

Programme d'examen du 1^{er} DAN

Prérequis

- ✓ 1 an de pratique au minimum à un rythme de quatre fois par semaine en moyenne après le passage du 1^{er} KYU
- ✓ Maîtriser et encore avoir à l'esprit le contenu technique et théorique de tous les programmes d'examens KYU
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo


Entre guillemets «...», la traduction de certains termes japonais.

Programme technique

Attaques		Techniques	Remarques explicatives, compléments théoriques
SUWARIWAZA			«pratique à genoux»
Shomenuchi kiawase	1	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo omote/ura	omote: mae ashi irimi ura: ushiro ashi irimi
	2	Jiyuwaza	
TACHIWAZA			«pratique debout»
Shomenuchi kiawase	3	Iriminage et tenchinage	tous avec chute 1. base 2. variation(s) 1. atemi 2. hikitsuke
	4	Kotegaeshi	
	5	Aikigoshi	
	6	Sumiotoshi	
	7	Udegarami	1. nage 2. osae (nikyo ura)
Shomenuchi	8	Jiyuwaza	
Katatetori aihanmi	9	Ikkyo	1. ushiro ashi irimi tenkan tenshin contact initial chudan yang ura 1. ura (contrôle du coude!) 2. omote (théorie nikyo)
Katatetori gyakuhanmi	10	Ikkyo	2. tenkan tenshin contact initial jodan yang omote 1. omote (télécommande) 2. ura (atemi)
Katatetori aihanmi	11	Iriminage et kotegaeshi	tenkan tenshin sabaki, jodan sabaki 1. base
Katatetori gyakuhanmi	12	Iriminage et kotegaeshi	2. variation
Katatetori aihanmi	13	Jiyuwaza	
Katatetori gyakuhanmi	14	Jiyuwaza	
Ryotetori	15	Kokyunage	d'après la logique des 8 formes de <i>tenchinage</i> : 1. torifune kokyunage (jodan sabaki - direct) 2. torifune kokyunage (chudan sabaki - direct) 3. nentenmakiotoshi kokyunage (jodan sabaki) 4. makiotoshi kokyunage (chudan sabaki) 5. flamenco kokyunage (jodan sabaki – coupe verticale) 6. flamenco kokyunage (chudan sabaki – coupe horizontale) 7. a) chin shin kiri otoshi (jodan sabaki) b) torifune kokyunage (jodan sabaki) 8. a) chin shin kiri otoshi (chudan sabaki) b) torifune kokyunage (chudan sabaki)
Ryo eritori	16	Kokyunage	<i>taninzutori</i>
Katate ryotetori	17	Shihonage	<i>tanren, tenkan tenshin sabaki</i> : 1. jyjimusubi 2. tekubigaeshi <i>karamiosae, tenkan tenshin sabaki</i> : 3. kamihanen sabaki 4. shimohanen sabaki
	18	Jiyuwaza	

Les programmes d'examens sont construits selon une systématique d'enseignement de l'Aïkido dont les bases furent posées par Maître Masatomi Ikeda, 7^e Dan, alors directeur technique de l'aïkikaï suisse.

