



Bras, le 1<sup>er</sup> Septembre 2022

**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 2022/2023 à venir, six stages nationaux de préparation au niveau 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> dan auront lieu :

- Les 14-15 janvier 2023 en Normandie
- Les 14-15 janvier 2023 en PACA
- Les 11-12 février 2023 en Occitanie
- Les 11-12 février 2023 en Nouvelle Aquitaine
- Les 25-26 février 2023 en AuRA
- Les 25-26 février 2023 en Grand Est

La fédération propose 6 stages répartis sur la saison, sur au moins trois dates et cela trois mois (délais d'inscription) avant la date d'examen généralement en début de juin pour la session la plus courue.

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.

Il est nécessaire de renforcer chez les candidats, comme chez tous les pratiquants FFAB, les aspects de notre pratique d'Aïkido constituant notre spécificité en accentuant l'effort sur la maîtrise de nos fondamentaux pour la pratique à mains nues comme aux armes.

Il faut faire de ce stage un moment fort de la vie de la ligue qui l'accueille en renforçant les exigences pour la technique, bien sûr, mais aussi pour le reishiki, le rythme, la concentration et l'intensité à l'instar des stages de pratique de hauts grades sur le plan national.

Il s'agit davantage de mieux préparer les candidats que d'être plus strict à l'examen.

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.



### **Consignes pour les candidats**

**Participer** effectivement (9 heures) à au moins 2 ou 3 stages sur 2 saisons (la saison en cours et la précédente) pour se présenter à l'examen.

**S'engager** à suivre le stage dans son intégralité. Il est tenu compte des contraintes professionnelles bien évidemment. Une mise en situation des candidats est prévue.

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

---

### 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.