

REGLEMENT CSDGE AÏKIDO

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

LIVRE I

REGLEMENTATION GENERALE

SOMMAIRE

Préambule : Principes déontologiques	5
PARTIE 1. Fonctionnement de la CSDGE : composition, organisation et fonctionnement	6
1.1 Définition	6
1.2 Rôle de la Commission	6
1.3 Composition de la Commission	6
1.3.1 Présidence et secrétariat	7
1.3.1.1 Le Président	7
1.3.1.2 Le Secrétaire	7
1.3.2 Invités	7
1.4 Siège	7
1.5 Réunions	7
1.6 Représentation	8
1.7 Modalités de vote	8
1.8 Budget de fonctionnement	8
1.9 Sous-commissions spécialisées	8
1.9.1. Sous-commission spécialisée Aïkibudo	8
1.9.2. Sous-commission spécialisée Kinomichi	9
1.9.3. Sous-commission spécialisée Wanomichi et Takemusu	9
1.9.4. Sous-commission spécialisée Systema	9
1.10 Modifications du règlement	9
PARTIE 2. Dispositions générales des examens de grade du 1^{er} au 6^e DAN	10
<u>SOUS-PARTIE A – Dispositions générales des examens de grade du 1^{er} au 6^e DAN</u>	10
2.1 Types de candidatures	10
2.2 Conditions administratives de présentation	10
2.2.1 Conditions d'inscription aux sessions d'examens de grade	10
2.2.2 Formulaire d'inscription	11
2.2.3 Frais d'inscription	11
2.3 Examens de grades aménagés pour les personnes en situation de handicap ou d'affection physique ou psychique durable médicalement constatée (Types 1 & 2)	12
2.3.1 Conditions de ces examens	12
2.3.2 Procédure à suivre	12
2.3.3 Exemples d'aménagement	12
2.3.4 Demandes non recevables	12
2.4 Examinateurs et Jurys	12
2.4.1 Examinateurs	12
2.4.1.1 Qualification des examinateurs	13
2.4.1.2 Nomination des examinateurs	13
2.4.1.3 Frais et indemnités des Examinateurs	13
2.4.2 Tenue des membres du jury	13
<u>SOUS-PARTIE B – Dispositions spécifiques des examens de grade du 1^{er} au 4^e DAN</u>	14
2.5 Fréquence des sessions d'examen de grades Dan	14
2.6 Dossier de candidature	14
2.7 Responsabilité des sessions d'examen de grades Dan	14
2.8 Ligues d'Outre-mer	15
2.9 Contrôle des candidatures aux examens de grades Dan	15
2.10 Examinateurs et jurys	15
2.10.1 Jurys 1^{er} et 2^e Dan	15
2.10.2 Jurys 3^e et 4^e Dan	16
2.11 Répartition des candidats et déroulement général de l'examen	16
2.12 Résultats des examens	16
2.13 Conservation et communication des notes	17

<u>SOUS-PARTIE C – Dispositions spécifiques aux examens de grades du 5^e au 6^e DAN (GHNE)</u>	18
2.14 Fréquence des sessions d'examen de grades 5 ^e et 6 ^e Dan	18
2.15 Prérequis pour candidater aux examens de 5 ^e et 6 ^e Dan	18
2.15.1. Prérequis pour candidater aux 5 ^e et 6 ^e Dans	18
2.15.2. Prérequis pour candidater aux 5 ^e et 6 ^e Niveaux	18
2.16 Dossier de recevabilité	18
2.17 Responsabilité des sessions d'examen de grades Dan	19
2.18 Contrôle des candidatures	19
2.19 Examinateurs et jurys	19
2.20 Résultats des examens	19
2.21 Conservation et communication des notes	20
PARTIE 3. Conditions d'accès aux grades Haut Niveau de 7^e et 8^e DAN (GHN)	21
3.1 Candidature	21
3.2 Autres demandeurs possibles	21
3.3 Conditions de présentation	21
PARTIE 4. Reconnaissance des Dans et Grades Equivalents obtenus à l'étranger ou sur le territoire français (EKI et INT)	22
4.1 Demande d'équivalence de grades obtenus à l'étranger (EKI)	22
4.2 Intégration des groupes extérieurs (INT)	22
PARTIE 5. Grades décernés sur dossier (DOS – 1^{er} à 6^e dan)	23
5.1 Les personnes en situation de handicap ou d'affection physique ou psychique durable médicalement constatée	23
5.2 Les autres grades sur dossier	23
PARTIE 6. Homologation des grades Dan	25
6.1 Homologation des grades Dan attribués après examen (EXA et GHNE)	25
6.2 Homologation des grades Dan GHN, DOS, EKI et INT	25
PARTIE 7. Grades Dans/niveaux à titre posthume	25
ANNEXES	
Découpage territorial	26

PRÉAMBULE

Principes déontologiques

Les différents grades d'Aïkido, Budos affinitaires et disciplines associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Aïkido, Budos affinitaires et disciplines associées. L'acquisition des valeurs morales ainsi que la progression technique sont l'aboutissement de l'enseignement des professeurs et de la pratique. L'échelle des grades valide cette progression.

Conformément à l'article L. 212-5 du code du sport : « *Dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques [...] s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la fédération délégataire* ».

Le présent règlement est fondé sur la loi et ses textes d'application réglementaires. Il s'applique donc à l'ensemble des pratiquants d'Aïkido, Budos affinitaires et disciplines associées et aux responsables de son développement en France.

S'agissant de l'organisation des examens et des modalités d'attribution des grades Dans ou équivalents, il s'applique notamment :

- aux membres de la Commission et des sous-commissions ;
- aux présidents des instances déconcentrées chargées de la mise en œuvre des examens de grade et aux personnes qui pourraient leur apporter une assistance administrative, le cas échéant ;
- aux examinateurs ;
- aux candidats ;
- au public qui pourrait être autorisé à assister à ces examens.

Charge à chacune des personnes ci-dessus mentionnées de respecter ce règlement pour elles-mêmes et de le faire respecter.

Les membres de la Commission, les organisateurs des sessions d'examens et les examinateurs exercent leurs fonctions par délégation de l'Etat pour l'attribution des grades Dan ou équivalents Aïkido, Budos affinitaires et disciplines associées.

À ce titre, ils doivent les exercer en toute indépendance, objectivement et honnêtement, quelle que soit leur fédération ou leur structure d'appartenance.

Toute personne, organisateur ou examinateur, qui ne respecterait pas la déontologie du présent règlement pourrait se voir retirer toute responsabilité en la matière par la Commission.

La FFAB et la FFAAA s'engagent à respecter l'indépendance des examinateurs sous quelque forme que ce soit.

N.B. :

EXA : Grade sur examen (1^{er} au 4^e Dan/Niveau)

GHNE = Grade de haut niveau sur examen (5^e à 6^e Dan/Niveau)

GHN = Grade de haut niveau sur dossiers selon les critères et modalités définis dans les annexes ci-dessous (7^e à 8^e Dan)

DOS = Grade sur présentation d'un dossier (1^{er} au 6^e Dan/Niveau)

EKI = Grade en équivalence d'un grade étranger

INT = Accueil de groupes

PARTIE 1. FONCTIONNEMENT DE LA CSDGE : COMPOSITION, ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

1.1 Définition

La Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents (CSDGE) est une Commission essentiellement technique, composée au maximum de neuf membres experts hauts gradés.

Le président et les membres de la CSDGE sont nommés sur proposition de la FFAB après consultation de la FFAAA et des fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires.

La CSDGE contribue à maintenir l'unité des grades dans les disciplines relevant de l'Aïkido, des Budos affinitaires et des disciplines associées.

1.2 Rôle de la Commission

La Commission a pour rôle de préserver la valeur pleine et entière des grades dans leur progression, leur hiérarchie, leur harmonie afin que soient garanties les qualifications, responsabilités et représentations de l'Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi, Budos affinitaires et disciplines associées. Elle délivre et homologue les grades.

Les débats ont un caractère confidentiel.

Les décisions sont prises à la majorité absolue des membres présents ou représentés. Si l'un de ses membres le demande, le vote se fait à bulletin secret.

1.3 Composition de la Commission

Conformément à l'arrêté en vigueur, la Commission se compose de la manière suivante :

- deux tiers de membres représentant la fédération ;
- un tiers de membres représentant les fédérations multisports, affinitaires, scolaires et universitaires concernées proportionnellement au nombre de leurs licenciés respectifs.

Les membres de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents doivent être titulaires du 6^e Dan (CSDGE). A défaut, des membres titulaires d'un 5^e ou 4^e Dan (CSDGE) pourront être désignés.

Le président de la Commission peut se faire remplacer par tout membre de la Commission de son choix en cas d'absence.

En cas d'absence d'un des membres de la Commission, celui-ci pourra être représenté par un autre membre de la Commission titulaire du pouvoir qui lui aura été donné. Chaque membre de la Commission ne peut être porteur que d'un seul pouvoir.

