

**Compte-rendu**  
**Préparation grades Dan du dimanche 5 février 2023**  
**A Gignac de 9h00 à 13h00**



**Intervenants : Serge Cruz (ACT) 5<sup>e</sup> dan , Hervé Breton 5<sup>e</sup> dan**

**Membres de la Commission Technique CID présents :** Pierre Brun 6<sup>e</sup> dan, Emmanuelle Ranchoup 5<sup>e</sup> dan, Guillaume Duroux 4<sup>e</sup> dan, Thierry Castillo 4<sup>e</sup> dan, Nicolas de Araujo 4<sup>e</sup> dan

**Nombre de pratiquants présents :** 33 personnes participants au total.

2 <sup>e</sup> kyu	1 <sup>er</sup> kyu	1 <sup>er</sup> dan	2 <sup>e</sup> dan	3 <sup>e</sup> dan	4 <sup>e</sup> dan	5 <sup>e</sup> dan	6 <sup>e</sup> dan
1	11	9	4	1	3	3	1

**13 pratiquants ayant participé à la première préparation Grades sont revenus pour la deuxième.**

**Clubs représentés :** Minami Aikido Servian, Aïkido Club Clermontais, Aïkido Club de Montarnaud, Aikido Roussillon (Perpignan), Nîmes Aïkido Milhaud, Aïkido Club Vendarguois, Aiki-Tanren (Montpellier), Hikari (Saint André de Sangonis), Kimusubi Aïkido Club Gignac, Arts Martiaux Lodévois, Ecole d'Arts Martiaux de Nézignan l'Evêque, Aïkido Villeneuvois, Istres, Miramas, Aïkikaiï Farens (Provence), Toulouse

» **Préparation taise individuelle – 25 min**

» **Contenu technique de la 1/2 journée : 9h à 13h**

Mise en situation de l'ensemble des présents (programme Shodan) 2 fois 15mn

1. Suwari waza
2. Hanmihandachi waza
3. Tachiwaza
4. Ushirowaza
5. Tanto Dori
6. Jo Dori et Jo nage (sollicitation)
7. Taninzugake

**Après concertation avec les membres de la commission technique présents un retour d'informations communes a été fait par Serge et Hervé aux stagiaires.**

Voici les principales observations :

Attaques shomen ou yokomen souvent incorrectes pour Aite (trop d'ouverture, mise en danger),  
 Attaque et contrôle sur Ushiro waza à améliorer.

Manque de mobilité et d'engagement (notamment sur suwari waza, hanmihandachi waza),

Techniques parfois réalisées trop rapidement. La construction de la technique devient peu lisible : les immobilisations ne sont pas assez marquées ou l'exécution de la projection devient la priorité.

Travail aux armes (tanto, jo) souvent négligé : peu de techniques connues, manipulation de l'arme à améliorer, prise en compte d'un maaï différent de celui du travail à mains nues.

Prémices des fondamentaux insuffisamment perceptibles pour certains (shisei, kamae, maaï, atemi, kokyū, taïsabaki, irimi, tenkan, omote / ura, metsuke, zanshin...).

Les notions de Shisei et Kamae sont à travailler en priorité.

**Reprise et approfondissement par la pratique des fondamentaux jugés insuffisamment visibles à travers les attaques:**

- Suwari Waza Shomen Uchi Gokyo (ne pas rester sous l'attaque et Yonkyo (position des mains). Les immobilisations doivent être démontrées : temps de respiration aussi bien pour Tori que pour Aïte
- Hanmihandachi Ikkyo : notion de kamae et de déséquilibre de aïte. Contrôler Aïte en bas pour réaliser Ikkyo, éviter de lui permettre de se relever.
- Ushiro waza Ryote Dori : forme d'attaque de aïte et contrôle de tori, coupe verticale. Tori doit faire déplacer Aïte pour le replacer devant. Tori doit se faire saisir les 2 poignets.
- Chudan Tsuki à main nue et au tanto : forme d'attaque à partir de la hanche et non comme au karate, préserver son intégrité : aïte (porter une attaque sincère et engagée), tori (contrôles de l'attaque, prise de conscience du maaï)
- Jo nage , Jo dori : tenue du jo, attaque qui part de la hanche. Connaître 4 ou 5 techniques à réaliser de chaque côté.
- Taninzugake : éviter de rester statique. Sortir du cercle et choisir le partenaire qui se situe le plus loin afin d'éviter d'être surpris par les attaques.