© Eric Graf, 08/06/2016

Eric A. Graf 

Ushiro ryotetori	19	Chinshin kokyunage	<i>mae ashi tenshin</i> , 1. <i>mae ashi irimi</i> 2. <i>ushiro ashi irimi</i> 3. <i>hantachi</i> ou <i>saluer seiza</i> ou <i>plonger</i>
	20	Koshinage	<i>mae ashi tenshin</i> , 1. main par-dessus la tête 2. <i>mae ashi irimi</i> , sur <i>ikkyo kuzushi</i>
	21	Kotegaeshi	<i>mae ashi tenshin</i> , <i>mae ashi irimi</i> , 1. <i>tate ichimonji</i> , base, sur 2 ^e main 2. <i>yoko ichimonji gedan</i> , variation, sur 1 ^{ère} main sur 1 ^{ère} main, <i>mae ashi tenshin</i> : 3. <i>hitoemi</i> , <i>ushiro ashi irimi tenkan</i> , base 4. <i>ushiro ashi tenkan</i> , base derrière dos
	22	Jiyuwaza	
Katatori menuchi	23	Ikkyo	1. <i>maeashi irimi: omote</i> 2. <i>ushiroashi irimi tenkan: ura</i> 3. <i>tenkan tenshin uchinote: omote</i> 4. <i>tenkan tenshin katanote: omote</i>
	24	Jiyuwaza	<i>tenkan tenshin sabaki</i>
Chudantsuki	25	Uchikaitensankyo	<i>soto sabaki</i>
	26	Shihonage	<i>uchi sabaki</i>
	27	Jiyuwaza	
Yokomenuchi	28	Teguruma	<i>ushiro ashi irimi tenkan han tachi</i>
	29	Shihonage	<i>tori: mae ashi tenkan, mikiri sabaki</i> , puis <i>ushiro ashi irimi tenkan</i> uke: attaques
	30	Kotegaeshi	1. <i>yokomen uchi – yokomen uchi</i> 2. <i>yokomen uchi – gyaku-yokomen uchi</i>
	31a	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo	1. <i>ushiro ashi irimi tenkan, tatakiotoshi ura: techniques omote</i> 2. <i>mae ashi irimi irimi, tatakiotoshi omote: techniques ura</i>
Shomenuchi	31b	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo	1. <i>maeashi irimi: omote</i> 2. <i>ushiroashi irimi tenkan: ura</i> pour <i>gokyo</i> , prendre la saisie <i>jodan</i>
Tanto	32	Tantotori	<i>chudan tsuki</i> a) <i>uchi sabaki:</i> - <i>gokyo</i> - <i>shihonage omote</i> - <i>hiji kime osae omote</i> - autres b) <i>soto sabaki:</i> - <i>kotegaeshi</i> - <i>ushiro kubi jime</i> - <i>hiji kime osae ura</i> - <i>uchi kaiten sankyo</i> - <i>ude hishigi</i> - <i>ude garami yonkyo /sankyo nage</i> <i>yokomen uchi</i> c) <i>uchi sabaki:</i> - <i>tatakiotoshi ura</i> - <i>shihonage-tenchinage</i> d) <i>soto sabaki:</i> - <i>ainuke →b)</i>

Buki waza «pratique aux armes»	katas¹	Remarques explicatives, compléments théoriques
Kumi tachi		«travail au bokken»
1	Ichi no tachi « père » et « fils »	1 ^{er} kata au bokken
2	Ni no tachi « père » et « fils »	2 ^e kata au bokken
3	San no tachi « père » et « fils »	3 ^e kata au bokken
4	Yon no tachi « père » et « fils »	4 ^e kata au bokken
5	Go no tachi « père » et « fils »	5 ^e kata au bokken
6	Ki musubi no tachi « père » et « fils »	6 ^e kata au bokken

¹ Les différents *kata* demandés ici font l'objet d'un livre « Aikido Sanshinkai : Buki Waza, la pratique des armes en Aïkido » où tous leurs mouvements et positions sont détaillés. Ledit ouvrage peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.

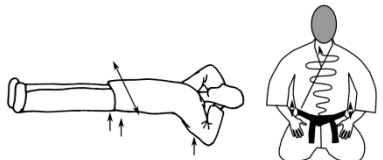
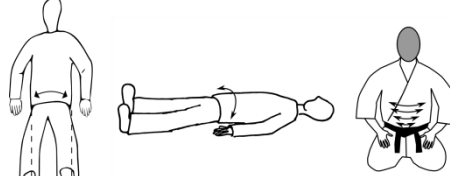
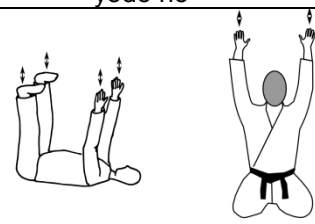