La FFAB peut mettre fin aux fonctions de tout ou partie des membres de la Commission :

- d'office en cas de non-respect de la réglementation des Dans et Grades Equivalents, en cas de comportement non conforme aux valeurs éthiques de la discipline ou en cas de comportement récurrent créant une difficulté de fonctionnement structurel de la Commission telle que celle-ci ne serait plus en mesure de remplir ses missions ;
- sur demande motivée de la CSDGE prise à la majorité absolue des membres.

La durée du mandat des membres de la CSDGE est identique par principe à celle du mandat des instances dirigeantes des fédérations, soit 4 ans à compter de leur nomination.

Par exception, suite aux élections des instances dirigeantes fédérales, un nouvel arrêté pris sur propositions des fédérations peut venir abroger l'arrêté précédent, raccourcissant de fait la durée du mandat des membres alors en exercice.

Le cas échéant, afin d'assurer la continuité de l'organisation des passages de grades Aïkido entre l'expiration du mandat des membres de la Commission et la mise en place d'une nouvelle, les dispositions transitoires suivantes s'appliquent :

- les membres de la Commission dont le mandat est arrivé à expiration conservent toutefois la compétence pour agréer les jurys et autoriser la tenue de sessions d'examens ;
- la validation des listes de candidats établis par les présidents de sessions d'examens organisés conformément à l'alinéa précédent ne peut par contre être faite que par la Commission qui sera nouvellement mise en place ; la date des grades ainsi validés sera alors celle de la date de la session pour le décompte des délais à prendre en compte entre deux grades.

1.3.1 Présidence et secrétariat

Le président et le secrétaire sont élus parmi les membres de la Commission à la majorité qualifiée des deux tiers des membres présents et représentés. Le vote à lieu à bulletin secret.

1.3.1.1 Le président

Le président de la Commission :

- préside les séances de la Commission, dont il ouvre et lève la séance ;
- dirige les travaux de la Commission, notamment en organisant les discussions ;
- veille au respect du règlement et des arrêtés ministériels ;
- signe les procès-verbaux et les délibérations ;
- représente la Commission dans toutes les instances extérieures.

1.3.1.2 Le secrétaire

Le secrétaire :

- convoque les réunions de la Commission conformément aux dispositions du point 1.5 du présent règlement ;
- assure l'administration des séances sous la direction du président de la Commission ;
- contre-signe les procès-verbaux et délibérations de la Commission.

1.3.2 Invités

Toute personne susceptible d'aider aux travaux de la Commission peut être invitée par le président, à titre consultatif, aux réunions de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents. Le président en informe les membres en l'inscrivant à l'ordre du jour de la réunion transmis préalablement.

1.4 Siège

Le siège de la Commission est celui de la FFAB.

1.5 Réunions

La Commission se réunit au moins deux fois par saison sportive sur convocation du secrétaire de la Commission. Ces réunions peuvent se faire sous un format de visioconférence.

Les convocations aux réunions de la Commission sont adressées à ses membres par voie postale ou électronique au plus tard dix jours avant la date de leur tenue. Elles comportent la date, l'heure et le lieu de la réunion. Elles sont accompagnées de l'ordre du jour établi par le président de la Commission et des documents relatifs à l'étude des questions à examiner. Est également joint à la convocation le procès-verbal de la précédente réunion.

Les procès-verbaux sont approuvés dans les meilleurs délais.

La présence ou la représentation des membres est vérifiée en début de séance et donne lieu à l'établissement d'une feuille de présence qui indique également les mandats accordés aux autres membres de la Commission. La réunion ne peut se tenir que si au moins la moitié des membres plus un membre est présente ou représentée.

Lorsque le quorum n'est pas atteint, le président de la Commission lève la séance et le secrétaire de séance convoque de nouveau la Commission sur le même ordre du jour dans un délai de 15 jours sans condition de quorum.

1.6 Représentation

Lorsqu'un membre de la Commission se trouve empêché d'assister à une séance, il peut donner procuration à un autre membre pour voter à sa place. Chaque membre ne peut disposer que d'un seul pouvoir. Tout pouvoir ne vaut que pour la séance, ou le cas échéant, pour la partie de séance pour laquelle il a été donné.

En cas de présence à la séance d'un membre ayant donné pouvoir à un autre membre de la Commission pour l'y représenter, il n'est pas tenu compte de ce pouvoir. Les pouvoirs doivent être adressés au secrétaire de la Commission, soit être remis aux plus tard en début de séance.

1.7 Modalités de vote

Le vote s'effectue en principe à main levée. Il a toutefois lieu à bulletin secret à la demande du président ou d'un membre de la Commission. Dans le cas où le vote est organisé à bulletin secret, le président (ou le secrétaire, sur délégation du président) organise le scrutin et procède au dépouillement en séance.

Toutes les décisions relatives au fonctionnement ou aux modifications du règlement ainsi que toutes les décisions concernant les grades DOS, EKI, GHNE du 1^{er} au 6^e Dan/Niveau sont prises à la majorité qualifiée des 2/3 des membres présents et représentés.

Les décisions concernant les grades 7^e et 8^e Dans sont prises à la majorité qualifiée de 2/3 + 1 des membres présents et représentés.

1.8 Budget de fonctionnement

Les frais de fonctionnement des membres de la CSDGE (déplacement, hébergement, repas, etc.) et de secrétariat sont à la charge de la FFAB et la FFAAA pour moitié chacune concernant les membres de la CSDGE issus des fédérations agréées.

Pour le 1/3 des membres restants, leurs frais sont pris en charge par les fédérations multisports, affinitaires ou scolaires dont ils dépendent.

1.9 Sous-Commissions spécialisées

Des sous-commissions spécialisées sont créées pour les Budos affinitaires et disciplines associées. Elles fonctionnent selon les mêmes règles que la commission (articles 1.3.1 et suivants) ; leurs budgets sont pris en charge par les structures fédérales spécialisées de chaque Budo affinitaire ou discipline associée, et leurs sièges sont ceux desdites structures fédérales spécialisées.

Leurs règlements techniques sont intégrés au livre II du présent règlement.

La CSDGE reçoit, pour approbation, les propositions de validation des grades des sous-commissions spécialisées. Elle s'assure du bon respect de l'application du règlement dans son ensemble concernant ces propositions de grades.

1.9.1. Sous-commission spécialisée des grades Aïkibudo

A la demande de la CSDGE, la sous-commission spécialisée des grades Aïkibudo est chargée d'étudier et d'émettre un avis concernant les dossiers et grades Dans Aïkibudo.

La sous-commission des grades Aïkibudo est composée de 5 personnes nommées par le président de la CSDGE, sur proposition des instances dirigeantes de l'Aïkibudo :

- un président ;
- un vice-président ;
- un secrétaire général ;
- un secrétaire général adjoint ;
- une personnalité qualifiée.

1.9.2. Sous-commission spécialisée des grades *Kinomichi*

A la demande de la CSDGE, la sous-commission spécialisée des grades Kinomichi est chargée d'étudier et d'émettre un avis concernant les dossiers et grades Dans Kinomichi.

La sous-commission des grades Kinomichi est composée de 5 personnes nommées par le président de la CSDGE, sur proposition des instances dirigeantes de Kinomichi :

- un président ;
- un vice-président ;
- un secrétaire général ;
- un secrétaire général adjoint ;
- une personnalité qualifiée.

1.9.3. Sous-commission spécialisée des grades *Wanomichi et Takemusu Aïki*

A la demande de la CSDGE, la sous-commission spécialisée des grades Wanomichi et Takemusu Aïki est chargée d'étudier et d'émettre un avis concernant les dossiers et grades Dans Wanomichi et Takemusu Aïki.

La sous-commission des grades Wanomichi et Takemusu Aïki est composée de 5 personnes nommées par le président de la CSDGE, sur proposition des instances dirigeantes du Wanomichi et Takemusu Aïki :

- un président ;
- un vice-président ;
- un secrétaire général ;
- un secrétaire général adjoint ;
- une personnalité qualifiée.

1.9.4. Sous-commission spécialisée des grades *Systema*

A la demande de la CSDGE, la sous-commission spécialisée des grades Systema est chargée d'étudier et d'émettre un avis concernant les dossiers et Niveaux Systema.

La sous-commission des grades Systema est composée de 5 personnes nommées par le président de la CSDGE, sur proposition des instances dirigeantes de la Systema :

- un président ;
- un vice-président ;
- un secrétaire général ;
- un secrétaire général adjoint ;
- une personnalité qualifiée.

1.10 Modifications du règlement

Les modifications au règlement peuvent être apportées sur proposition :

- soit des fédérations agréées ;
- soit de ses membres après avoir reçu l'avis favorable des présidents des fédérations agréées.

