ou de le frapper avec ses poings ou de lui maintenir les mains sur le sol.
7. Sortie d'une saisie au corps de dos, avec ou sans les bras pris puis d'une saisie à la nuque en « full Nelson ».
8. Sortie d'une immobilisation en croix.
9. Sortie d'une clé de bras au sol.
10. Depuis une position debout, le pratiquant attaque, de manière libre, le partenaire qui le met au sol. Une fois au sol, le pratiquant met au sol le partenaire avant de l'immobiliser.
11. Exercice particulier : défenses contre-attaques libres en utilisant les jambes uniquement pour la défense.

3.3 Pas d'épreuve physique

NIVEAU 4 - PROGRAMME DES EPREUVES DE CONNAISSANCES, DE COMPETENCES PRATIQUES ET D'ACQUIS POUR LE PASSAGE DE SPECIALISTE DU 4^e NIVEAU DE SYSTEMA

4.1 Théorie

1. Rappel des principes des armes et « contre armes ».
2. L'apprentissage de la Systema comme moyen de développement personnel.
3. Principe de la marche.
4. Mise en place des principes de réussite d'une mission dans le cadre de la récupération d'une arme.
5. Théorie des niveaux précédents.

4.2 Pratique

4.2.1 Contrôle de son propre corps

Chaque exercice doit être présenté à gauche et à droite ou inversement.

1. Série de 10 acrobatiques avec un pistolet en visant une même cible.
2. Enchaînement de 10 mouvements avec une arme longue : bâton, shashka...
3. Jongler avec 3 balles, au moins 10 fois.
4. Jongler avec 2 balles dans une main, au moins 10 fois de chaque main.
5. Se déplacer dans un espace restreint avec les yeux bandés, 2 minutes maximum.
6. Avec plusieurs partenaires armés (au moins 2), subir des sollicitations multiples.

4.2.2 Contrôle de l'adversaire

1. Défenses contre des attaques libres avec une pelle, un couteau, et une arme longue.
2. Défenses contre des attaques libres avec une arme souple.
3. Défenses contre des étranglements avec un bâton ou une arme souple.
4. Défenses contre une attaque libre avec n'importe quelle arme : le pratiquant récupère l'arme pour s'en servir contre le partenaire.
5. Défenses contre une attaque libre, armée ou non avec une arme improvisée.
6. Défenses avec un couteau contre une attaque libre.
7. Défenses avec un bâton contre une attaque libre.
8. Défense contre des attaques libres depuis une position assise sur une chaise ou un tabouret.
9. Utilisation d'une arme souple pour se défendre contre un étranglement.
10. Utilisation d'une arme souple pour se défendre contre une attaque libre avec ou sans armes.
11. Exercice spécial : sparring souple sans sol, 3 minutes.

4.3 Physique

1. Kazachok avec demi-tour, au moins 20 fois.
2. Roulades avant avec demi-tour, pistolet à la main, au moins 25.
3. Chutes latérales avec pistolet, au moins 25.
4. Chutes à plat ventre avec pistolet, au moins 20.
5. Crocodile en avant puis en arrière (2 fois 10 mètres).

NIVEAU 5 - PROGRAMME DES EPREUVES DE CONNAISSANCES, DE COMPETENCES PRATIQUES ET D'ACQUIS POUR LE PASSAGE DE SPECIALISTE DU 5^e NIVEAU DE SYSTEMA

5.1 Théorie

1. Principes des frappes.
2. Principes de travail contre plusieurs adversaires.
3. Les moyens de gérer les stress physiques et psychologiques dans la Systema.
4. Théorie des niveaux précédents.

5.2 Pratique

5.2.1 Contrôle de son propre corps

Chaque exercice doit être présenté à gauche et à droite ou inversement.

1. Jongler avec 3 couteaux, au moins 10 fois.
2. Démontrer comment encaisser les coups au corps par la respiration.
3. Démonstration de frappes lourdes sur un partenaire.
4. Enchaînement de 10 acrobatiques avec un bâton sans temps d'arrêt.

5.2.2 Contrôle de l'adversaire

1. Utilisation de la vague pour se défendre contre une attaque libre.
2. Utilisation des frappes non létales dans une défense contre une attaque libre avec ou sans armes.
3. Défenses en milieu confiné en 1 contre 1.
4. Défense à 1 contre plusieurs (2 ou 3) à mains nues, avec bâton et couteau.
5. Défense à 1 contre plusieurs (2 ou 3) à mains nues, avec bâton et couteau, le pratiquant possède une arme choisie par le jury.
6. Défense avec une shashka contre deux adversaires armés de shashka.
7. Défense d'une personne extérieure contre 2 adversaires, d'abord sous forme de menaces puis contre des attaques, armées ou non.
8. Défenses à 1 contre plusieurs dans un goulot d'étranglement : entrée de porte, début de couloir...

Exercices spéciaux :

9. Défenses contre des attaques libres avec les mains attachés (1 seul attaquant).
10. Sparring souple libre, 5 minutes.

5.3 Physique

1. Franchissement d'obstacles de 2 mètres, 8 fois en 1 minute.
2. Lancé de couteaux dans une cible de 50 cm par 50 ou 50 cm de diamètre, 5 lancers de chaque main (1 erreur maximum).
3. Enchaînements acrobatiques libres sans temps d'arrêt pendant 3 minutes, au moins 9 différents.

NIVEAU 6 - PROGRAMME DES EPREUVES DE CONNAISSANCES, DE COMPETENCES PRATIQUES ET D'ACQUIS POUR LE PASSAGE DE SPECIALISTE DU 6^e NIVEAU DE SYSTEMA

6.1 Théorie

1. Questions choisies préalablement par le jury, au moins 6.
2. Interrogation orale sur la théorie des niveaux précédents, au moins 6.

6.2 Pratique

6.2.1 Contrôle de son propre corps

Chaque exercice doit être présenté à gauche et à droite ou inversement.

1. 5 exercices choisis par le jury parmi les exercices des niveaux précédents, 1 par niveau.

6.2.2 Contrôle de l'adversaire

1. 5 exercices choisis par le jury parmi les exercices des niveaux précédents, 1 par niveau.
2. 5 mises en situation choisies par le jury avant le passage de grade parmi un panel de situations dont au moins 1 avec des armes et 1 avec plusieurs attaquants.
3. 2 mises en situation avec des protections à vitesse réelle.

6.3 Pas de physique

6.4 Niveau d'enseignement supérieur (travail préalable à la présentation du niveau 6)

Le pratiquant doit faire une rétrospection de sa pratique au travers d'un mémoire qui ouvre une réflexion sur la pratique, les méthodes d'enseignement et la santé.

Ce mémoire est accompagné d'un planning d'organisation de cours sur une année complète et d'un stage avancé d'au moins une semaine.