



Bras, le 1^{er} Septembre 2016

Objet : Préparation 3^{ème} et 4^{ème} Dan

A Mesdames et Messieurs les :
Présidents de Ligue
Présidents et les Enseignants de Clubs
CEN
ACTR

Pièce jointe :

Éléments de réflexion pour l'évaluation des grades 3^{ème} et 4^{ème} Dan

Mesdames, Messieurs,

Pour la saison 2016 / 2017 à venir, six stages de préparation au niveau 3^{ème} et 4^{ème} dan auront lieu :

- Les 14-15 janvier 2017 en Auvergne
- Les 14-15 janvier 2017 en Champagne
- Les 14-15 janvier 2017 en Normandie
- Les 25-26 février 2017 en Bourgogne
- Les 25-26 février 2017 en Poitou Charentes
- Les 25-26 février 2017 en Languedoc

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

Par ailleurs, selon les recommandations issues de la réunion CEN, ACTR et présidents de ligue des 27 et 28 Février 2010, 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, émanant du rapport du département technique de l'an dernier.

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

Le bureau technique

RECONNUE PAR L'AIKIKAI SO HONBU DE TOKYO

SIÈGE FÉDÉRAL :

PLACE DES ALLÉES / 83149 BRAS / TÉL. 04 98 05 22 28 / FAX 04 94 69 97 76 / E-MAIL

FFAB.AIKIDO@WANADOO.FR

AGRÉMENT MINISTÉRIEL JEUNESSE ET SPORTS N° 06 S 83 DU 7 OCTOBRE 1985 ET DU 3 DÉCEMBRE 2004

ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

WWW.FFABAİKIDO.FR

Annexe

Éléments de réflexion pour l'évaluation des grades 3^{ème} et 4^{ème} 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 apparaître 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.