


Grille d'expertise d'excellence des lauréats au passage de grade DAN

grades passés et 1^{er} à 2^e dan et 3^e et 4^e Dan

N°	Questions	Tes réponses	Nota
1	<p>Lors de ta préparation, quels auront été tes trois principaux axes de travail?</p>	<p>-1^{er} lauréat <i>1 Calme, 2 continuité dans le déroulé (« je suis une machine »), 3 propreté de la réalisation des techniques.</i></p> <p>-2^e lauréat <i>1 Le centrage, 2- l'axe du regard, 3- la souplesse des jambes</i></p> <p>-3^e lauréat <i>-1-Physique, 2- suwari-waza, 3- armes</i></p> <p>-4^e lauréat <i>-1- Déplacement, 2- placement, 3- sensation</i></p> <p>-5^e lauréat <i>-1- Attitude mentale, -2- attitude corporelle,-3-précision & fluidité de la technique</i></p> <p>-6^e lauréat <i>-1 les armes, -2 les techniques inhabituelles, -3 les différents rythmes</i></p> <p>-7^e lauréat <i>-1 Connaissance des techniques. -2 Préparation physique, -3 préparation psychologique</i></p> <p>-8^e lauréat <i>-1°) revoir les principes de base et les variantes. 2°) revoir et travailler les petites lacunes en armes et mains nues. 3°), un travail de centrage, soit de précision, d'anticipation, de fluidité et de souplesse gestuelle et enfin resté zen donc soi-même.</i></p> <p>-9^e lauréat <i>-1 Révision de toutes les techniques -2 Ne pas arrêter le mouvement quoiqu'il arrive -3 Avoir l'esprit martial</i></p>	 <p>Mots ou phrases de synthèse</p>

2

A quoi (ou à qui) as-tu pensé juste avant qu'on t'appelle?

-1^{er} lauréat

-*Au Tori précédent (« le suis meilleur »)*

-2^e lauréat

-*Que du plaisir, du plaisir, du plaisir, du plaisir*

>>> **A noter** : ce lauréat est le (la)seul(e) à avoir terminé avec le sourire !!! « la banane »<<<

-3^e lauréat

-*Recherche du candidat qui allait me servir d' Uke.*

-4^e lauréat

-*A rien, je regardais...*

-5^e lauréat

-*J'ai fait le vide dans mon esprit, sachant que je m'étais préparé plus d'un an pour cet instant.*

-6^e lauréat

-*aux personnes qui étaient venu me soutenir dans les tribunes*

-7^e lauréat

-*faut y aller ! Je suis prêt...*

-8^e lauréat

-*Rien de particulier sauf... que mon Uke soit en forme pour me suivre*

-9^e lauréat

-*Avant le flip total « qu'est que tu es venu faire ici ? »*



**Honnêtement
qu'est ce qui te
distingue des
autres
candidats ?**

-1^{er} lauréat

-Calme , continuité dans le déroulé

-2^e lauréat

-j'ai été content de la fluidité de mes mouvements ? Comme distinction par rapport aux autres, c'est difficile à dire... on m'a dit qu'il s'était dégagé un certain dynamisme par rapport aux autres...

-3^e lauréat

- Placements, clarté des mouvements, assurance aux armes

-4^e lauréat

-Pas d'erreur technique

-5^e lauréat

-Je ne saurai le dire.

-6^e lauréat

La posture et le rythme

-7^e lauréat

-Peut-être mes placements, mes immobilisations

-8^e lauréat

-Honnêtement, d'après le jury, mon changement de rythme et ma précision nette au niveau des armes

-9^e lauréat

-Je ne sais pas, seulement le fait d'être dans l'action, ici et maintenant m'a évité de douter de mes techniques aussi bien en tant que Tori ou Uke.



Le feedback du jury au final te donne ce qui ne va pas mais quid de positif ?

Durant le passage, qu'est ce que tu t'es dit dans les moments forts ?

-1^{er} lauréat

-Quoiqu'il se passe, je vais jusqu'au bout !

-2^e lauréat

-Peut être ai-je pensé au Champagne de la réussite... Je crois que mon cerveau ne pensait plus à ce moment là. « Mon » neurone était focalisé sur les techniques demandées et à l'attitude de mon Uke.