Les conditions d'acceptation des modifications sont votées dans les conditions de l'article 1.7.

PARTIE 2. DISPOSITIONS RELATIVES AUX EXAMENS DE GRADES DU 1^{er} AU 6^e DAN/NIVEAU

SOUS-PARTIE A - DISPOSITIONS GENERALES DES EXAMENS DE GRADES DU 1^{er} AU 6^e DAN/NIVEAU

2.1 Types de candidatures

- Type 1 : membres licenciés à la FFAB ou à la FFAAA, fédérations agréées ;
- Type 2 : adhérents licenciés dans une fédération multisports, affinitaires, scolaires et universitaires agréées.

2.2 Conditions administratives de présentation

2.2.1 Conditions d'inscription aux sessions d'examens de grade

- Type 1 : le/la candidat(e) doit être inscrit(e) à un club affilié à l'une des deux fédérations agréées (FFAB ou FFAAA), être en conformité avec les statuts et règlements fédéraux et être à jour de ses cotisations à sa fédération et Ligue d'appartenance ;
- Type 2 : le/la candidat(e) doit être inscrit(e) à un club affilié à l'une des fédérations multisports, affinitaire, scolaires et universitaires agréées.

Les candidats aux sessions d'examens doivent :

- respecter les conditions mentionnées dans le tableau ci-après :
⇒ grades Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi, Wanomichi et Takemusu Aïki :

Pour accéder aux grades de	1 ^{er} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan	6 ^e Dan
Grade précédent ⚠ Les grades Dans précédents doivent avoir été préalablement homologués par la CSDGE pour une présentation à un grade supérieur	1 ^{er} Kyu	1 ^{er} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Age minimum révolu*	15 ans	17 ans	20 ans	24 ans	29 ans	35 ans
Temps minimum, en tant que licencié, entre chaque grade (1 an équivaut à une saison sportive, soit un timbre de licence)	1 an	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans
Nombre de licences minimum entre chaque grade (pas forcément consécutives)	3	2	3	4	5	6

*Autorisation parentale requise pour les candidats mineurs.

⇒ grades Systema :

Pour accéder aux grades de :	1 ^{er} Niveau	2 ^e Niveau	3 ^e Niveau	4 ^e Niveau	5 ^e Niveau	6 ^e Niveau
Grade précédent △ Les grades précédents doivent avoir été préalablement homologués par la CSDGE pour une présentation à un grade supérieur	Aucun	1 ^{er} Niveau	2 ^e Niveau	3 ^e Niveau	4 ^e Niveau	5 ^e Niveau
Age minimum révolu*	15 ans	16 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans
Temps minimum, en tant que licencié, entre chaque grade (1 an équivaut à une saison sportive, soit un timbre de licence)	1 an	1 an	1 an	1 an	1 an	1 an
Nombre de licences minimum entre chaque grade (pas forcément consécutives)	1	1	1	1	1	1

*Autorisation parentale requise pour les candidats mineurs

- adresser la totalité du dossier suivant sur le site dédié, ou à défaut d'existence d'un tel site aux sièges des structures indiquées ci-dessous :

		1 ^{er} et 2 ^e Dan/Niveau	3 ^e et 4 ^e Dan/Niveau	5 ^e et 6 ^e Dan/Niveau
Candidats	Aïkido	Type 1	Ligue d'appartenance.	Fédération d'appartenance.
		Type 2	Au secrétariat de la FFAB ou FFAAA.	
	Aïkibudo		CID/Ligue Aïkibudo d'appartenance.	Comité Fédéral Aïkibudo.
	Kinomichi			Institut Français du Kinomichi (IFK).
	Wanomichi			
	Takemusu Aïki			Association Wanomichi Takemusu Aïki.
Délai d'envoi	Systema		Comité Français de Systema et des Arts Martiaux Russes (CFSAMR).	
			Deux mois au moins avant la date de l'examen.	Trois mois au moins avant la date de l'examen.
				Six mois au moins avant la date de l'examen.

2.2.2 Formulaire d'inscription

La « fiche de candidature administrative pour l'examen de ... Dan/Niveau » ou le formulaire en ligne ([Formulaire\(s\) XX](#)) doivent être complètement renseignés. La fiche de candidature doit être signée par le candidat et le formulaire en ligne vaut signature de celui-ci.

Les dossiers administratifs sont validés par la structure ayant réceptionné les candidatures pour les grades Dans Aïkido, par les sous-commissions pour les autres grades Dans et par le CFSAMR pour les Niveaux de Systema.

2.2.3 Frais d'inscription

Le montant des frais d'inscription est fixé annuellement par la CSDGE sur proposition conjointe des fédérations agréées.

Il est à adresser avec le dossier de candidature et est encaissé par la structure ayant réceptionné le dossier.

En cas de non-réussite à l'examen ou d'absence, quel qu'en soit le motif, cette somme n'est pas remboursable.

2.3 Examens de grades aménagés pour les personnes en situation de handicap ou d'affection physique ou psychique durable médicalement constatée (Types 1 & 2)

2.3.1 Conditions de ces examens

Les personnes en situation de handicap ou ayant une affection physique ou psychique durable médicalement constatée qui souhaitent présenter un grade sur examen peuvent demander un aménagement des épreuves.

Les médecins fédéraux, en collaboration avec la CSDGE, mettent en place une procédure de demande d'aménagement(s) pour les pratiquants dans ces situations. L'objectif est de permettre une égalité de traitement entre tous les candidats, quels que soient le lieu et le moment du passage, sans modifier les fondements des disciplines.

2.3.2 Procédure à suivre

Les candidats doivent envoyer au siège de la FFAB ou de la FFAAA (ou du CFSAMR pour la Systema, compte-tenu de la spécificité de la discipline), avec la mention « À l'attention du médecin fédéral » :

- un descriptif médical circonstancié, sous pli confidentiel, destiné aux médecins fédéraux, décrivant les lésions, leur durabilité, leur caractère définitif ou non, l'estimation éventuelle du taux d'incapacité en rapport ;
- un descriptif, fait par l'enseignant du candidat qui présente la demande, des aménagements mis en place dans le club pour la pratique.

Les dossiers doivent être envoyés avant :

- le 30 septembre pour les passages de grades de février ;
- le 31 janvier pour les passages de grades de fin de saison.

Les demandes seront évaluées conjointement par les médecins fédéraux (ou les médecins du CFSAMR le cas échéant) qui adresseront à la CSDGE leurs propositions d'aménagements dans le respect du secret médical.

La CSDGE étant seule décisionnaire, elle fera ensuite part de ses conclusions aux candidats et aux présidents de sessions concernés.

Une fois la demande d'aménagement validée, le/la candidat(e) doit constituer le dossier de candidature habituel pour l'inscription à un examen de grade et l'adresser dans les délais et aux destinataires indiqués à l'article 2.2.1.

2.3.3 Exemples d'aménagements

- aide technique : interrogation via un support visuel, écran vidéo, traduction en langue des signes... ;
- adaptation des locaux ;
- tiers-temps supplémentaire pour un motif physique ou psychique avéré ;
- matériel de surveillance ou de soin au bord du tatami (exemple : candidat diabétique) ;
- etc.

2.3.4 Demandes non recevables

Ne seront pas recevables les demandes telles que :

- problèmes de santé transitoires qui ne constituent pas une altération durable ou définitive de l'état de santé ;
- demandes envoyées hors délai – *et a fortiori celles faites le jour du passage.*

2.4 Examineurs et Jurys

2.4.1 Examineurs

Le corps des examinateurs se compose d'examineurs nationaux et d'examineurs régionaux.

⇒ grades Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi, Wanomichi et Takemusu Aïki :

Les examinateurs nationaux doivent être titulaires au moins du 6^e Dan pour examiner des candidats jusqu'au 4^e Dan et au moins du 5^e Dan pour examiner des candidats jusqu'au 3^e Dan. Ils seront de préférence titulaires d'un diplôme

d'enseignement professionnel. Ils doivent être titulaires au moins du 7^e Dan pour examiner des candidats au 5^e et 6^e Dan.

Les examinateurs régionaux doivent détenir au moins le 4^e Dan pour examiner des candidats au 1^{er} et au 2^e Dan. A défaut, il pourra être fait appel à des examinateurs suppléants 3^e Dan figurant en annexe sur la liste des examinateurs régionaux, dans ce cas, ces derniers ne pourront examiner que des candidats au 1^{er} Dan.

⇒ grades Systema :

Les examinateurs des Niveaux de Systema doivent être titulaires, dans la mesure possible de deux grades, ou un grade et un diplôme d'enseignement supérieur au candidat.

2.4.1.1 Qualification des examinateurs

Les postulants à la fonction d'examineurs doivent participer aux formations d'examineurs organisées par la FFAB ou la FFAAA au plan régional, interrégional ou national. Ces formations peuvent le cas échéant être confiées aux instances administratives et techniques des Budos affinitaires et disciplines associées pour ce qui les concerne, afin de répondre à leurs besoins propres eu égard aux réglementations techniques spécifiques.

