

Passage de grades KYU en aikido

Le passage de grades est un exercice où chaque pratiquant a l'opportunité de montrer ce qu'il a appris tout au long de l'année. L'objectif est de réviser les nombreuses techniques vues. C'est en parti un exercice académique car, il s'agit de connaître un ensemble de techniques déterminées, dont l'exigence d'exécution diffère selon les niveaux présentés et il s'agit également de mémoriser leurs noms en japonais. Ici, nous utilisons la liste des techniques fournie par la FFAB, Fédération d'Aïkido à laquelle nous sommes rattachés.

Lors des passages de grades, l'exécution des techniques est prise en compte mais également l'ensemble de la présentation, la façon d'être du candidat ainsi que son travail de l'année. Les rôles de Tori (celui qui exécute la technique) et d'Uke (celui qui attaque et qui reçoit la technique) sont aussi importants l'un que l'autre. Les candidats seront jugés sur les deux présentations.

Les grades d'aïkido ne sont ni des récompenses, ni des jugements de valeur mais des jalons posés le long de notre parcours et qui permettent de faire le bilan. Libre à chacun de présenter son travail, ses progrès de l'année et de prétendre ainsi à un grade.

✓ **La tenue**

- Le Keikogi (tenue de pratique des budos japonais, souvent appelé à tort kimono) est correctement mis, le pan gauche du vêtement recouvre le pan droit.
- Pas de tenue débraillée.
- La ceinture est nouée correctement, les deux pans de la ceinture retombent bien sur les deux côtés.
- On se rhabille avant de retourner s'asseoir à la fin du passage.

✓ **Le shisei**

- La position assise correcte est en seiza, avec un espace entre les genoux, d'un poing pour les femmes, et, de deux poings pour les hommes.
- Se tenir droit, ne pas être affalé.
- La tête est droite et le regard placé à 3- 4 mètres devant soi.
- Lors du salut les mains sont jointes et forment au centre un triangle, le salut se fait sans lever les fesses, la tête se pose légèrement sur le triangle formé par les deux mains.
- Etre sûr(e) de soi.

✓ **Rôle TORI/UKE**

Tori : il exécute la technique

Uke ou Aïte : il attaque, il accepte et il accompagne la technique

✓ **Connaître l'étiquette du passage de grade**

1. salut et placement

- Poser les armes sur le côté, mais pas pointées en direction du kamiza.
- Vous serez appelé et un uke sera désigné par le jury pour être votre partenaire, selon votre position, vous devrez passer soit derrière la ligne formée par vos camarades (si vous devez parcourir une longue distance ou chercher vos armes) soit vous sortirez droit devant vous.
- Vous devez marcher en suivant une ligne droite et former des angles droits pour vous positionner devant le jury.
- Vous serez tour à tour désigné comme uke et tori.
- Vous commencerez en tant que tori si vous vous placez à droite des examinés/à gauche des juges, puis vous inverserez les rôles lorsque le jury vous le demandera.
- Saluez votre jury : vous initiez le salut.
- Saluez votre partenaire à au moins 2 mètres et ne vous incliner pas trop, pour le garder dans votre champ de vision. Ne pas relever la tête. Poser d'abord la main gauche puis la main droite.

2. Pratique

La présentation dure entre 15 et 20 minutes devant un jury et un public.

La pratique se découpera en quatre parties distinctes : une partie à genoux, une partie en Hanmi handachi waza (selon votre niveau) une partie debout et une partie de techniques libres. Il pourra vous être demandé tanto waza (attaque au couteau), jo waza (technique au jo, le bâton) pour les niveaux plus élevés.

Le jury vous demandera un travail

- D'abord en Suwariwaza (à genoux)
- Puis en Tachiwaza (debout)

- Hanmi handachi waza (tori est à genoux et uke attaque debout) selon votre niveau.

Les saisies et les techniques sont annoncées par le jury et vous les exécuterez,

- à gauche et à droite
- **omote (direct et intérieur) et ura (extérieur)**

Vous continuerez jusqu'à ce que le jury vous demande une autre technique. Si vous ne connaissez pas le nom de la technique, faites une autre technique, elle vous reviendra peut-être plus tard.

- Faites les techniques tranquillement, essayez d'appliquer une respiration ventrale si vous savez la faire.
- Pas de précipitation : vous ne travaillerez pas mieux rapidement et votre travail sera moins visible. Cela vous aidera à ne pas être essoufflé au bout de quelques techniques. De plus, les conditions d'examen font que le souffle est plus court que d'habitude.

Jyu waza : technique libre avec un uke

Dernière partie du passage de grade, le jury annonce une saisie et vous devez faire toutes les techniques qui vous viennent. Si vous en connaissez plusieurs c'est mieux, sinon contentez-vous d'en faire une seule.

Randori : technique libre avec plusieurs uke

L'important est de:

- Garder une continuité et ne pas trop réfléchir.
- Garder son souffle.
- Ne pas se précipiter.
- Aller au-devant de l'attaque, ne pas être passif et ne pas se laisser encercler.

A la fin de la pratique,

- Remettez-vous en position de départ.
- Saluez votre partenaire.
- Saluez le jury.
- Repartez en suivant le même chemin par lequel vous êtes venu.

Pas de panique, l'exigence du jury est adaptée au niveau des pratiquants et va crescendo. Le passage de grade doit rester un moment agréable où vous venez pratiquer la discipline que vous aimez !

Pour les premiers grades, les juges veulent voir la connaissance des techniques, ensuite les qualités physiques et mentales qu'elles ont permis de développer au fur et à mesure. Le grade permet de se situer dans sa progression personnelle et, dans la culture japonaise, de se situer dans la hiérarchie du dojo.

Voilà donc quelques brefs conseils pratiques sur le passage de grades tel qu'il est effectué au sein de notre club. N'hésitez pas à demander des conseils à votre professeur et à demander à réviser les techniques que vous connaissez moins bien. Les fiches des techniques demandées par kyu sont sur le site web.

Bonnes révisions et bonne chance !