-3^e lauréat

-Encouragement intérieur, stimulation (« allez, allez !!! »)

-4^e lauréat

-Je n'ai pas senti vraiment de moment fort

-5^e lauréat

Mets en pratique les axes que tu as travaillés durant la préparation

-6^e lauréat

« penses à casser les rythmes »

-7^e lauréat

- « vas y, fonce ! »

-8^e lauréat

-Qu'il fallait respirer et ramener le calme à l'intérieur

-9^e lauréat

Évite de dissiper tes pensées. Fais ce que l'on te demande.



5

As-tu eu un geste fétiche de « winner » ?

-1^{er} lauréat

-non

-2^e lauréat

Non, j'ai des gestes de concentration (me recoiffer, remettre fictivement mes lunettes alors que je porte des lentilles de contact, hum...) mais pas de geste de winner.

-3^e lauréat

Non, je ne suis ni fétichiste ni superstitieux...

-4^e lauréat

-non

-5^e lauréat

-Non

-6^e lauréat

Non. Juste une grande inspiration avant de commencer

-7^e lauréat

-non, mais je me suis dis « c'est parti ! »

-8^e lauréat

-Rien, juste réajuster mon keikogi

-9^e lauréat

Serrage de poing (Un réflexe de tennisman... il y a près de 20 ans... déjà)



Genre « un cri de guerre », un serrage de poing discret, un croisement de doigts ou autres.....

6

Avais-tu un objet fétiche près du tatami ?

-1^{er} lauréat

-non

-2^e lauréat

près du tatami non, mais dans mon sac oui. J'ai une gravure sur mon Jo. Mais même kimono et Hakama qu'à l'entraînement et les deux armes habituelles dans le fourreau.

-3^e lauréat

non

-4^e lauréat

-non

-5^e lauréat

-Non

-6^e lauréat

mes armes personnelles et ma petite serviette éponge (tenugi)

-7^e lauréat

-non, mais je savais que dans la salle il y avait des proches et je ne voulais pas les décevoir

-8^e lauréat

Oui, ma petite serviette fétiche que j'ai depuis mon 2e dan. Un élément important pour les grandes rendez vous.

-9^e lauréat

Non



„Ou par exemple, l'arme ou ton keikogi « spécial-gagnant »

7

Quel aura été ton fil conducteur pour tenir et durer tout au long du passage ?

-1^{er} lauréat

Rester calme, rester calme !!!

-2^e lauréat

Prendre plaisir à pratiquer. (même si ça n'a pas du se voir sur mon visage).

-3^e lauréat

Face à l'impossibilité de monter le rythme, faire un travail appliqué.

-4^e lauréat

Tu manques de souffle. Il faudra tenir jusqu'au bout.

-5^e lauréat

Je me disais que m'étant préparé pendant plus d'un an, pour me juger pendant 20 mnts, il fallait mettre dans chaque technique le maximum de qualité sur les points que je jugeais importants (attitude corporelle, fluidité, imposer mon rythme à Uke et finition des techniques)

-6^e lauréat

Le plaisir dans la pratique

-7^e lauréat

-faut tout donner et jusqu'au bout

-8^e lauréat

-Que c'était mon dernier passage et qu'il fallait que je donne le meilleur de moi-même, voilà.

-9^e lauréat

L'aikido bien sur...(Rires). Montrer ce que tu sais faire, avec détermination et sincérité dans ta pratique. Et surtout fais toi plaisir !



8

**Comment as-tu
géré ton
souffle?**

-1^{er} lauréat

-Calme et levée de tête lors des immobilisations au sol

-2^e lauréat

-J'ai essayé de récupéré au maximum pendant les immobilisations et de repartir à zéro à chaque attaque. J'ai plus souffert en Uke qu'en Tori pour le souffle.

-3^e lauréat

Introduire des immobilisations > Possibilité de reprendre son souffle.

-4^e lauréat

Bien et mal (j'étais enrhumé, mais j'ai tenu)

-5^e lauréat

Je fais régulièrement du jogging

-6^e lauréat

-reprise lors des contrôles au sol et à chaque coupure

-7^e lauréat

-mal .

-8^e lauréat

-Par anticipation de toutes les attaques

-9^e lauréat

-Avec le mouvement : inspiration / expiration »



9

Comment as-tu géré le stress?

-1^{er} lauréat

-En désacralisant le passage (Très scolaire)

-2^e lauréat

Je connais bien mon mode de stress face à ce genre d'examen : angoisse pendant une semaine avant, gros pic de stress quelque jours avant, relative quiétude le jour même. J'ai laissé passer les vagues de stress en essayant de ne pas me focaliser dessus (mais ca m'a paru long quand même !)