A l'issue de ces formations, ils peuvent être proposés à la CSDGE comme examinateurs régionaux ou nationaux en fonction de leur grade avec une obligation minimale de suivre, tous les 2 ans, les formations mises en place au sein des Fédérations pour renouvellement.

Le nombre de formations, leur fréquence et leur positionnement sont fonction des besoins de nouveaux examinateurs qualifiés ou du renouvellement de leur qualification.

Les cadres techniques nationaux sont examinateurs de droit.

2.4.1.2 Nomination des Examinateurs

La CSDGE fixe la liste des examinateurs sur proposition de la FFAB et de FFAAA (incluant les propositions des sous-commissions). La proposition prend la forme d'une liste de candidats à la nomination ; ces candidats doivent remplir les conditions prévues aux 2.4.1 et 2.4.1.1.

Cette liste est actualisée par la CSDGE lors de chacune de ses réunions suivant les besoins.

2.4.1.3. Frais et indemnités des Examinateurs

Chaque structure nommant des examinateurs détermine par ses organes compétents les modalités de prise en charge des frais et indemnités, le cas échéant, des examinateurs qu'elle missionne.

2.4.2 Tenue des membres du jury

Conformément à l'éthique de la discipline, et par respect des candidats, la tenue et l'attitude des membres des examinateurs doivent être correctes et solennelles tout au long de la session d'examen. La CSDGE peut donner toutes consignes particulières à ce sujet.

SOUS-PARTIE B – DISPOSITIONS SPECIFIQUES AUX EXAMENS DE GRADES DU 1^{er} AU 4^e DAN/NIVEAU (EXA)

2.5 Fréquence des sessions d'examen de grades

La fréquence des sessions d'examens, par saison sportive, est la suivante :

- 1^{er} et 2^e Dans/Niveaux : une session d'examen au minimum et deux maximum par type de grade et par saison dans chaque Ligue, dès lors que le nombre de candidats est suffisant ; l'autorisation d'organiser une session supplémentaire peut être demandée à la CSDGE au moins un mois avant la date de la prochaine réunion par les présidents de Ligue ou de sous-commissions qui adressent leurs demandes à leur siège fédéral. La liste des Ligues est définie en annexe de la partie « Réglementation générale ».
- 3^e et 4^e Dans/Niveaux : une session d'examen au minimum et deux maximum par type de grade et par saison, dès lors que le nombre de candidats est suffisant ; l'autorisation d'organiser une session supplémentaire peut être demandée à la CSDGE au moins un mois avant la date de la prochaine réunion par les présidents fédéraux. Un ou plusieurs centres sont ouverts en fonction du nombre et de la provenance des candidats.

Les Ligues d'outre-mer sont traitées au cas par cas suivant les besoins identifiés par les présidents des Ligues concernées ou les instances des Budos affinitaires et disciplines associées, validés par la CSDGE.

2.6 Dossier de candidature

Candidats de type 1	Candidats de type 2
Copie du passeport faisant apparaître le nombre de timbres de licences fédérales consécutifs ou non, dont celui de la saison en cours. <i>Cf. Tableau à l'article 2.2.1</i>	Copie du passeport (ou attestation fédérale) faisant apparaître le nombre de timbres de licences fédérales consécutifs ou non, dont celui de la saison en cours. <i>Cf. Tableau à l'article 2.2.1</i>
Indication des grades Dans/Niveaux CSDGE obtenus antérieurement (date et numéro d'homologation).	
Certificat médical avec mention d'aptitude ou un certificat médical de non-contre-indication à la pratique intensive de l'Aïkido, de l'Aïkibudo, du Kinomichi, du Wanomichi, du Takemusu Aïki ou de la Systema datant de moins d'un an à la date de l'examen.	
La preuve de leur participation à au moins trois stages (deux pour la Systema) organisés par les instances fédérales (nationales et/ ou territoriales) de la FFAB et FFAAA dans les douze mois précédent la date limite de l'inscription.	La preuve de leur participation à au moins trois stages (deux pour la Systema) organisés par les instances fédérales (nationales et/ ou territoriales) de la FFAB et FFAAA et/ou de leur fédération, dans les douze mois précédent la date limite de l'inscription.

L'original du passeport sportif (candidat de type 1) ou attestation (candidat de type 2), ainsi que la carte d'identité devront impérativement être présentés le jour de l'examen, faute de quoi le/la candidat(e) ne pourra pas se présenter.

Tout candidat au 1^{er} ou 2^e Dan/Niveau de type 1 pourra être autorisé à se présenter dans une Ligue ou un centre d'examen différent(e) de celui ou celle où il réside et où il est normalement licencié, sous réserve de présenter un motif valable (exemples : déménagement, contraintes professionnelles...). Dans ce cas, la dérogation (**Formulaire XXX**) doit être visée et avoir obtenu l'accord des présidents des Ligues ou centres d'examen concernés.

2.7 Responsabilité des sessions d'examen de grades

La responsabilité morale et administrative de l'examen de grades est confiée au président de Ligue (président de session) ou au représentant national ou régional du Budo affinitaire ou de la discipline associée, le cas échéant. Il est le garant de l'application du règlement de la Commission. Il peut le cas échéant désigner son remplaçant. Il ne peut en aucun cas être aussi examinateur. Il est mandaté par la Commission dont il est le représentant. Le jury est souverain. La délibération du jury se tient à huis clos, toutefois le président de session peut éventuellement être sollicité mais seulement à la demande du jury qui sinon délibère seul.

Il organise l'accueil des candidats aux sessions d'examen au nom de la CSDGE.

Le président de Ligue ou le représentant national ou régional du Budo affinitaire ou de la discipline associée, lorsqu'il n'est pas président de session, peut être examinateur s'il figure sur la liste régionale ou nationale des examinateurs CSDGE.

La CSDGE confie :

- pour les grades Dans Aïkido : aux Ligues l'organisation des sessions d'examens de 1^{er} et 2^e Dan et aux présidents de la Ligue des différents centres d'examens arrêtés par les fédérations l'organisation des sessions d'examen de 3^e et 4^e Dan ;
- pour les grades Dans et Niveaux des Budos affinitaires et disciplines associées : aux instances ou personnes désignées par les sous-commissions spécialisées pour l'organisation de leurs sessions d'examen de 1^{er} à 4^e Dan/Niveau.

Pour les examens de 1^{er} et 2^e Dan/Niveaux, le président de Ligue ou le représentant national ou régional du Budo affinitaire ou de la discipline associée peuvent proposer à la CSDGE et à la fédération à laquelle elle appartient plusieurs centres d'examen. La Ligue met en place une réunion préalable des membres du jury afin d'unifier les modalités du déroulement de l'examen.

Le président de session peut proposer à la CSDGE un vice-président de session, qui a pour fonction de suppléer le président en cas d'empêchement avant ou pendant le déroulement de l'examen.

2.8 Ligues d'outre-mer

Pour les examens de 3^e et de 4^e Dan/Niveaux, il est prévu de mettre en place des regroupements de régions qui s'effectueront de la façon suivante :

- Zone Pacifique : Nouvelle-Calédonie ;
- Zone Océan Indien : Réunion / Mayotte ;
- Zone Antilles et Guyane : Guyane / Martinique / Guadeloupe.

Les présidences de session sont confiées aux présidents de la Ligue organisatrice ou au représentant national ou régional du Budo affinitaire ou de la discipline associée, le cas échéant.

La CSDGE est seule décisionnaire en dernière instance.

2.9 Contrôle des candidatures aux examens de grade

A réception des candidatures, les organisateurs des examens de grade adressent à chaque candidat :

- soit une confirmation de sa candidature, la convocation l'invitant à se présenter à l'examen au jour, lieu et heure fixés étant envoyée ultérieurement une fois l'ensemble des modalités de l'examen définitivement fixées ;
- soit le motif du refus.

2.10 Examinateurs et jurys

2.10.1 Jurys 1^{er} et 2^e Dan

Chaque jury est constitué de commissions d'interrogation composées chacune de deux examinateurs issus de la même fédération, proposés par le président de Ligue et figurant sur la liste des examinateurs validée par la CSDGE.

Le responsable de la session d'examen constitue les jurys de 1^{er} et de 2^e Dan/Niveaux à partir de la liste établie par la CSDGE à laquelle il demande, un mois au moins (ou 15 jours pour les demandes en ligne) avant la date de l'examen, l'agrément du jury ainsi constitué ([Formulaire XXX](#)).

Un examinateur ne peut interroger son élève ni participer à aucune délibération le concernant.

