



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO

Compte rendu du stage examinateur de la ligue Occitanie les 10 et 11 décembre 2022 animé par Robert Dalessandro

Samedi 10 décembre matin :

Le but de ce stage est de pouvoir harmoniser le discours des différents examinateurs, pouvoir être factuel et être homogène.

Préparation Ba Duan Jin



Ukemi



Ikkyo Dosa :

Il faut trouver son axe, engager le corps avec le geste, trouver l'équilibre
Tout part sur une fondation solide.

Allier le physique à la respiration et à l'image (mentalisation du geste) permet de ne pas faire un mouvement vide.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Shiho Giri :

De même que pour Ikkyo Dosa, il faut engager complètement le corps et relâcher.

Le travail se fait sur l'axe, le geste doit être continu : à peine les mains arrivent en haut que la coupe est initialisée.

Sur ce mouvement, on veut travailler l'engagement, le centrage, la respiration, la coupe.

Si on veut accélérer le mouvement, il faut inspirer plus rapidement.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Kokyu Dosa :

De la même façon, le mouvement est construit sur du solide.
On place et on pose.

Tout ce qui est fait pendant la phase préparatoire est pour la pratique.

La recherche de son axe et la libération du corps tout en restant solide sur ses pieds.

Penser à se faire une image mentale et allier la respiration aux mouvements. « On ne fait pas les mouvements à vide », sans être dedans en étant conscient.

Essayer de faire un geste avec inspire et expire, en gardant engagement et continuité.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Tachi Waza Katate Dori kokyu ho (sans chute) :

Le Kamae est important : main devant, rester droit. À partir du moment où le Kamae est là, la technique passe.

Il faut surveiller vos réactions.

Le Kamae est une position de sécurité, on ne doit pas être en face d'aïte (comme si on voulait éviter la coupe venant d'aïte) et de toutes façons « sortir de la ligne d'attaque », ce qui est normalement instinctif et automatique.

Quand aïte vient saisir, le corps disparaît. Si on reste sur la ligne, il y a opposition.

Le Kamae est une posture, même un déplacement d'1mm suffit.

Dans Aïkido, il y a AÏ = AVEC donc ne pas rester devant. Il faut garder en tête que lorsqu'on est touché, on est coupé.

Prendre conscience de la position de base.

La connaissance des attaques est importante : on ne doit pas attaquer de face.

Tori a son environnement en visuel. Quand l'attaque arrive, on sort de l'attaque ; ça devient instinctif, inconscient : c'est imprimé.

Rôle de aïte : sans être complaisant, il suit le mouvement avec honnêteté et engagement.

Rôle de tori : suivre dans son mouvement le sens de la force d'aïte.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Hanmi Handachi Waza Katate Dori Ikkyo

Les lignes de force doivent être ensemble, tori doit diriger aïte dans la ligne de sa force.

Le vocabulaire employé est important dans les cours et dans la restitution des passages de grade, on doit faire évoluer notre langage.

Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo :

Lors de l'attaque Shomen, la main est devant le front, pas derrière sinon on est ouvert.

Ikkyo, c'est le sens de la coupe.

Il faut moins être dans la réception mais aller chercher : c'est la présence, être avec le geste. Ne pas recevoir mais aller chercher : c'est dans la pratique et dans la vie de tous les jours.

La conscience de l'espace, c'est observer tout ce qui se passe : nous permet d'avoir une conscience plus élargie.

Attention à la position du poignet de tori sur l'avant-bras d'aïte. Quand la prise est bonne, l'épaule d'aïte « plonge » lors de la coupe.

Ikkyo, c'est le sens de la coupe : une phase de montée puis une phase de descente. D'où le travail important du Ken qui est au centre de notre pratique. L'Aïkiken est le plus pur possible.

Evolution de notre travail au cours des années :

inspire - expire

relâchement

centrage

moment de la rencontre

placement au moment de la rencontre



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Hanmi Handachi Waza Katate Dori Nikkyo :

Rien n'est interdit quand c'est fait dans le temps.

Attention de ne pas rester devant sur la forme ura.

Sur Nikyo, le principal est le contrôle du poignet, pas besoin de force.

Notre arme, c'est notre corps complet, d'où l'importance de la préparation pour s'approprier les mouvements quand on engage tout le corps. On place le centre et après on construit. Les appuis doivent être légers.

Il faut s'approprier comment je l'exprime dans mon corps. L'autre me renvoie mon image.

Enseigner, c'est préparer ses élèves.

Placement et déséquilibre : Kamae et Tenkan. Intégrité de soi : Ma ai.