-3^e lauréat

...Non répondu...

-4^e lauréat

Pas de stress pendant (une fois sur le tatami : plus rien...)

-5^e lauréat

-Je ne sais pas. Je crois qu'il est retombé tout seul lorsque j'ai commencé à m'échauffer...

-6^e lauréat

-le stress s'est arrêté le matin même de l'examen

-7^e lauréat

-j'ai bloqué mes pensées pour me concentrer sur mon savoir

-8^e lauréat

Le stress, je ne connais pas!. La peur oui, surtout d'être mal compris-

-9^e lauréat

-Avant le passage « au secours ! » Pendant : « aucun. »



Comment voyais-tu tes partenaires ?

-1^{er} lauréat

comme des alliés plus ou moins adroits

-2^e lauréat

eah... comme des partenaires... j'ai essayé de ne pas les voir comme de la « chair à canons, ni comme des machines de guerre .

-3^e lauréat

des concurrents

-4^e lauréat

-Je les connaissais presque tous 4 sur 6 des deux fédés...

-5^e lauréat

Comme des collègues avec qui je passais une épreuve

-6^e lauréat

-Comme une seule et même personne

-7^e lauréat

-comme n'importe quel Aikidoka

-8^e lauréat

-Réelle confusion entre vitesse et précipitation, trop classique, pas de construction des techniques, pas de variante à ce niveau... ça pardonne pas.

-9^e lauréat

Allez ! vas-y ! viens me chercher !



Quelle en était ta représentation ?

11

**Après coup,
dans ta
préparation,
qu'est ce qui
aura été payant
prioritairement?**

-1^{er} lauréat

Apprendre à me calmer pendant les passages blancs.

-2^e lauréat

-Une pratique régulière et focalisée sur le dan (tout nouveau pour moi) grâce à nos entraînements spécifiques du Mercredi...

-3^e lauréat

-les armes

-4^e lauréat

-Le repos. Ne pas trop m'entraîner la dernière semaine. Prendre du recul, voir venir tranquillement...

-5^e lauréat

Travailler encore et toujours l'attitude, la précision & la fluidité, le rythme

-6^e lauréat

-la préparation spécifique qui m'a donné de l'assurance sans surprise quant au programme

-7^e lauréat

-ma propre préparation mentale et ma détermination pendant le passage

-8^e lauréat

Le souffle

-9^e lauréat

Ma détermination (Malgré un stress énorme à l'approche de l'examen)



Un seul critère demandé

Quelles étaient tes motivations pour te pousser à passer ce dan ?

-1^{er} lauréat

*-1-Apprendre à gérer le stress. 2-Me prouver que j'en étais capable.
3-Sanctionner le travail de ces années*

-2^e lauréat

-1-Avoir la reconnaissance de mon niveau. 2-Réussir là où j'avais échoué l'année précédente. 3-Prouver que je peux faire une « carrière », faire des choses à côté et progresser dans ces activités (arriviste ? euh non...). 4-Passer la ceinture noire avant des événements familiaux...

-3^e lauréat

-1-se donner une motivation plus forte avec un objectif. 2-Aboutissement d'une longue pratique > aller vers d'autres horizons. 3-Servir d'exemple aux autres pratiquants Kyu et Dan.

-4^e lauréat

-1-l'âge, 2-j'aimerais passer mon Brevet fédéral pour enseigner. 3-Faire plaisir à ceux qui m'ont enseigné et à ceux qui me tannent depuis des années (rendre ce qu'on m'a donné).

-5^e lauréat

--juste l'envie d'évoluer en Aikido

-6^e lauréat

-les amis qui le passaient, une reconnaissance et le chiffre correspondant au dan à passer qui symboliquement représente quelque chose de fort pour moi.

-7^e lauréat

-1 la fierté, 2 la récompense de nombreuses années, 3 avancer dans ma pratique

-8^e lauréat

-1-D'abord mes élèves et collègues qui m'ont motivé. 2-Voir plus de techniques et d'autres formes de variation. Tant qu'à faire, avoir un dan de plus ça ne fait pas du mal! Mais pour moi, c'était surtout 3-passer à une autre étape.