Le nombre de candidats par session et par commission d'interrogation sera compris entre quatre et dix (sauf demande de dérogation pour les Ligues d'outre-mer, sollicitée par le président de la Ligue). Au-delà, la structure organisatrice

prévoit plusieurs sessions ou plusieurs commissions en fonction du nombre de candidats ; en deçà, un regroupement sur une autre Ligue ou un autre centre d'examen peut être mis en place.

Les Ligues dans lesquelles le nombre d'examineurs serait occasionnellement insuffisant pourront compléter leur jury soit par des examinateurs nationaux soit par des examinateurs d'une Ligue voisine.

A défaut, elles pourront proposer des examinateurs suppléants 3^e Dan figurant en annexe sur la liste des examinateurs régionaux. Ces suppléants ne pourront examiner que des candidats au 1^{er} Dan.

2.10.2 Jurys 3^e et 4^e Dan/Niveaux

Chaque jury est constitué de commissions d'interrogation composées chacune de deux examinateurs issus de la même fédération désignés par la FFAB ou la FFAAA (ou les sous-commissions spécialisées le cas échéant) et figurant dans la liste des examinateurs validée par la CSDGE.

Le nombre de candidats par session et par commission d'interrogation sera compris entre quatre et dix (sauf demande de dérogation pour les Ligues d'outre-mer, sollicitée par le président de la Ligue).

2.11 Répartition des candidats et déroulement général de l'examen

En cas de pluralité de commissions d'interrogation, les candidats sont répartis entre celles-ci en s'attachant à respecter un mélange et un équilibre entre les différentes provenances et âges des candidats.

En cas d'absence d'un ou plusieurs membres du jury, les candidats seront répartis par le président de session entre les différentes commissions d'interrogation, en respectant la règle des dix candidats maximum et en s'assurant du mélange de l'équilibre de provenances et âges des candidats. En cas d'impossibilité matérielle d'organiser les interrogations dans la limite des temps de convocation, l'examen sera reporté et tous les candidats seront convoqués de nouveau.

Les déroulements des examens seront adaptés, pour les candidats en situation de handicap ou d'affection physique ou psychique durable médicalement constatée, suivant le ou les aménagements proposés par les médecins visés à l'article 2.3.1 et validés par la CSDGE.

Il n'est pas autorisé de filmer un examen sauf pour un usage strictement privé. Chaque président de session avertira le public, les candidats et les examinateurs au début de chaque session que les prises de vue (films ou photos) sont à usage strictement privé et ne pourront servir en cas de recours quelconque. Ces images ne sont permises que si aucun candidat ne s'y oppose.

L'usage de flash et torches lumineuses, susceptibles de gêner les candidats, n'est pas autorisé.

La Commission préconise la présence d'un médecin durant les examens. En l'absence d'un médecin et en cas de malaise, la Commission insiste sur la nécessité d'accompagner la personne et d'alerter les secours immédiatement.

Selon les conditions climatiques ou de durée des examens, des temps d'interruption pour les candidats pourront être mis en place notamment pour s'hydrater.

Tout candidat qui, sans excuse reconnue valable par le responsable de la structure organisatrice, ne se présenterait pas à un examen auquel il a été convoqué n'aura pas le droit de se représenter avant la session annuelle suivante. La mention « absent non excusé » devra figurer sur le procès-verbal.

2.12 Résultats des examens

Le minimum de points requis pour l'obtention de l'examen est :

- de 10/20 pour les grades Dans Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi, Wanomichi et Takemusu Aïki ;
- de 80/100 pour les Niveaux Systema.

Les membres de chacune des commissions d'interrogation doivent élaborer la notation en commun lors de la délibération à partir de leurs notes et appréciations respectives.

Les résultats sont immédiatement consignés par le président de session dans le tableau des résultats ([Formulaire XXX](#)) signé par les examinateurs et contresigné par le président de session.

À l'issue de l'examen, le président de la session établit la liste des candidats qui seront proposés à la CSDGE pour validation et homologation. Il en donne publiquement lecture.

Le président de session fait parvenir le tableau des résultats récapitulant les décisions proposées, accompagné des grilles d'évaluation, à la fédération d'appartenance. Les instances fédérales transmettent les résultats à la CSDGE pour homologation.

Une réunion explicative verbale de l'appréciation globale des prestations réalisées, groupant les candidats qui le souhaitent et les examinateurs, se tient à la fin de l'examen. Cet entretien a uniquement une vocation pédagogique et n'est susceptible d'aucune contestation ni d'aucun recours.

Les passeports des candidats seront restitués selon les modalités administratives de chacune des fédérations.

2.13 Conservation et communication des notes

Les fiches d'appréciation sont transmises :

- pour les candidats de type 1 : au siège administratif de la FFAB, de la FFAAA ou des sous-commissions spécialisées ;
- pour les candidats de type 2 : au siège de la CSDGE (article 1.4).

La durée de conservation est d'une année maximum.

La note globale individuelle de résultat peut être remise à un candidat non admis aux conditions suivantes : la demande doit être faite à la CSDGE par lettre recommandée par le candidat au secrétariat de la fédération d'appartenance (Type 1) ou au secrétariat de la FFAB ou FFAAA (Type 2) avec une note explicative définissant les raisons de sa contestation du résultat de l'examen et/ou de son déroulement. La CSDGE peut, si la demande est recevable, consulter les notes d'évaluation obtenues par le candidat et l'informer des points obtenus par retour de courrier.

SOUS-PARTIE C – DISPOSITIONS SPECIFIQUES AUX EXAMENS DE GRADES DU 5^e AU 6^e DAN/NIVEAU (GHNE)

Les grades de 5^e et 6^e Dans/Niveaux correspondent à des grades de haut niveau dont l'attribution dépasse la seule valeur technique du candidat. On reconnaît par ces grades le parcours du pratiquant vers une maîtrise de la discipline où la technique devient naturelle, fluide et empreinte de la compréhension profonde des principes régissant celle-ci. L'implication dans le rayonnement de la discipline est également un point important.

2.14 Fréquence des sessions d'examen de grade 5^e et 6^e Dans/Niveaux

Le nombre de sessions d'examen et le nombre de candidats minimal/maximal par session sont définis par chaque fédération agréée en fonction du nombre de candidats potentiels et des capacités des centres d'examen (les candidats de type 2 devant se présenter dans le cadre de ces sessions).

Une demande d'accueil d'une session d'examen 5^e et 6^e Dan peut être présentée à la CSDGE neuf mois avant la mise en place de l'examen. La demande doit être faite par le président de Ligue au siège de la CSDGE (article 1.4). Les présidences de session ainsi que l'organisation logistique sont alors confiées aux présidents des Ligues accueillantes ; la responsabilité de l'organisation des épreuves (déroulement, désignation des examinateurs, notamment) reste par contre exclusivement du ressort des fédérations.

2.15 Prérequis pour candidater aux examens de 5^e et 6^e Dans/Niveaux

2.15.1 Prérequis pour candidater aux examens de 5^e et 6^e Dans

Tout candidat au grade de 5^e Dan doit, a minima, remplir deux critères parmi les suivants ; tout candidat au grade de 6^e Dan doit, a minima, remplir trois critères parmi les suivants :

- être titulaire au minimum d'un titre d'enseignement mis en place par les fédérations constitutives de la CSDGE (BIFA, BF, CQP, DEJEPS, DESJEPS, BEES 1^{er} ou 2^e degré) ;
- être sur la liste des examinateurs de la CSDGE ;
- être ou avoir été membre d'un comité directeur national ou des organes territoriaux des fédérations ;
- être ou avoir été technicien national ou régional des organes territoriaux des fédérations ;
- être recommandé par un haut gradé au minimum 7^e Dan ;
- être enseignant de club depuis 5 ans.

2.15.2 Prérequis pour candidater aux examens de 5^e et 6^e Niveaux

Tout candidat au grade de 5^e ou 6^e Niveau doit, a minima, être titulaire au minimum d'un titre d'enseignement mis en place par les fédérations constitutives de la CSDGE (BIFA, BF, CQP, DEJEPS, DESJEPS, BEES 1^{er} ou 2^e degré).

2.16 Dossier de recevabilité

Le dossier de candidature doit comprendre impérativement :

- lettre CV retracant le parcours complet du candidat, accompagnée des attestations justifiant les prérequis minimum exigés listés ci-dessus ;
- dates marquantes (début de la pratique, début de l'enseignement, dates de passages des grades et diplômes) ;
 - professeurs suivis ;
 - clubs dans lesquels le candidat a enseigné ;
 - nombre et grade des ceintures noires formées le cas échéant ;
 - stages animés ;
 - responsabilités techniques et administratives exercées ;
 - etc.