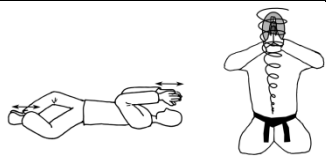
Kumi jo		«travail au jo»
7	1 ^{er} kata de Maître Ikeda	kata omote
8	2 ^e kata de Maître Ikeda	kata ura
9	3 ^e kata de Maître Ikeda	kata hiki otoshi
10	4 ^e kata de Maître Ikeda	kata mae otoshi
11	Kata 38	seul et à deux
Hojo		de la Kashima Shinden Jikishinkage-ryu
12	haru no tachi ² « père » et « fils »	« sabre du printemps »
13	natsu no tachi « père » et « fils »	« sabre de l'été »
14	Aki no tachi « père » et « fils »	« sabre de l'automne »
15	Fuyu no tachi « père » et « fils »	« sabre de l'hiver »

Genki waza «techniques de santé»	formes³	Remarques explicatives, compléments théoriques
Kokyu ho	Respirations	«formes de respirations»
1	Mizu no kokyu	«respiration de l'eau»
2	Tsu no kokyu	«respiration de la terre»
3	Kaze no kokyu	«respiration du vent»
4	Hi no kokyu	«respiration du feu»
5	Kokyu soren i. jiritsu shinkei wo kappatsu ni suru kokyu ii. zenshin no shinkei wo kappatsu ni suru kokyu iii. ibuki iv. hai no hataraki wo yoku suru kokyu 1 v. hai no hataraki wo yoku suru kokyu 2 vi. rokkotsukin wo kyoka suru kokyu vii. mune wo hirogeru viii. ketsuekijunkan wo kappatsu suru kokyu ix. kyome x. kiai	i. stimulation du système nerveux autonome ii. stimulation du système nerveux dans tout le corps iii. force vitale iv. stimulation du système respiratoire 1 v. stimulation du système respiratoire 2 vi. renforcement des muscles respiratoires intercostaux vii. ouverture de la poitrine viii. respiration pour la stimulation du système sanguin ix. purification des poumons (aide à évacuer les maladies) x. cri, stimulation de la force vitale
Genkikai	Gymnastique couchée	«système de santé»
7	Yodo ho 動法	«méthode pour alimenter, cultiver, développer le mouvement»
8	Mo kan undo 毛管運動	«exercice de la capillarité»
9	Gassho gasseki undo 合掌合蹠運動	«exercice des paumes des mains et plantes de pieds jointes»
10	Kingyo undo 金魚運動	«exercice du poisson (rouge)»

² Ce kata fait l'objet d'un article dans le SSKL N°7 où il est détaillé étape par étape. L'article peut être téléchargé gratuitement sur www.dojo-ne.ch dans la rubrique San Shin Kai Letter.

³ Tous les exercices de santé sont décrits en détails dans le livre «Gymnastique régénératrice: genkikai». Ce livre peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.

Connaissances théoriques
Connexions Aïkido – Hojo – Genkikaiï: l'Aïkido sanshinkaiï

Éléments naturels associés	Aïkido techniques de base ⁴	Directions mouvements fondamentaux associés	Hojo no kata	Saisons	Sons	Genkikaiï gymnastique couchée
eau	ikkyo / sumi otoshi	haut-bas (ou bas-haut) ↑ ↓	haru no tachi	printemps	«mmhh» «uuu»	 kingyo undo
terre	nikyo / kotegaeshi	latéral (gauche-droite ou droite-gauche) ←→	natsu no tachi	été	«ooo»	 yodo ho
air	sankyo / iriminage	arrière-avant ou avant-arrière ↻	aki no tachi	automne	«aaa»	 mo kan undo
feu	yonkyo / shihonage	spirale ou cercle 	fuyu no tachi	hiver	«eee» «iji»	 gassho gasseki undo

⁴ Pour connaître le lien avec la classification des 32 techniques de base, se référer à la «Feuille A» qui est téléchargeable sur www.dojo-ne.ch .



La ceinture noire – 1^{er} dan – shodan

Pour le grand public, les mots «ceinture noire» inspirent un respect et une certaine admiration. En passant la ceinture noire on fait effectivement preuve de ténacité et de persévérance dans l'apprentissage de l'Aïkido. Cela signifie au moins 5 ans de pratique régulière. Mais le *shodan* (1^{er} dan) signifie littéralement «grade du débutant».

Sho signifie «ce qui commence», ainsi le 1^{er} dan doit être considéré comme LE début de la vie d'un aikidoka. Après avoir passé des années à apprendre les formes techniques, on commence à saisir l'idée de l'Aïkido: la posture du corps, le (dé)placement dans l'espace, la concentration, l'harmonie, la coordination physique et mentale, le travail énergétique et la philosophie pacifiste qu'il promet.

Le pratiquant peut poursuivre son évolution en Aïkido à différents niveaux de pratique, selon ses souhaits:

1. *pratique physique, sportive*: du point de vue de l'auto-défense, on connaît la différence entre l'entraînement entre amis et l'agression dans la rue, la ceinture noire ne garantit pas notre invincibilité, mais assez sûrement une meilleure gestion de soi-même et des événements précurseurs d'un conflit. L'efficacité ultime dans l'auto-défense c'est le non-combat !
2. *développement personnel*: le *shodan* signifie aussi la connaissance des notions de bases de la philosophie non violente de l'Aïkido. Il s'agit également d'avoir développé une sensibilité permettant de reconnaître les états d'âmes (joyeux, heureux, fâché, apeuré, triste,...) les plus évidents des personnes qui nous entourent et leurs signes caractéristiques. Le travail liant le corps et l'esprit est entamé (méditations, exercices énergétiques, visualisations,...).
3. *développement spirituel*: le pratiquant concevant l'Aïkido comme sa voie a acquis de bons outils pour s'y adonner plus personnellement et intimement. Il peut peu à peu concevoir son programme d'entraînement personnel en fonction de ses capacités et nécessités. L'Aïkido induit, provoque et nécessite avant tout un travail sur soi-même.

L'aïkidoka 1^{er} dan doit être capable de reproduire les techniques décrites dans les programmes d'examens inférieurs et égaux à son grade avec une précision supérieure à celle demandée lors des passages des ceintures *kyu*, car il commence à maîtriser le savoir indispensable pour réellement «faire de l'Aïkido». Il a fait une première fois le tour des notions de bases.

Le système de *dan*, présent dans de nombreux autres arts martiaux, évalue le niveau technique du pratiquant, mais également son comportement, sa progression intérieure vis-à-vis de son art. En Aïkido, des examens techniques ont lieu jusqu'au 4^e *dan* y compris. Après cela, le savoir technique n'est plus «testé» et c'est son investissement pour la promotion et le développement de l'Aïkido ainsi que ses qualités humaines qui permettent à l'aïkidoka d'accéder aux grades supérieurs.

Un détenteur d'un grade *dan* est appelé *yudansha* (有段者). Il faut être âgé de seize ans au moins pour se présenter à l'examen de la ceinture noire. On est dès lors sensé participer aux stages pour *yudansha* appelés *yudansha* et *shidoshakai* (dès 2^e *dan*) pour entretenir son niveau et continuer à progresser.

Il est bon que le passage d'un grade motive l'élève à progresser. Mais il ne doit jamais faire naître un sentiment de supériorité envers celles et ceux qui ont un grade inférieur ou pas encore de grade (*mukyu*). Une ceinture «de plus» accroît la responsabilité de l'élève. En effet, il devient ainsi responsable de transmettre son savoir correctement aux moins avancés. Ce fait est d'autant plus important lors du passage de la première ceinture noire, car le regard des autres envers nous change. On devient, même malgré soi, un exemple que les autres suivent. On doit donc d'autant plus soigner son comportement. Etant ceinture noire, on doit continuer d'entraîner les deux rôles assidument – *tori* et *uke*.

On peut être fier de porter le grade qu'on a durement acquis, mais on se doit de rester humble. En tant qu'aïkidoka débutant – *shodan* –, même détenteur d'une ceinture noire, il faut toujours se méfier du piège de l'égo qui guette chacun à chaque nouveau grade obtenu. En aucun cas ne juger les autres pratiquants plus ou moins avancés que soi, ou les autres styles d'Aïkido. Si parfois on sent cette émotion monter en soi-même, il faut se rappeler que l'on fait l'Aïkido pour soi-même, pour polir son corps, son esprit et son âme.