

**Compte-rendu  
 Préparation grades Dan du samedi 26 novembre 2022  
 A Béziers de 9h00 à 13h00**



**Intervenants : Christian JANSSEN 6° dan , Nicolas DE ARAUJO 4° dan**

**Membres de la Commission Technique CID présents : Serge CRUZ (ACT) 5° dan, Herbé BRETON 5° dan, Guillaume DUROUX 4° dan, Marcel Bienvenu 5° dan**

**Nombre de pratiquants présents : 28 personnes + 5 membres de la commission technique soit 33 participants au total.**

3° kyu	2° kyu	1 <sup>er</sup> kyu	1 <sup>er</sup> dan	2° dan	3° dan	4° dan	5° dan	6° dan
1	2	12	6	5	1	2	3	1

**Clubs représentés :** Minami Aikido Béziers, Aïkido Club Clermontais, Aïkido Club de Montarnaud, Judo Club du Gard (Nîmes), Aikido Roussillon (Perpignan), Nîmes Aïkido Milhaud, Aïkido Club Vendarguais, Aiki-Tanren (Montpellier), Hikari (Saint André de Sangonis, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Minami Aïkido Servian, Istres, Miramas

► **PRÉPARATION TAISO individuelle – 25 min**

► **9h25 - Retour du stage national ACT par Serge CRUZ**

Rappel de la nouvelle organisation par notre ACT (passages de grades en autonomie, cependant les règles de la CSDGE s'appliquent aux 2 fédérations). Des informations utiles ont été apportées sur l'importance du respect du Reishiki :

1. Le salut, au Kamiza, au jury,
2. La place des candidats (tori à la gauche du jury – aïte à la droite),
3. La place des armes (lieu déterminé par le jury, prise des armes avec la main droite, déposer ses armes en premier puis venir se placer à la gauche du jury, lames et pointes opposées au jury, ne jamais enjambrer les armes).

Le jury : Son rôle, la délibération (l'évaluation porte à la fois sur la prestation d'Aite ET de Tori, regard sur les fondamentaux).

► **CONTENU TECHNIQUE PREPA DAN : 9h30 à 13h**

**Mise en situation de l'ensemble des présents (programme Shodan)**

1. Suwari waza
2. Hanmihandachi waza
3. Tachiwaza
4. Ushiwaza
5. Tanto Dori
6. Jo Dori et Jo nage (sollicitation)
7. *Taninzugake (non abordé)*

**Après concertation avec les membres de la commission technique présents un retour d'information commune a été fait par Christian et Nicolas à l'ensemble des présents.**

Voici les principales observations :

Conditions physiques à améliorer pour certains candidats,  
Noms des attaques et techniques pas maîtrisés par tous,  
Attaques souvent incorrectes pour Aïte (trop d'ouverture, mise en danger),  
Manque de mobilité et d'engagement (notamment sur suwari waza, hanmihandachi waza et sur Jo Nage),  
Techniques parfois peu lisibles et précisions techniques insuffisantes sur certaines techniques (Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Koshi nage notamment),  
Techniques souvent décentrées et non sur la ligne centrale (Sei Chu Sen),  
La relation avec Aïte doit être améliorée (sortie de ligne, ma-ai...),  
Liens entre la pratique des armes et à mains nues à revoir,  
Prémices des fondamentaux insuffisamment perceptibles pour certains (shisei, kamae, maaï, atemi, kokyū, taïsabaki, irimi, tenkan, omote / ura, metsuke, zanshin...),  
*Les notions de Shisei et Kamae sont à travailler en priorité.*

**Reprise et approfondissement par la pratique des fondamentaux jugés insuffisamment visibles à travers les attaques et les techniques suivantes :**

- Suwari Waza Shomen Uchi Ikkyo et Yonkyo (notion de centrage sur l'attaque et la réponse, coupe)
- Hanmihandachi Ikkyo et Nikyo, (notion de kamae et de déséquilibre de aïté)
- Ushiro waza Ryote Dori Ikkyo et Sankyo, (forme d'attaque de aïte et contrôle de tori, coupe verticale)
- Tanto Dori Chudan Tsuki Gokyo (intérieur) et Kote Gaeshi (extérieur), (forme d'attaque à partir de la hanche et non comme au karate, préserver son intégrité aïte comme tori)
- Jo Nage Kokyu Nage (forme Juji Nage), tenue du jo, travail sur le shisei et le kokyū
- Globalement, lors d'une attaque aïte doit veiller à son intégrité, pas de coudes écartés, travail sur le maaï, travail sur le regard (metsuke)

**Rappel des formalités d'inscription à un examen Grade Dan**

- Fiche à remplir et à faire signer (par le professeur et par le président de ligue)

[http://www.lr-aikido-ffab.fr/sites/default/files/doc\\_image/documents/administratif/FICHE%20EXAMEN%20GRADE%20MARS%202019.pdf](http://www.lr-aikido-ffab.fr/sites/default/files/doc_image/documents/administratif/FICHE%20EXAMEN%20GRADE%20MARS%202019.pdf)

- Délais à respecter (envoyer son inscription 2 mois avant la date de l'examen par voie postale) et composition du dossier

[http://www.lr-aikido-ffab.fr/sites/default/files/doc\\_image/documents/administratif/2021\\_2022\\_fiche\\_procedure\\_CORG\\_Occitanie\\_0.pdf](http://www.lr-aikido-ffab.fr/sites/default/files/doc_image/documents/administratif/2021_2022_fiche_procedure_CORG_Occitanie_0.pdf)

- Coût de l'inscription (50€ à l'ordre du CID LPC)

**Rappel des dates et lieu des prépa dan et passage de grade :**

Prépa grades n°2 : 5 février à Gignac

Prépa grades n°3 : 23 avril à Nîmes

Passage de grade 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dan : 4 Juin à Montpellier (Spinosi)

**Remerciements au club Minami Aïkido Béziers et à sa présidente pour l'accueil et la qualité de l'organisation.**

**Christian Janssen  
Nicolas De Araujo**