

# ETUDE SUR LA PREPARATION, LES CONSEILS & L' ETAT D' ESPRIT DES CANDIDATS AUX DAN

>- **But** : Il s'agissait de profiter de la récente réussite de tous les candidats présentés par l'*Aikido-Nogent* aux derniers passages de grades « dan » de >Juin 2009.

>- **Intérêt pour eux**: leur offrir d'autres pistes de réflexion. Ce retour collectif leur donnerait un moyen de conscientiser leur réussite afin de s'y appuyer, et comparer leur méthode. Cela permettrait aux lauréats d'améliorer leurs « performances personnelles » en validant ou rejetant ce qui a été utile ou superficiel dans leur préparation.

>- **Moyens** : 9 lauréats du 1<sup>er</sup> au 4<sup>e</sup> dan s'étant entraînés au club de l'**Aikido-Nogent**, ont répondu à 16 questions ouvertes dans le mois suivant leur passage de grade sans se concerter les uns les autres. Des réponses des 9 lauréats, en voici la synthèse: Les réponses ont été classées autant que possible, des plus communes aux plus isolées.

## SYNTHESE de la grille d'excellence

- 1°) Durant sa saison préparatoire, le lauréat aura travaillé:  
**Une révision totale et méticuleuse du programme, une mise en forme physique (souffle) ainsi qu'une mise en condition mentale (motivation).**
- 2°) Juste avant d'être appelé, son esprit était occupé par  
**La réactivité de son Uke, se rappeler son leitmotiv de départ, faire le vide.**
- 3°) Selon lui, ce qui l'a distingué des autres candidats fut  
**Son placement, sa posture, son rythme, la clarté de ses mouvements**
- 4°) En plein passage, durant les moments forts, il se disait  
**de tenir, respirer, se calmer, casser les rythmes**
- 5°) Ceux qui avait un « geste gagnant de winner » consistait à  
**au réajustement de leur keikogi, une grande inspiration, serrage de poings**
- 6°) Ceux s'étant entouré d'un objet fétiche avaient:  
**La petite serviette pour s'éponger, leurs armes perso, la présence symbolique des proches**
- 7°) Le fil conducteur pour tenir l'excellence jusqu'au bout était:  
**Le plaisir, le calme, l'idée de s'offrir le fruit d'un travail de plusieurs saisons**
- 8°) La gestion du souffle se faisait parallèlement  
**durant les immobilisations, en s'entraînant au jogging, au cœur des mouvements, en redressant la tête**
- 9°) Quid du stress?  
**Le stress s'est arrêté dès le début du passage pour l'ensemble des candidats l'ayant ressenti**
- 10°) Les partenaires étaient perçus comme  
**des collègues, des alliés, des concurrents, n'importe quel aikidoka...**
- 11°) Après coup, ce qui aura été payant dans toute la prépa aura été  
**La détermination, les entraînements spécifiques au grade, apprendre à se calmer**
- 12°) Ce qui aura motivé pour passer le dan aura été  
**la fierté, la reconnaissance du travail, l'accès à d'autres horizons**
- 13°) Si on avait inversé les rôles, (les lauréats étant le jury), leurs critères auraient été:  
**La fluidité, le centrage, les déplacements, la clarté d'exécution**
- 14°) D'ailleurs, ils voyaient ce jury comme  
**des pro partageant le même plaisir, une « machine à questions »...**
- 15°) S'il y avait une amélioration dans leur préparation, elle aurait été  
**la condition physique, la posture, le regard...**
- 16°) Les conseils offerts aux futurs candidats seraient:  
**Acquisition du programme technique, condition physique, prépa psychologique, les postures**

Le portrait-type du lauréat pourrait être:

**Un Aikidoka n'ayant pas négligé les heures d'entraînement. Rien n'a été laissé au hasard: ses connaissances techniques, son mental et sa condition physique, l'observation de ses Uke, sa posture et la fluidité dans les techniques auront été recherchées prioritairement. Le plaisir dans la pratique étant, avant tout, sa priorité ayant servi de motivation.**

Cristallisation :

- **Travail préparatoire conséquent - Plaisir de pratiquer -**
- **Observation de soi et des partenaires -**



PB. **Aïkido-Nogent**