- lettre de motivation où le candidat y précise sa recherche et sa pratique dans son Budo ou sa discipline, de une page minimum à trois pages maximum ;
- justification d'une pratique régulière dans un ou des clubs, justifié par une attestation d'assiduité de l'enseignant de son club ou du président de l'association s'il est enseignant ; dans tous les cas, un minimum de 72 heures par an de pratique ou d'enseignement est requis ;
- copie du passeport ;
- certificat médical de non contre-indication à la pratique de la discipline concernée, daté de moins d'un an à la date de l'examen ;
- justification de la validation du cursus de formation :
 - pour les candidats de type 1 : avoir validé, depuis l'obtention du dernier grade, le cursus de formation mis en place par chacune des fédérations agréées dont il dépend ;
 - pour les candidats de type 2 : avoir validé, depuis l'obtention du dernier grade, le cursus de formation mis en place par les fédérations multisports, affinitaire, scolaires et universitaires agréées dont ils dépendent, sous conditions qu'elles aient les structures pour organiser ce type de formation. Elles doivent auparavant obtenir une certification d'agrément délivré par la CSDGE. Cet agrément est une certification des compétences de la fédération multisports d'être en capacité de former ses candidats selon les mêmes critères d'équité des candidats du type 1. L'agrément est délivré par la CSDGE ; il est validé pour une olympiade et doit être renouvelé après chaque nomination de la CSDGE. Ces candidats peuvent également suivre le cursus de type 1 en vue de leur validation.

2.17 Responsabilité des sessions d'examen de grade

La CSDGE confie l'organisation des sessions d'examens de 5^e et 6^e Dans/Niveaux aux fédérations agréées, qui confient au(x) président(s) de la (ou des) Ligue(s) du (ou des différents) centre(s) d'examen(s) la logistique de ceux-ci. Le cas échéant, elle peut confier l'organisation des sessions d'examens de 5^e et 6^e Dans ou Niveaux relevant des sous-commissions spécialisées aux structures administratives et techniques spécifiques.

2.18 Contrôle des candidatures

Chaque fédération agréée ou sous-commission spécialisée le cas échéant organise les modalités de contrôle de la recevabilité des candidatures :

- les licenciés dont la candidature est recevable en sont informés par leur fédération d'appartenance et par la CSDGE pour les candidats de type 2.
- les licenciés dont la candidature n'est pas recevable sont informés des motifs de rejet de celle-ci dans les meilleurs délais.

2.19 Examinateurs et jurys

Chaque jury est constitué de commissions d'interrogation composée chacune de deux examinateurs, issus de la même fédération, au minimum 7^e Dan désignés et formés par la FFAB ou la FFAAA et figurant dans la liste des examinateurs validée par la CSDGE.

Un examinateur ne peut interroger son élève ni participer à aucune délibération le concernant.

Pour la Systema, en l'absence de grades de 7^e et 8^e Niveaux, un grade minimal de 5^e Niveau est requis pour les membres des commissions d'interrogation qui seront composées chacune de trois examinateurs.

2.20 Résultats des examens

Les décisions d'admission sont prises en cohérence avec les notes figurant sur les grilles d'évaluation des épreuves.

Les candidats dont la moyenne est égale ou supérieure à la note indiquée ci-dessous sont admis.

- 10/20 pour les grades Dans Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi, Wanomichi et Takemusu Aïki ;

- 80/100 pour les Niveaux Systema.

Les membres de chacune des commissions d'interrogation doivent élaborer la notation en commun lors de la délibération à partir de leurs notes et appréciations respectives.

Le jury se réunit pour permettre l'harmonisation des évaluations.

Les résultats sont immédiatement consignés par le président de session dans le tableau des résultats ([Formulaire XXX](#)) signé par la commission d'interrogation et contresigné par le président de session.

Le président de session établit la liste des candidats proposés et en fait publiquement lecture. Il fait parvenir cette liste et le tableau des résultats accompagné des notes et grilles d'évaluation à la fédération d'appartenance. Les instances fédérales transmettent les résultats à la CSDGE pour homologation.

2.21 Conservation et communication des notes

Les notes et grilles d'évaluation sont transmises :

- pour les candidats de type 1 : au siège administratif de la FFAB, de la FFAAA ou des sous-commissions spécialisées ;
- pour les candidats de type 2 : au siège de la CSDGE (article 1.4).

La durée de conservation est d'une année maximum.

La note globale individuelle de résultat peut être remise à un candidat non admis aux conditions suivantes : la demande doit être faite à la CSDGE par lettre recommandée par le/la candidat(e) au secrétariat de la fédération d'appartenance (Type 1) ou au secrétariat de la FFAB ou FFAAA (Type 2) avec une note explicative définissant les raisons de sa contestation du résultat de l'examen et/ ou de son déroulement.

La CSDGE peut si la demande est recevable consulter les notes d'évaluation obtenues par le/la candidat(e) et l'informer des points obtenus par retour de courrier.

PARTIE 3. CONDITIONS D'ACCES AUX GRADES HAUT NIVEAU DE 7^e ET 8^e DAN (GHN)

Un grade de Haut Niveau 7^e et 8^e Dan peut être décerné à un licencié qui, par ses compétences techniques et pédagogiques, sa pratique personnelle, sa notoriété nationale et internationale, son engagement fédéral et son action – *notamment de formation d'élèves aux grades Dans ou de création de clubs* - contribue de façon exceptionnelle au développement et au rayonnement de la discipline, sous réserve qu'il remplit les conditions indiquées au tableau ci-dessous.

3.1 Candidature

Les candidats à un grade 7^e ou 8^e Dan doivent adresser la totalité du dossier de candidature soit en ligne, soit en version papier :

- pour les candidats de type 1 au siège administratif de la FFAB ou de la FFAAA ;
- pour les candidats de type 2 au siège de la CSDGE (article 1.4).

Les conditions d'inscription doivent être remplies dans l'année civile en cours.

Le dossier d'inscription se compose de :

- la « fiche de candidature au grade de ... Dan », signée par le(s) demandeur(s), est accompagnée de toutes les pièces justificatives mettant en évidence les actions passées et actuelles de l'impétrant (voir liste ci-dessous) ;
- la copie du passeport (candidats de type 1) en règle avec le nombre de timbres de licences correspondant au nombre d'années de pratique indiqué sur le tableau ci-dessous ;
- la copie du grade précédent CSDGE pour les candidats du type 2 ;
- l'avis des instances techniques des fédérations FFAB - FFAAA (candidats de type 1) ou de la fédération affinitaire concernée (pour les candidats de type 2) ;
- le montant des frais d'inscription, non remboursables, fixé annuellement par la CSDGE ;
- tout document permettant d'étayer la demande (ex : parrainage, mémoire...).

Les candidats de type 2 devront répondre aux exigences équivalentes dans leur structure d'appartenance et justifier des mêmes conditions d'années de pratique.

3.2 Autres demandeurs possibles

Les demandes peuvent également être présentées par les instances suivantes :

- les fédérations agréées FFAB – FFAAA pour les candidats de type 1 ;
- les fédérations affinitaires multisports scolaires et universitaires pour les candidats de type 2.

3.3 Conditions de présentation

Pour accéder au grade de	7 ^e Dan	8 ^e Dan
Grade précédent	6 ^e Dan	7 ^e Dan
Temps minimum entre le grade précédent et celui demandé (1 an équivaut à une saison sportive, soit un timbre de licence)	12 ans	15 ans
Nombre de licences minimum entre chaque grade (pas forcément consécutives)	12	15

PARTIE 4. RECONNAISSANCE DES DANS/NIVEAUX ET GRADES EQUIVALENTS OBTENUS A L'ETRANGER OU SUR LE TERRITOIRE FRANÇAIS (EKI et INT)

4.1 Demande d'équivalence de grades obtenus à l'étranger (EKI)

Les demandes de reconnaissance de grades sont formulées auprès de la CSDGE ou des sous-commissions spécialisées qui transmettent ensuite à la CSDGE les demandes reçues, et doivent être accompagnées d'un dossier-type fourni par la CSDGE auquel doivent être notamment jointes les pièces suivantes :

- une fiche descriptive avec photo d'identité ;
- la copie du diplôme délivré par la fédération nationale étrangère officielle ou l'organisme ou école en tenant lieu avec sa traduction en français ou une attestation originale officielle de grade délivrée par la fédération nationale étrangère officielle ou l'organisme ou école en tenant lieu, datant de moins d'un an, avec sa traduction en français.

Le demandeur doit justifier sa résidence dans un pays étranger pour une durée lui permettant d'avoir obtenu le grade sollicité auprès de la CSDGE durant son séjour hors du territoire national. Par ailleurs un demandeur français ne peut pas demander l'équivalence d'un grade Aïkikaï obtenu alors qu'il était résident sur le territoire national, sauf situation exceptionnelle.

Le présent règlement prévoit que tout candidat à l'obtention d'un Dan/Niveau ou grade par reconnaissance de Dans/Niveaux et grades équivalents doit remplir des conditions d'âge et de temps de pratique identiques à celles fixées par le présent règlement dans le tableau des grades par examen. De plus, les candidats étrangers doivent justifier d'une carte de séjour temporaire, d'une carte de résident ou d'un certificat de résidence en France en cours de validité.

Le demandeur doit s'acquitter d'un droit de présentation visant à couvrir les frais d'organisation et de gestion administrative. Le montant de ce droit de présentation est fixé par la CSDGE. La somme n'est pas restituée au candidat en cas de refus de son dossier.

Les décisions de la CSDGE relatives aux reconnaissances de Dans/Niveaux ou grades équivalents sont prises selon les conditions définies à l'article 1.7. La date d'obtention qui sera prise en compte et portée dans le fichier des Dans/Niveaux sera la date portée sur l'attestation de la fédération d'origine.

4.2 Intégration des groupes extérieurs (INT)

Afin de favoriser l'intégration des groupes d'Aïkido, Budos affinitaires ou disciplines non affiliés à la FFAB ou la FFAAA, la CSDGE peut accepter, sous conditions, de valider les grades dont se prévalent les membres de ces groupes. Ces reconnaissances seront accordées uniquement lors de l'intégration du groupe.

Les décisions de la CSDGE relatives aux reconnaissances de Dans/Niveaux ou grades équivalents sont prises selon les conditions définies à l'article 1.7. La date d'obtention qui sera prise en compte et portée dans le fichier des Dans/Niveaux sera la date d'enregistrement du grade par la CSDGE.

Les frais inhérents à une délivrance de grades sur dossier sont fixés annuellement par la CSDGE. La somme correspondante est à adresser avec le dossier auprès de la FFAB ou de la FFAAA.

PARTIE 5. GRADES DECERNES SUR DOSSIER (DOS - 1^{er} à 6^e Dan/Niveau)

5.1 Les personnes en situation de handicap ou d'affection physique ou psychique durable médicalement constatée

Les personnes en situation de handicap ou d'affection physique ou psychique durable médicalement constatée peuvent demander un ou plusieurs grades sur dossier lorsque c'est le seul moyen pour elles d'obtenir un grade (pas d'aménagement possible dûment justifié par le candidat et constaté par les médecins fédéraux).

Dans ce cas, le délai entre les grades est identique aux délais relatifs aux grades sur examen.

5.2 Les autres grades sur dossier

Un grade décerné sur dossier peut être demandé à titre exceptionnel en raison de services éminents rendus à la cause de l'Aïkido, des Budos affinitaires ou des disciplines associées. Le dossier doit comporter de façon circonstanciée la description et la justification de tels services.

Il ne peut être délivré qu'un seul grade sur dossier, sauf circonstances exceptionnelles dûment justifiées.

Ces demandes ne peuvent être prises en considération que dans la mesure où, notamment, les conditions d'âge et de délai indiquées au tableau ci-dessous sont remplies.

⇒ grades Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi, Wanomichi et Takemusu Aïki :

Pour faire la demande de	1 ^{er} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan	6 ^e Dan
Personne pouvant présenter le dossier pour le candidat	Club, organe territorial de tout niveau ou fédération	Ligue, fédération ou structure fédérale spécialisée du Budo affinitaire ou de la discipline associée	Fédération ou structure fédérale spécialisée du Budo affinitaire ou de la discipline associée			
Grade Précédent ⚠ Les grades précédents doivent avoir été préalablement homologués par la CSDGE pour une présentation à un grade supérieur	1 ^{er} Kyu	1 ^{er} Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	5 ^e Dan
Age minimum révolu	35 ans	40 ans	45 ans	53 ans	63 ans	75 ans
Temps minimum, en tant que licencié, entre chaque grade* (1 an équivaut à une saison sportive, soit un timbre de licence)	5 ans	5 ans	5 ans	8 ans	10 ans	12 ans

⇒ grades Systema :

Pour faire la demande de	1 ^{er} Niveau	2 ^e Niveau	3 ^e Niveau	4 ^e Niveau	5 ^e Niveau	6 ^e Niveau
Personne pouvant présenter le dossier pour le candidat	Club, organe territorial de tout niveau ou fédération	Fédération ou structure fédérale spécialisée du Budo affinitaire ou de la discipline associée				
Grade Précédent ⚠ Les grades précédents doivent avoir été préalablement homologués par la CSDGE pour une présentation à un grade supérieur	-	1 ^{er} Niveau	2 ^e Niveau	3 ^e Niveau	4 ^e Niveau	5 ^e Niveau
Age minimum révolu	35 ans	40 ans	45 ans	53 ans	63 ans	75 ans
Temps minimum, en tant que licencié, entre chaque grade* (1 an équivaut à une saison sportive, soit un timbre de licence)	5 ans	5 ans	5 ans	8 ans	10 ans	12 ans

Les dossiers doivent être adressés à la FFAB ou la FFAAA avant le 31/12 en prévision de la réunion CSDGE du printemps, et avant le 31/05 en prévision de la réunion de la CSDGE de l'automne.

Chaque dossier devra comporter impérativement les pièces suivantes :

- une « fiche de candidature au grade de ... Dan/Niveau » (**Formulaire(s) XXX**) ;
- une lettre de motivation accompagnée du parcours détaillé du pratiquant ;
- la copie du passeport sportif en règle (avec mention des participations aux activités fédérales), attestant d'un nombre de timbres de licences correspondant au nombre d'années de pratique indiqué sur le tableau ci-dessus (ou une attestation du grade CSDGE précédent pour les candidats de type 2) ;
- les frais inhérents à une délivrance de grades sur dossier sont fixés annuellement par la CSDGE. La somme correspondante est à adresser avec le dossier à la FFAB ou la FFAAA.

La Commission est seule compétente pour prendre une décision. Elle peut solliciter pour cela tous les avis qu'elle juge nécessaire. Elle tiendra compte essentiellement des services rendus à l'enseignement, à la formation et à la promotion de la discipline.

PARTIE 6. HOMOLOGATION DES GRADES DANS/NIVEAUX

6.1 Homologation des grades attribués après examen (EXA et GHNE)

Le tableau de résultats original signé doit être transmis dans les meilleurs délais par le président de session à sa fédération d'appartenance, qui le transmettra à la CSDGE.

La CSDGE examinera les résultats des examens en séance plénière et reportera les résultats sur le procès-verbal de la réunion. Les candidats recevront un élément à intégrer dans leur passeport, permettant de démontrer l'homologation du grade, et un diplôme attestera le grade obtenu.

6.2 Homologation des grades GHN, DOS EKI et INT

La CSDGE examinera les demandes en séance plénière et reportera les résultats sur le procès-verbal de la réunion.

Les licenciés concernés recevront un élément à intégrer dans leur passeport, permettant de démontrer l'homologation du grade, et un diplôme attestera le grade obtenu.

PARTIE 7. GRADES DANS/NIVEAUX A TITRE POSTHUME

A titre exceptionnel, un grade Dan ou Niveau pourra être délivré à titre posthume, pour des grades à partir du 5^e Dan ou Niveau. Un seul grade peut être ainsi obtenu.

La demande peut être déposée, dans les mêmes délais qu'un grade sur dossier, au siège d'une de la FFAB ou de la FFAAA (et via les sous-commissions le cas échéant pour les pratiquants des Budos affinitaires et disciplines associées), pour une personne qui :

- d'une part, au jour de son décès, remplissait l'ensemble des conditions d'âge et de délai pour obtenir le grade Dan ou Niveau suivant tels que précisés dans la partie 2 ;
- d'autre part, fait l'objet d'une demande détaillée relatant les motivations de celle-ci, en particulier au regard de l'implication technique et administrative de la personne concernée depuis l'obtention de son dernier grade. La demande doit relever d'une Ligue, d'une Fédération ou d'une structure fédérale spécialisée du Budo affinitaire ou de la discipline associée

ANNEXE UNIQUE - DECOUPAGE TERRITORIAL



REGLEMENT CSDGE AÏKIDO

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

LIVRE II

REGLEMENTATIONS TECHNIQUES

SOMMAIRE

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

Règlement validé par le Ministère
En attente de publication de l'arrêté

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

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

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 informeront 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 DÉROULEMENT 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 Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informeront 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 (coefficients 2) ;
- une épreuve orale (coefficients 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'efficience 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 échange 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'examinateur 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 immanquablement 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 :

- ***SHISEI***

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) ;
- Hanmihadachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) ;  dans une durée de 5 minutes préconisée
- 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).

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 Maai.

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) ;
- Hanmihadachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) ; *dans une durée de 5 minutes préconisée*
- 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).

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 Maai (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) ;
- Hanmihadachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) ;  dans une durée de 5 minutes préconisée
- 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).

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) ;
- Hanmihadachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) ; *dans une durée de 5 minutes préconisée*
- 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).