-9^e lauréat

*-1 Me situer dans ma pratique
-2 Ne pas être le dernier du Club. (La fierté sans doute...)
-3 En profiter pour passer le brevet*



Tes trois motivations

**Si tu avais été
Jury, quels
auraient été tes
3 propres
critères?**

-1^{er} lauréat

- ?, ?, ?

-2^e lauréat

-1-la connaissance technique, 2-la justesse d'exécution (timing, et de-ai)

-3^e lauréat

-1- Placement, 2-clarté, 3-fluidité

-4^e lauréat

-1-Déplacement, 2-justesse du placement, 3-souplesse

-5^e lauréat

-1-La position basse, 2-la garde, 3-la fluidité

-6^e lauréat

-1-La fluidité, 2-l'enchaînement sans heurts, 3-l'adaptabilité avec les partenaires

-7^e lauréat

-1-attitude de Tori et d'Uke, 2-immobilisations, 3-placements

-8^e lauréat

-Pas de critère. Mes critères, je préfère les garder avec moi... non communs !

-9^e lauréat

-1 Montrer la détermination (L'esprit Martial)

-2 Bouger, savoir se placer par rapport au partenaire

-3 Contrôler les mouvements



14

Comment voyais-tu le jury ?

-1^{er} lauréat

-Comme un « haut-parleur ». Ce n'est qu'une machine. Il n'est pas là, mais je l'entends

-2^e lauréat

-comme des hauts gradés pratiquant la même discipline que moi avec passion (c'est mon coach qui me l'a soufflé !)

-3^e lauréat

-sympathique

-4^e lauréat

-comme un... ou des gens normaux (ça ne mord pas !)

-5^e lauréat

-des professionnels qui attendent de voir du bel Aikido et un rendu de qualité.

-6^e lauréat

-un questionnaire vivant. Des spécialistes aguerris...

-7^e lauréat

-comme des pratiquants d'aikido

-8^e lauréat

-Assez dur. Pas magnanime.

-9^e lauréat

-comme des spectateurs : « fais leur plaisir... »



Quel en était ta représentation ?

15

Si c'était à refaire, qu'améliorerais-tu chez toi?

-1^{er} lauréat

-La propreté de la réalisation des techniques

-2^e lauréat

-l'attitude (sur les vidéos, j'ai l'air d'un zombi, en plus je ne suis pas sur d'avoir gardé le regard bien droit « me tsuké »). La martialité (attitudes plus carrées et plus démonstratives).

-3^e lauréat

Le physique

-4^e lauréat

mon souffle... TOUT mon Aikido....

-5^e lauréat

-La garde de départ

-6^e lauréat

-le souffle, la posture des jambes, le regard, koshi-nage...

-7^e lauréat

-ma condition physique, ma détermination

-8^e lauréat

-Ma forme de corps

-9^e lauréat

Au-delà de ma concentration que j'arrive à contrôler à l'instant T, tout le reste : posture, technique, etc



Pour être sûr d'être reçu à tout coup...

16 Tes trois conseils à offrir à ceux qui passeront leur grade à leur tour?

-1^{er} lauréat

-1° Travail, 2° désacralisation, 3° Humain (sonder les Uke)

-2^e lauréat

-1° se préparer physiquement et techniquement, 2°)se préparer psychologiquement à réussir, 3°) Prendre du plaisir à pratiquer quoiqu'il arrive...

-3^e lauréat

-1° travailler le physique, 2°) prendre sa ½ journée pour observer un passage précédent

3°) accentuer le travail à genou, les armes et le randori

-4^e lauréat

1°) la non-pensée, vider son esprit, 2°) ne pas se précipiter sur les attaques, travailler ses déplacements et ses placements...

-5^e lauréat

-1°) position basse et garde, 2°) imposer son rythme à Uke, 3°) fluidité dans les techniques et bien les finir.

-6^e lauréat

-ne pas lésiner sur les heures de prépa, se voir reçu après l'examen, tendre vers la perfection par la posture, le regard et le rythme

-7^e lauréat

-1 préparation des techniques pour ne pas douter, 2 préparation psychologique, 3 préparation physique

-8^e lauréat

- a) Rester vous même, b) Rester présent à ce que vous faites, travailler beaucoup ses principes de base et les variations. c) Revoir le travail des armes qui est très primordial pour son évolution et sa précision du geste juste, et la magie de l'aiki opérera sur vous

-9^e lauréat

-1 Concentration (Encore et toujours)

-2 Détermination

-3 Posture



Trois mots clés seulement...