



Bras, le 1<sup>er</sup> Septembre 2020

**Objet : Préparation 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan**

A Mesdames et Messieurs les :  
Présidents de Ligue, CID et Délégations  
Présidents et les Enseignants de Clubs  
CEN  
ACT

Pièce jointe :

Éléments de réflexion pour l'évaluation des grades 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan

Mesdames, Messieurs,

Pour la saison 2020/2021 à venir, six stages nationaux de préparation au niveau 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dan auront lieu :

- Les 23-24 Janvier 2021 en région CENTRE
- Les 23-24 Janvier 2021 en région ILE DE FRANCE
- Les 27-28 Février 2021 en région BRETAGNE
- Les 27-28 Février 2021 en région HAUTS DE FRANCE
- Les 20-21 Mars 2021 en région BOURGOGNE FRANCHE COMTE
- Les 20-21 Mars 2021 en région PAYS DE LA LOIRE

Les inscriptions se feront auprès de la ligue un mois au moins avant la date du stage. Une liste des participants sera adressée aux intervenants.

*Afin d'améliorer le travail de la commission nationale 3ème/4ème dan, un questionnaire est mis en ligne sur le site de la FFAB. Les membres de la commission vous remercient par avance pour votre contribution.*

Afin d'accroître l'efficacité de ces stages, il est important de s'engager à les suivre dans leur intégralité. Par ailleurs, une mise en situation des candidats est prévue.

Les stages de préparation 3e-4e Dan régionaux ne peuvent être organisés qu'après l'accord du bureau technique.

Cette décision fédérale a pour objectif principal de maintenir un bon niveau de cohésion technique en vue des examens.

Voici pour mémoire, et pour permettre aux stagiaires de mieux appréhender ces stages, un extrait des éléments de réflexion pour l'évaluation des grades Dan.

Recevez, Mesdames et Messieurs, l'expression de nos plus cordiales salutations.

Le bureau technique



## **Annexe**

### Éléments de réflexion pour l'évaluation des grades 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan

## **Sandan**

*C'est le début de la compréhension du kokyū 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 possible de transmettre ces qualités.*

Une expression de puissance et d'efficacité technique doit se manifester. C'est un Aïkido dynamique où commence à transparaître le début d'un relâchement corporel.

Le candidat fait preuve de disponibilité, maîtrise et contrôle ; il sait s'adapter à l'action d'Aïté.

Il sait aussi démontrer des variations sur les techniques.

Les appuis sont plus légers (pas d'ancrage dans le sol).

Les déplacements tendent à être plus courts et plus précis (maai et irimi tenkan mieux maîtrisés).

Le travail du sabre manifeste une meilleure maîtrise du shisei et du kamae.

La disponibilité dont fait preuve Tori se retrouve aussi dans les ukémis de Aïté dans une recherche d'harmonie.

## **Yondan**

*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.*

Les fondamentaux commencent à être exprimés librement.

Le candidat montre sa faculté à anticiper ou à créer les situations.

L'attitude générale exprime le contrôle de soi et du partenaire.

Les appuis sont légers, mobiles et le relâchement du corps commence à être observable.

Une plus grande liberté et plus d'aisance s'expriment dans la pratique avec les armes.