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'Etre 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. Kogekihō (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
- Hanmihadachiwaza
- Tachiwaza - saisies
- Tachiwaza - frappes
- Ushirowaza
- Bukiwaza
- Tanin zugake

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	IKKYO NIKYO IKKYO SHIHONAGE UDEKIMENAGE KOTEGAESHI TENCHINAGE KOSHINAGE
	KATADORI MEN UCHI	IRIMINAGE JYUWAZA IKKYO SHIHONAGE
	RYOTE DORI	
	CHUDAN TSUKI	IRIMINAGE
	CHUDAN TSUKI	JYUWAZA
	YOKOMEN UCHI	IKKYO
	YOKOMEN UCHI	SHIHONAGE
USHIROWAZA	RYOTE DORI	IKKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOTEGAESHI
TANTO DORI	YOKOMEN UCHI	GOKYO SHIHONAGE
	CHUDAN TSUKI	JYUWAZA
JO DORI	CHUDAN TSUKI	JYUWAZA
	JO NAGE WAZA	
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 TENCHINAGE KOSHINAGE KOKYUNAGE JYUWAZA
	RYOTEDORI	
	CHUDAN TSUKI	
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 NIKYO SANKYO KOTEGAESHI KOKYUNAGE
TACHIWAZA	SHOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOKYUNAGE JYUWAZA IKKYO NIKYO SHIHONAGE KOTEGAESHI IRIMINAGE TENCHINAGE KOSHINAGE KOKYUNAGE JYUWAZA JYU WAZA
	KATA DORI MEN UCHI	
	RYOTE DORI	IKKYO SANKYO
	CHUDAN TSUKI	
USHIROWAZA	RYOTE DORI	

	KATATE DORI KUBISHIME	IRIMINAGE SHIHONAGE KOKYUNAGE
	RYOKATADORI	IKKYO SANKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOTEGAESHI KOSHINAGE JYU WAZA
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 TENCHINAGE KOSHINAGE KOKYUNAGE JYUWAZA
	RYOTE DORI	
	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	
TANTO DORI	SHOMEN UCHI YOKOMEN UCHI TSUKI
	GOKYO JYUWAZA GOKYO JYUWAZA JYUWAZA
JO DORI	CHUDAN TSUKI
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 informeront 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 informeront 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 (coefficients 2) ;
- une épreuve orale (coefficients 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 : Taï 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.

Règlement validé par le Ministère
En attente de publication de l'arrêté

ANEXE II - NOMENCLATURE AÏKIBUDO

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.

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, SHINOGI

TE HODOKI (Dégagements de référence sur saisies) :

MAE : JYUNTE DORI, GYAKUTE DORI, DOSOKUTE DORI, RYOTE DORI, RYOTE IPPÔ 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 1er 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 Aikibudo détaillé de la Direction Technique Nationale Aikibudo (DTNA).

RANDORI : Application dynamique et réaliste.

JU NO RANDORI, randori couple, 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).

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 – SHISEÏ)

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 simple, 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.

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 ZANSIN 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.

HIKIMATE 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 CONTINUITÉ GESTUELLE
 - 2) RENVERSEMENTS DE SITUATION (Contre-prise sans contre 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

BANDORI WA NO SEISHIN

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

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 Kataete Dori Kubi Jime et Ryote Ippo Dori.

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

KATA 4^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.

NOMENCLATURE DES 5^e et 6^e DAN AÏKIBUDO – GODAN ET ROKUDAN

L'examen des 5^e et 6^e Dan porte sur la totalité du programme Aïkibudo. Bien que les modalités d'évaluation soient identiques, la différence entre ces deux grades porte principalement sur le niveau de performance technique ainsi que l'implication du candidat dans les activités techniques pour le développement de l'Aïkibudo.

Le candidat au 6^e Dan présente un programme différent de celui qu'il a présenté lors du passage de grade précédent.

L'examen s'organise autour de cinq grands axes :

- **Axes 1 et 2 – Technique et Kata fondamentaux** : Une interrogation sur le programme général d'Aïkibudo. Il est attendu du candidat non seulement une connaissance approfondie du programme Aïkibudo dans sa globalité, mais également des démonstrations dynamiques qui feront ressortir la forme et le fond de la discipline.
 - **Axe 3 - Kata Buki Dori** : Une interrogation sur une spécialité de son choix. Il pourra présenter les katas d'armes du Katori Shinto Ryu ou du Yoseikan Shinto Ryu.
 - **Axe 4 - Randori : Mise en application des techniques dans un travail dynamique : Wa no Seishin « 1 mn » et Technique « 2 mn » pour un total de 3 minutes.**
 - **Axe 5 - Mémoire** : Il est demandé au candidat de préparer un mémoire comportant deux parties :
 - une première partie qui porte sur son parcours, son engagement dans l'Aïkibudo : il est un pratiquant de longue date, ce mémoire doit être l'occasion d'un retour et d'une réflexion sur son parcours ;
 - une seconde partie qui consiste en un mémoire technique et pédagogique sur un thème de son choix. Le contenu est libre mais il doit donner l'occasion au candidat de montrer sa compréhension technique et pédagogique de l'art de l'Aïkibudo. Le contenu peut comporter des éducatifs, des techniques, des applications mais sans jamais perdre de vue l'esprit et les spécificités de l'Aïkibudo. Ce mémoire donne lieu à un entretien avec la commission d'interrogation qui pourra demander des précisions complémentaires sous forme de démonstrations.
 - pour les candidats au 6^e Dan, la seconde partie du mémoire doit être différente de celle présentée lors du grade précédent.

Il est essentiel qu'un pratiquant de haut niveau montre une compréhension approfondie de l'Aïkibudo : la cohérence physiologique et biomécanique dans l'application des techniques, des formes de corps fidèles à notre école, un travail de précision montrant la maîtrise du Maaï et du timing, et une application technique axée sur la dynamique et le mouvement. C'est dans cet esprit qu'il est demandé au candidat de préparer sa prestation.

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.

Règlement validé par le Ministère
En attente de publication de l'arrêté

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 informeront 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 Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informeront 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 (coeffcient 2) ;
- une épreuve orale (coeffcient 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'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 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 : Shiseï

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 : Taï 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'examinateur 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 immanquablement 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 ; Shisei : 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) ;
- Hanmihadachiwaza (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 :

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>KOTEKAESHI</i>
SANTEN	Troisième mouvement de ciel	<i>IRIMINAGE</i>
YONTEN	Quatrième mouvement de ciel	<i>KAITENNAGE</i> <i>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.

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) ;
- Hanmihadachiwaza (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) ;
- Hanmihadachiwaza (pratique « attaquant » debout, « défenseur » à genoux) ; *dans une durée de 5 minutes maximum préconisée*
- 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 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) ;
- Hanmihadachiwaza (pratique « attaquant » debout, « défenseur » à genoux) ;  dans une durée de 5 minutes maximum préconisée
- 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 :

- 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) ;
- Hanmihadachiwaza (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 SOLICITATIONS : 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) ;
- Hanmihadachiwaza (pratique « attaquant » debout, « défenseur » à genoux) ;  *dans une durée de 5 minutes maximum préconisée*
- 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 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'Etre 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 Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informeront 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'executant 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 Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informeront 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 (coefficients 2) ;
- une épreuve orale (coefficients 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, fébrilité...) ;
- **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'efficience 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/lien), 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.

AIKIDO : 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'Aïkido 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, 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 Hanmihadachi 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

Ushirowaza : 3 techniques

Ryotedori Kokyuho 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 Hanmihadachi 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 - Kumitachi 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 kokyuho suwariwaza (formes 1 à 7)

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

Morotedori Kokyuho formes 1 à 5 en Kihon + Morotedori Kokyuho ki nonagare

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

Munadori ou Katadori Ikkyo (omote + ura) - Nikyo (omote + ura) - Kokyunage

Yokomenuchi ou Shomenuchi Kotegaeshi - Iriminage - Kokyunage

Partie 3 Hanmihadachi 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 efficiente 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 :

Taïjutsu : 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

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 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 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 Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informeront 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 (coefficients 3) ;
- une épreuve orale (coefficients 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'efficience 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 kukyo, 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'examinateur 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 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.

AIKIJŌ : 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.

Règlement validé par le Ministère
En attente de publication de l'arrêté

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

- Kata 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
Kata 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 Taï Jutsu :

- 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 Kumitachi.
- Taï Jutsu : démonstration incluant 5 Tanto Dori.

4. YONDAN : Quatrième Dan

Points d'importance pour la démonstration de Taï Jutsu : 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 Taï Jutsu : 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 (Taï no henko, Kukyo ho, trois dimensions, spirale, tempo, timing).

6. ROKUDAN : Sixième Dan

Points d'importance pour la démonstration de Taï Jutsu :

- 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 Ligues et de tous les partenaires les présentes dispositions. Ces derniers en informeront 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.

Règlement validé par le Ministère
En attente de publication de l'arrêté

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 qu'elle 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 lancés 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.