Contrôle du poignet en connexion avec aïte.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Rôle des examinateurs / Objectif des passages de grade :

Dans une prestation, on examine le rôle d'aïte. Il faut être sincère et ne pas lâcher la saisie, être honnête dans la saisie.

L'engagement, c'est s'engager correctement dans l'attaque.

La connaissance de l'attaque, c'est aller jusqu'au bout, voir s'il y a une solution.

Pour tori, on regarde : placement/déplacement, Kamae, Zanshin (bien sortir de l'immobilisation à la fin), prise de centre, Shisei, engagement.

On doit affûter notre regard pour affûter notre langage.

Tori doit accepter de se laisser saisir.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Pour des passage de grade :

Shodan :

Le Shisei n'est pas parfait, mais attaques et position vis à vis du partenaire doivent être connus.

Le candidat a compris les attaques : connaissance des attaques et des saisies

Le candidat a compris les positions : exécution technique

Souvent, les immobilisations ne sont pas observées

Sortir de l'attaque, prise de centre, placement

Nidan :

Le Shisei n'est pas parfait, mais mouvements plus clairs et affirmés, plus de contrôle aussi.

Le candidat est plus sûr, moins hésitant, plus engagé, on voit qu'il a progressé.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Sandan :

Importance du Ma-ai, position de sécurité, évolution en s'appropriant vocabulaire et technique.

Surtout pas de réception, pas d'attente de l'attaque à ce niveau. Le 3ème est une introduction visible du bokken.

À partir du 3ème dan : notion de puissance ; le candidat maîtrise la situation, son passage.

Yondan :

Au delà du 3ème dan, on ajoute une mobilisation plus nette, présence, harmonie avec le partenaire et de la fluidité.

Harmonisation, présence ; toutes les fondations sont affirmées, observées.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



On va juger une prestation globale avec **bienveillance** : mettre le candidat en position de réussite fait partie de l'importance de l'interrogation : on est avec le candidat, comme une seule respiration. On l'accompagne, on est dans l'examen. Il faut laisser le temps au candidat de rentrer dans son passage.

Le candidat doit repartir avec quelque chose de constructif.

L'intérêt est de se corriger.

L'examineur est AVEC le candidat, comme tori pratique avec aïte.

Lors de l'interrogation, le ton doit être sécurisant.

Le candidat doit pouvoir exprimer facilement ses acquis.

Attention aux immobilisations : il faut que ce soit global et bien fini.

Quand il y a un problème dans la sécurité pour tori, cela vient d'un problème de placemen

Le travail d'examineur est en lien avec le travail d'enseignant.

En tant qu'enseignant, il faut arriver à mettre en place un travail pour approfondir une fondation ; et le verbaliser. La vraie transmission se fait de cœur à cœur : l'enseignant doit faire ressentir.

Il n'y a pas de compétition. La seule compétition qu'on ait est envers soi-même pour progresser.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



L'examen est la lumière de ce qu'on a intégré, dans l'instant : ça peut ne pas être notre niveau réel. C'est comme un bilan financier fait un certain jour : le lendemain, il serait différent.

Ce qui est important, c'est ce que ça nous amène pour nous porter plus loin, ce n'est pas le grade en lui-même. Le grade permet de jalonner notre progression. Ce qui est important, c'est la progression : comment on évolue dans sa pratique, dans son être, dans sa personnalité.

Important pour le jury :

- globalité,
- prise de centre,
- finition de la technique.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Samedi 10 décembre après-midi :

Tachi Waza Katate Dori Kokyu Ho (en laissant passer) :

La pratique c'est aïte et tori. Aïte ne lâche pas la saisie sinon tori ne peut pas faire la technique : aïte doit être sincère dans la saisie.

Harmoniser, c'est comme une corde qui nous relie par le centre : tori fait le mouvement avec aïte. Harmoniser, c'est provoquer chez l'autre une réaction. Petit à petit, il faut apprendre à gérer ça. Action / réaction : c'est la réalité de la pratique.

Pour ne pas qu'aïte lâche, il faut l'accompagner. Utilisez votre corps : je bouge = aïte bouge. Tout le corps participe.

Se déplacer pour laisser passer.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Tachi Waza Katate Dori Ikkyo :

Avancer le pied en le faisant glisser tout droit ; en même temps, « monter le bras » en restant collé à celui d'aïte.

Le phénomène d'harmonisation n'est pas évident à trouver.

Tout le corps participe.

La 2ème main nous permet de rentrer (atemi)

Tachi Waza Kata Dori Ikkyo :

Entrée extérieure ou intérieure. À chaque fois, on est présent mentalement pour ne pas subir. Ça mobilise toute notre énergie, tout notre potentiel.

Quand aïte arrive, tori absorbe en sortant de la ligne avant de revenir.

Attention de ne pas rester devant sur omote

À la fin du tenkan, attention de ne pas monter le centre

Pour les enseignants, au bout d'un moment on tombe dans la routine du geste, donc on perd la réalité ce qui génère un geste vide de sens.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Mises en situation :

Quand il y a une seule table de jury, celle-ci est au Kamiza. S'il y a plusieurs tables de jury, celles-ci sont considérées comme un Kamiza (pour le placement des armes).

Étapes lors de l'appel d'un candidat (le candidat appelé se place à gauche du jury (vue du jury)) :

Le candidat salut (rappel : le salut part des hanches et le dos reste droit)

Choix du partenaire (le salut se fait en Seiza puisque le partenaire est en Seiza)

Placement des armes en faisant attention à leur orientation

Position du candidat et du partenaire devant le jury

Salut au jury à l'initiative des candidats, qui se relèvent après le jury

Salut entre candidat et partenaire

La préparation commence dans le vestiaire.

Le Ken a une place centrale dans notre technique, il est donc normal que les candidats aient leur Boken même si le travail au Ken n'est pas demandé au shodan et nidan.

Tout le monde sait comment l'examen se déroule. Ce qui est important, c'est la manière dont il se déroule.

Pour tous les niveaux de l'examen, ce qui compte c'est le départ : on prend en main son examen : distance, position, réaction.

L'examen dure 15min +/- 3 min

Quelle doit être l'attitude du jury ?

Respect des candidats

Les juges doivent être bien habillés (en cours de discussion au niveau de la commission enseignant/examinateur : le port obligatoire de la cravate)

Il est préférable de vouvoyer les candidats

Le jury doit expliquer aux candidats comment va se dérouler l'épreuve.

La voix doit être suffisamment forte et directive lors de l'interrogation

Il est conseillé de ne pas préciser « omote » ou « ura » lors de la demande de technique. Il sera précisé aux candidats avant le début de l'épreuve qu'ils devront faire « omote » et « ura » selon la situation.

Lors de l'interrogation, voir la possibilité de faire un lien entre techniques quand on change l'attaque.

Pour les shodan et nidan, il est conseillé de ne pas demander Jyuwaza sur Shomen Uchi.

Pour cette mise en situation pratique, 2 groupes ont été fait : un groupe shodan avec 2 juges en binôme et un groupe Nidan avec 2 juges en binôme.

À la fin des mises en situation, discussions autour de la manière de faire le retour aux candidats.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Insistance sur :

Une technique, c'est aïte ET tori.

On ne fait pas le mouvement tout seul, mais AVEC le partenaire.

Utiliser le corps pour tout mouvement, pas les bras tous seuls. Car un geste solide de tori entraîne un geste solide chez aïte, il faut rester dans une « harmonie douce ».

Le corps travaille en entier, tout participe.

Le mental est présent dans les mouvements, si on rentre dans la routine, on perd la réalité de la technique.





STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Dimanche 11 décembre matin :

Shiho Giri :

Ce n'est pas la vitesse qui compte mais la globalité. Il ne faut pas de point d'arrêt. C'est comme une respiration. Le corps est toujours en mouvement, le centre se replace.

Tachi Waza Morote Dori Kokyu Ho (sans chute) :

Il ne faut pas casser son axe.

Aïte doit toujours être entraîné.

Quand il touche, la direction du bras d'aïte doit passer à côté.

Si on est en retard, la forme ura sera plus appropriée.

À la fin de la technique, ne pas pousser mais couper ou poser.

Au contact : placement, extension (dans le sens monter le bras au-dessus de la tête) : cf Kokyu Dosa lors de la préparation.

Au moment où on « plie » le bras, la hanche doit peser sur aïte.

Le placement se fait derrière aïte

Attention au Kamae au départ (coude bien vers le bas)



Tachi Waza Morote Dori Ikkyo (avec tenkan) :

Cf Ikkyo Dosa lors de la préparation : les 2 mains sont à disposition pour avoir tout le corps utilisé. Placement/déplacement, amener au sol, contrôle, Zanshin, reprise de Ma-aï.

Au moment du contact, le pied avant se déplace (changement de direction) avant de faire le tenkan (ne pas tourner devant aïte), puis on est placé comme pour une coupe sur aïte.

Utilisation de tout le corps.

On garde la rectitude (Shisei) au lieu de plonger la tête vers le bas.

Au début de la technique, le déplacement de la main se fait avec le déplacement de la hanche : ensemble.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Tachi Waza Shomen Uchi Ikkyo Omote :

Monter puis descendre

L'harmonisation sur une frappe est difficile : attention de ne pas « cogner »

Quand on enseigne, on commence par Ai Hammi Katate Dori : placement avec reprise d'un Kamae correct, monter, descendre. Puis on continue sur Shomen Uchi : placement, monter, coupe (cf Shiho Giri lors de la préparation)

Placement extérieur avant la technique.

On apprend à recevoir

Tachi Waza Shomen Uchi Shiho Nage :

En même temps que la main monte, le pied glisse pour avancer sur l'extérieur.

Attention : le contact d'une attaque Shomen se fait avec un Shomen

L'atemi est donné après contact.

Pour passer sous le bras d'aïte (pour le mouvement Shiho Nage) : allonger le bras d'aïte, lâcher une main en gardant le contact, comme au bokken. Si on saisit le bras avec les 2 mains, il y a passage en force

La fin de la technique est une coupe.

Pour progresser dans la pratique, il faut se poser des questions. Le but est de continuer constamment le mouvement : si on sent qu'il y a un blocage, il faut trouver des adaptations. Petit à petit, on change notre travail : tout seul, on peut trouver des pistes. La ligne de conduite est le bon sens.

Synthèse du stage :

On doit retrouver chez les candidats la connaissance des saisies / attaques et des techniques. Savoir se placer/déplacer. Prendre un Kamae (position fermée pour qu'aïte soit obligé de se placer à côté).

Pour un candidat Shodan, ne pas s'attacher aux détails. Un niveau shodan a tendance à rester sous l'attaque Shomen Uchi.

Dans les clubs, il faut s'habituer à poser les immobilisations, avec notion de Zanshin = finir sa technique.

Le candidat doit poser les choses, démontrer qu'il a compris la technique, les formes omote/ura, les déplacements/placements.

En tant qu'examineur, il faut enlever le subjectif : s'appuyer sur le **factuel** pour faire le retour aux candidats : cela donne une lecture de progrès.

Exigences Nidan par rapport au Shodan : il faut voir une amorce de placement. La pratique est plus fluide (pas forcément plus rapide), plus continue, plus précise. Il y a plus de présence. Les placements/déplacements sont lisibles. Les fondations sont plus présentes et plus lisibles. Le nidan est un shodan confirmé, il faut avoir le sentiment que le candidat a progressé. Lors du randori, le candidat ne doit pas rester au milieu.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Il faut être exigeant à partir du 3ème dan.

L'interrogation doit être cohérente, construite, progressive : il faut être **bienveillant**.

L'examineur doit trouver des critères les plus objectifs possible : cf courrier de la commission enseignant/examineur.

Il faut regarder la dominante où le candidat doit progresser (pour donner une piste de travail).

Lors de l'interrogation, on se souvient plus de celui qu'on a interrogé mais on a moins le temps de noter, d'où l'intérêt d'être 2 à la table. Il faut veiller à ce que tout le monde passe en tant qu'aïte.

La **bienveillance** des examinateurs doit être prédominante. Ne pas être trop sévère, mais pas trop laxiste non plus : la difficulté réside dans ce « milieu » à trouver.

L'examineur a une responsabilité vis-à-vis des candidats dans la restitution : il est intéressant d'être observateur afin de devenir examinateur.

L'examineur doit avoir prestance, personnalité, affirmation.

Une erreur n'est pas réhabilitaire mais doit être signalée au candidat lors du retour.

C'est de **l'humain** donc attention au jugement.

Le passage de grade est une photo d'un jour, il faut donc être **modéré** dans les retours.

C'est la prestation qui est examinée, pas la personne.

L'attitude de l'examineur est importante : paroles, échange, **communication**, interrogation, tenue vestimentaire. Le vouvoiement permet de remettre candidat et examinateur à leur place.

La **transmission** est importante.

Objectifs des écoles des cadres, stages examinateurs, stage enseignants, stages ACT : faire redescendre dans nos clubs ce qu'on y a appris. Les ACT ont un rôle important de relais.

Il faut s'approprier une fondation avant de pouvoir la transmettre. Chacun est propriétaire de sa perception. C'est pourquoi il est intéressant d'échanger avec nos pairs plus âgés. Personne a vu la même chose, il est donc important de tout mettre en place pour pouvoir échanger.

Comportement, acceptation, vouloir changer/évoluer.



STAGE EXAMINATEUR 10 ET 11 DÉCEMBRE 2022 ROBERT DALESSANDRO



Points positifs du déroulé du stage :

Avoir pratiqué

Bonne participation de tout le monde, ce qui a permis un partage

Bon équilibre entre pratique et discussions

Support écrit de la commission enseignant/examinateur envoyé au préalable

Il a été très appréciable que des candidats se prêtent au jeu pour pouvoir mettre en situation des examinateurs, un grand merci à eux.