**Rappel des formalités d'inscription à un examen Grade Dan**

**Quelque soit le mode d'inscription la date limite d'inscription est fixée au 4 avril 2023**

- Inscription en ligne sur le site : <https://www.gradesaikido.fr/Examens%20Grades>

Les candidats s'inscrivent directement via un accès sécurisé avec un paiement des frais d'inscription (50€) par carte bancaire et envoient leurs documents numérisés. (voir page suivante)

- Exceptionnellement , inscription par voie postale normale auprès de la ligue :

[http://www.lr-aikido-ffab.fr/sites/default/files//doc\\_image/documents/administratif/2022\\_2023\\_fiche\\_procedure\\_CORG\\_Occitanie\\_0.pdf](http://www.lr-aikido-ffab.fr/sites/default/files//doc_image/documents/administratif/2022_2023_fiche_procedure_CORG_Occitanie_0.pdf)

Coût de l'inscription (50€ à l'ordre du CID LPC)

**Rappel des dates et lieu des prépa dan et passage de grade :**

Prépa grades n°3 : 23 avril à Nîmes

Passage de grade 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dan : 4 Juin à Montpellier (Spinosi)

**Remerciements au club Kimusubi Aïkido Club Gignac pour l'accueil et la qualité de l'organisation.**

**Serge Cruz  
Hervé Breton**

**Mise en ligne d'un nouveau portail dédié aux sessions d'examens de grade CSDGE [www.gradesaikido.fr](http://www.gradesaikido.fr) en lien avec le site fédéral FFAB.**

Mesdames, Messieurs,

Nous vous informons qu'à partir de maintenant, vous pouvez procéder aux inscriptions de grades dan directement en ligne soit à partir du site fédéral, soit en vous connectant directement sur le site dédié [www.gradesaikido.fr](http://www.gradesaikido.fr)

Les candidats s'inscrivent directement via un accès sécurisé avec un paiement des frais d'inscription par carte bancaire et envoient leurs documents numérisés.

**Candidature**

❶ Je cherche dans l'encadré « **S'INSCRIRE A UN FUTUR EXAMEN** » la session qui correspond au grade que je souhaite présenter et son lieu

❷ Je clique sur « **INSCRIPTION** » au niveau de la session choisie.

J'aurai ainsi un **accès sécurisé par son N° de licence FFAB** et les contrôles sur mon historique de grades, ma région, etc...

Mes renseignements personnels (nom-prénom, date de naissance,...) sont déjà indiqués.

❸ J'inscris les 3 stages auxquels j'ai participé

❹ Je joins **les pièces obligatoires** pour valider mon dossier, à savoir :

↗ le certificat médical datant de moins d'un an

↗ la copie de ses stages (attention mettre les 3 justificatifs dans un seul document)

↗ la page du passeport fédéral sur laquelle figurent ses timbres de licence,

↗ la page du passeport sur laquelle figure l'identité du candidat

↗ la page du passeport sur laquelle figurent les grades précédents

↗ l'attestation signée de mon professeur qui précise qu'il est bien informé de ma présentation au grade dan.

Lorsque je m'inscris, je reçois un mail automatique et un reçu lorsque son paiement est validé. Il recevra ensuite par mail une confirmation lorsque son inscription est validée et plus tard sa convocation.

Bien entendu, les inscriptions papier peuvent toujours être adressées soit au secrétariat fédéral (pour les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan), soit à ma ligue d'appartenance (pour les 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan).

Nous espérons que cette démarche simple retienne toute votre attention.

Le Secrétariat Fédéral reste à votre écoute pour tout renseignement.

Cordialement.

Le Secrétariat Fédéral

**[WWW.FFABAIKIDO.FR](http://WWW.FFABAIKIDO.FR)**

SIÈGE FÉDÉRAL :

PLACE DES ALLÉES / 244 ROUTE DE BRUE-AURIAC / 83149 BRAS / TÉL. 04 98 05 22 28 / E-MAIL

[FFAB.AIKIDO@WANADOO.FR](mailto:FFAB.AIKIDO@WANADOO.FR)

AGRÉMENT MINISTÉRIEL JEUNESSE ET SPORTS DU 3 DÉCEMBRE 2004 (FÉDÉRATION AGRÉÉE DEPUIS OCTOBRE 1985)

ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE