

Préparations aux grades 2<sup>e</sup> Kyu, 1<sup>er</sup> Kyu, 1<sup>er</sup> Dan, 2<sup>e</sup> Dan  
Ligue FFAAA Ile de France  
Saison 2025-2026  
Document à l'attention des stagiaires

## Table des matières

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Préambule .....                           | 2  |
| Reishiki .....                            | 2  |
| <i>Tenue</i> .....                        | 2  |
| <i>Salut debout &amp; à genoux.</i> ..... | 2  |
| <i>Salut aux armes</i> .....              | 2  |
| <i>Protocole de salut.</i> .....          | 3  |
| Le passage de grades .....                | 4  |
| <i>Avant l'examen.</i> .....              | 4  |
| <i>Pendant l'examen.</i> .....            | 4  |
| <i>Après l'examen.</i> .....              | 4  |
| Jyu Waza .....                            | 5  |
| Buki Waza .....                           | 6  |
| Randori / TanninzuGake .....              | 6  |
| Suwari Waza / Hanmi Handachi Waza.....    | 6  |
| Tachi Waza / Ushiro Waza .....            | 7  |
| Mémos & aides à la préparation.....       | 8  |
| <i>Jyu Waza</i> .....                     | 8  |
| <i>Tanto Dori</i> .....                   | 9  |
| <i>Jo Dori.</i> .....                     | 10 |
| <i>Jo Nage Waza</i> .....                 | 11 |
| <i>Randori / Tanninzu Gake.</i> .....     | 12 |
| <i>Techniques spécifiques</i> .....       | 12 |
| <i>Koshi Nage spécifiques</i> .....       | 12 |

## Préambule

Ce document est à l'attention des stagiaires participant aux sessions du cycle de préparation aux examens 1<sup>er</sup> & 2<sup>e</sup> Dan organisées par la FFAAA Ligue Ile de France. Il se veut être une aide notamment pour les candidats préparant à l'examen du Shodan ou du Nidan, et se base sur les retours des sessions d'examens des années précédentes. Son contenu est non exhaustif et pourra évoluer en fonction des besoins.

## Reishiki

### Tenue

Il est attendu un port de la tenue correcte, attention aux Hakamas trop courts/trop longs et aux pantalons qui dépassent de celui-ci. Porter de préférence une tenue propre et non ostentatoire (par exemple il est rappelé que le jury n'est pas censé savoir de quel club est originaire le candidat). Si besoin l'Aikidoka tourne le dos à son jury et son partenaire pour réajuster sa tenue. Il essaie d'être rapide et efficace.

### Salut debout & à genoux.

Saluer à la même hauteur que son Tori. A chaque fois c'est Tori qui initie le début du salut (qu'il soit envers le jury ou l'un de ses Uke) lors de son passage de grades

La tête reste dans l'alignement de la colonne vertébrale, éviter de regarder droit dans les yeux. Autant que possible les coudes restent près du corps et le dos est plat (donc non voûté).

Pour le salut debout : les mains sont soit sur le côté, soit elles se rejoignent sur le devant. La position doit être « en équilibre », sans tituber. Les fesses restent dans l'alignement vertical (pas de fesses en arrière).

Pour le salut à genoux : les mains glissent/se positionnent sur l'avant et forment un triangle. Lorsque le corps est complètement fléchi le nez/la bouche se trouve au-dessus de ce triangle. Autant que possible les fesses restent collées aux talons. Les genoux sont soit collés soit espacés au maximum de 2 poings (on évitera d'écarter les genoux de manière excessive).

### Salut aux armes

A genoux : se positionner devant la personne que l'on souhaite saluer avec sa/ses arme(s) à côté de soi (en général sur sa droite, obligatoire pour le Ken). Toutes les armes sont du même côté.

Debout :

- Jo : tenu dans la main droite, arme le long du corps derrière le bras droit, la pointe touche derrière l'épaule/l'aisselle droite. Bras le long du corps, tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. L'arme reste stable durant le salut. Pas de salut au Kamiza avec l'arme à horizontale.

- Tanto : tenu dans la main gauche ou droite, pointe vers le bas. Bras le long du corps, tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. L'arme reste stable durant le salut. Pas de salut au Kamiza avec l'arme à horizontale.
- Ken : tenu dans la main gauche au niveau de la poignée, pointe vers le sol, tranchant vers le haut. Bras le long du corps, tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. L'arme reste stable durant le salut (i.e. : la pointe ne remonte/redescend pas en suivant l'inclinaison). Il est possible de faire le salut au Kamiza avec l'arme à l'horizontale si l'on sait le réaliser correctement, sinon mieux vaut s'abstenir.

Note : le sabre a une dimension particulière dans la culture Japonaise (que n'ont pas le Jo et le Tanto ou les autres armes) c'est pourquoi le Ken est la seule arme avec laquelle on peut réaliser le salut au Kamiza en tenant l'arme à l'horizontale. La façon de saluer aux armes peut différer suivant les écoles traditionnelles, dans le doute rester sur le salut standard debout.

### Protocole de salut

- A l'appel de son nom Tori prend ses armes puis vient se placer à genoux devant le Uke de son choix (qui sera son 1<sup>er</sup> Uke).
- Ils se saluent à genoux.
- Tori récupère ses armes, se met debout, attend Uke qui fait de même.
- Tori et Uke s'avancent ensemble en ligne droite vers la table de jury d'examen et disposent les armes à l'emplacement désigné par le jury. Par défaut les armes sont placées à l'horizontale de part et d'autre de la table des examinateurs, avec ni pointe ni tranchant en direction du Kamiza. Concernant le placement des armes Uke se cale sur Tori qui les dispose soit dans l'ordre Jo-Ken-Tanto, soit Tanto-Ken-Jo.
- Tori et Uke se placent en Seiza face au jury, Tori est au plus près du Kamiza.
- Salut envers les examinateurs, initié par Tori lorsque ceux-ci sont prêts (si l'examineur est en train d'écrire il n'est pas encore prêt).
- Tori et Uke se tournent pour se faire face puis se saluent à genou, là encore le salut est initié par Tori.

L'interrogation débute ensuite.

En toute fin d'examen le même protocole sera reproduit à l'inverse :

- Tori et son premier Uke restent et sont placés face à face en Seiza comme au début de l'examen, ils se saluent.
- Ils se tournent vers leur jury et le saluent.
- Ils récupèrent leurs armes et repartent en ligne droite, idéalement 2-3 pas à reculons en restant face au jury puis ils se tournent et finissent en marche avant.

Lorsque l'on est appelé, lors de l'annonce des résultats ou bien pour être Uke en cours d'examen, saluer à l'annonce de son nom.

Lors du changement de Uke, bien penser à saluer son partenaire (et réciproquement), avant de retourner s'asseoir.

## Le passage de grades

### Avant l'examen

Le candidat écoutera attentivement les consignes données par le président de Ligue puis par les examinateurs du jury. Il n'hésitera pas à demander des précisions/répétitions lors de ces moments dédiés si certains points ne lui sont pas clairs car il ne sera pas possible de le faire après.

En cas de particularité (médicale ou autre) c'est au libre-arbitre du candidat de le spécifier à ses examinateurs avant le début du premier passage.

### Pendant l'examen

Condition physique : une condition physique supérieure à celle d'un entraînement classique est requise. Lors de l'examen le corps peut être sollicité plus longtemps que lors d'un cours au dojo, et la situation de stress accélère la dépense énergétique. Il est donc important de s'être préparé physiquement et psychologiquement à l'examen, par exemple en se mettant régulièrement dans des situations similaires au cours de la saison de préparation.

Posture : les candidats veilleront à avoir une attitude correcte également lorsqu'ils ne sont pas en train de passer en tant que Uke ou Tori. En général il n'est autorisé de s'hydrater que durant la pause définie par les examinateurs.

Compréhension : les candidats sont censés connaître et être capable de reconnaître l'ensemble des termes techniques Japonais. L'examen se déroule souvent dans un gymnase avec d'autres personnes interrogées à côté et une pollution sonore non négligeable. Le candidat doit être capable de se concentrer auditivement pour identifier la technique qui lui est demandée. Si tous les examinateurs se mettent à parler plus fort cela augmente le risque de prendre pour soi la technique demandée dans le jury voisin. Cet aspect peut se travailler en allant assister à des passages de grades depuis les gradins : être capable d'identifier la technique demandée tout en étant au fond de la salle.

Interrogation : traditionnellement le déroulé de l'interrogation se fait dans l'ordre suivant.

Suware Waza – Hanmi Handachi Waza – Tachi Waza – Ushiro Waza – Buki Waza – Randori

Il est recommandé aux candidats d'essayer de se mettre en situation plusieurs fois tout au long de la (les) saison(s) de préparation. En participant aux formations à l'évaluation et/ou à des passages de grades blancs par exemple.

### Après l'examen

Les candidats restent silencieux autant que possible le temps que tous les jurys aient terminé. Ils se replacent en ligne à genoux pour l'annonce des résultats et saluent si leur nom est prononcé.

Il leur est possible (et recommandé) de demander un débriefing sur leur prestation aux examinateurs si le temps le permet.

## Jyu Waza

Le Jyu Waza est un exercice qui peut être demandé à tout moment lors de l'interrogation. Il est attendu de cette prestation qu'elle soit rythmée, dynamique, spontanée, que le pratiquant s'exprime librement. Etant dans une situation de stress due à l'examen il devra donc s'y être préparé proprement.

Les Osae Waza (techniques d'immobilisations) sont donc peut recommandées car se terminant par un temps d'immobilisation (comme leur nom l'indique) cela est contradictoire avec l'aspect rythmé attendu lors du Jyu Waza.

Les examinateurs doivent pouvoir juger de la capacité de Tori et Uke à enchaîner plusieurs techniques à un rythme soutenu, aussi bien pour Tori lors de la réalisation que Uke dans sa capacité à se relever et se remettre en position.

Par exemple on évitera de faire l'immobilisation sur Kote Gaeshi, de répéter deux fois de suite la même technique, de se replacer en reculant...

Le candidat aura préparé et répété à l'avance un ensemble de 5-6 techniques de projections pour chaque attaque et sera en mesure de les réaliser spontanément.

### Attendus supplémentaires lors d'un examen de 2<sup>e</sup> Dan

Là où de la souplesse peut être envisagée lors de l'évaluation d'un 1<sup>er</sup> Dan, il est attendu d'un 2<sup>e</sup> Dan plus de rigueur et de respect du cadre dans la réalisation de ses Jyu Waza.

#### En tant que Tori

- Absence d'hésitation lors de l'annonce de la technique ainsi que son déroulé
- Ne pas avoir recours à sa force physique lors de la réalisation de la technique
- Démarrer la technique/le déplacement au moment du contact (et non pas après avoir encaissé l'attaque)
- Position basse sur ses appuis et fluidité des déplacements, stabilité
- Placement/déplacement avec un Ma-Aï permettant la préservation de l'intégrité, notamment lors des Jyu Waza, du travail en Ushiro Waza, Buki Waza et Hanmi Handachi Waza.
- Connaissance précise des techniques, quelle que soit la forme de travail ou d'attaque
- Respect de l'intégrité, capacité de vigilance (Zanshin) plus marquée en Buki Waza
- Fluidité des déplacements à genoux (marche avant, arrière, Tai Sabaki, Tenkan, etc.)

#### En tant que Uke :

- Connaissance des attaques ainsi que des gardes associées
- Capacité à attaquer avec un Ma-Aï « correct » : la distance permet de toucher Tori sans pour autant se mettre en danger.
- Capacité à suivre la technique et chuter suivant la vitesse proposée par Tori
- Capacité à suivre la technique et chuter suivant la forme proposée par Tori
- Fluidité des déplacements à genoux (marche avant, arrière, Tai Sabaki, Tenkan, etc.)
- Capacité à attaquer de manière précise et sans hésitation tout en restant relâché. (par exemple descendre sur ses appuis en Ushiro Waza, précision de la saisie en Kubi Shime, etc.)

## Buki Waza

A retenir : on ne doit pas se faire attaquer par ses propres armes. Sauf indication contraire des examinateurs Uke prendra son Tanto pour le Tanto Dori et son Jo pour le Jo Dori. Tori prendra son Jo pour le Jo Nage Waza. Ces changements d'arme doivent être fluides et suffisamment rapides pour ne pas nuire au timing de l'examen. On ne court pas en tenant des armes.

Le rendu de l'arme doit se faire de manière neutre, en préservant l'intégrité de Uke et Tori, et sans nuire au timing de l'examen.

Jo : la garde attendue au Jo est jambe gauche (et donc main gauche) devant. La main avant est placée entre le tiers et la moitié du Jo, la main arrière est à cheval sur la carre de l'extrémité du Jo.

Tanto : plusieurs positions possibles suivant l'attaque demandée. L'attaque se réalise avec la main gauche ou droite avec la même garde qu'à mains nues.

- Chudan Tsuki : Tanto à l'horizontale, lame vers le haut ou bien vers le bas
- Shomen Uchi / Yokomen Uchi :
  - Honte : pointe vers le haut, tranchant sur l'avant
  - Gyakute : pointe vers le bas, tranchant vers soi

Le plus souvent ce sont les formes Gyakute qui sont demandées, celles en Honte étant similaires à celles à mains nues. Cependant le candidat doit connaître les deux formes.

## Randori / Tanninzu Gake

Demandé contre deux partenaires pour le 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> Dan, souvent sur attaque Mae Ryo Kata Dori. Il est attendu du candidat qu'il soit volontaire et aille chercher ses partenaires au-devant des attaques pour réaliser une technique. Des variations sont possibles (Atemi, changement de hauteur, etc.) mais cela ne doit pas nuire à la gestion du Ma-Aï et des partenaires. La non-opposition au flux des attaques doit être visible.

Attendus supplémentaires lors d'un examen de 2<sup>e</sup> Dan

En tant que Tori

- Absence d'hésitation lors de la réalisation des techniques
- Ne pas avoir recours à sa force physique lors de la réalisation de la technique

## Suwari Waza / Hanmi Handachi Waza

Pour ces formes de travail à genoux une bonne maîtrise des déplacements est nécessaire, il est donc important de travailler ceux-ci tout au long de l'année et notamment avec différents partenaires pour développer son adaptabilité.

En Hanmi Handachi Waza le déplacement est d'autant plus important qu'il permet de gérer une situation où lors de l'attaque Uke a initialement l'avantage.

Tori connaîtra l'ensemble des particularités techniques relatives à ces formes de travail (ex : se mettre debout en Hanmi Handachi Waza sur Ryote Dori Shiho Nage).

## Tachi Waza / Ushiro Waza

Il est attendu du candidat la connaissance pour chaque forme d'attaque :

- Des 4 immobilisations de base (Omote / Ura) : Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo
- De l'immobilisation Gokyo sur Shomen Uchi & Yokomen Uchi
- Des 4 projections de base : Shiho Nage, Irimi Nage, Kote Gaeshi, Ude Kime Nage
- De 2 ou 3 Kokyu Nage
- D'au moins 1 forme de Koshi Nage (idéalement la forme spécifique sur certaines attaques)
- Des formes d'entrée/de projection spécifiques à certaines attaques (ex : Ryote Dori Kote Gaeshi)
- Des formes Uchi & Soto Kaiten Nage sur certaines attaques

A minima la connaissance des attaques suivantes est requise :

| Tachi Waza                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               | Ushiro Waza                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Katate Dori / Gyaku Hanmi Katate Dori</li> <li>• Ai Hanmi Katate Dori</li> <li>• Kata Dori</li> <li>• Ryote Dori</li> <li>• Katate Ryote Dori / Morote Dori</li> </ul> | <input type="checkbox"/> Kata Dori Men Uchi<br><input type="checkbox"/> Shomen Uchi<br><input type="checkbox"/> Yokomen Uchi<br><input type="checkbox"/> Chudan Tsuki<br><input type="checkbox"/> Jodan Tsuki | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryote Dori</li> <li>• Katate Dori Kubi Shime</li> </ul> |

La liste détaillée des techniques et attaques est disponible dans le règlement de la CSDGE sur le site fédéral.

## Mémos & aides à la préparation

### Jyu Waza

Pour un examen de 1<sup>er</sup> Dan la majeure partie des Jyu Waza se déroulent en Tachi Waza ou Ushiro Waza.

| Jyu Waza<br>préparation du<br>candidat | Forme d'attaque : |
|----------------------------------------|-------------------|
| Technique n°1                          |                   |
| Technique n°2                          |                   |
| Technique n°3                          |                   |
| Technique n°4                          |                   |
| Technique n°5                          |                   |
| Technique n°6                          |                   |

| Jyu Waza - check-list observateur extérieur                                     | Oui | Non |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 5 à 6 techniques différentes ont été réalisées ?                                |     |     |
| Absence d'immobilisation ?                                                      |     |     |
| Unicité des techniques réalisées<br>(= pas 2 fois de suite la même technique) ? |     |     |
| Tori se replace en avançant (donc ne recule pas) ?                              |     |     |
| Dynamisme du Jyu Waza ?                                                         |     |     |
| Tori reste concentré dans la relation à Uke ?                                   |     |     |
| Uke se relève et replace rapidement ?                                           |     |     |
| Uke reste concentré dans la relation à Tori ?                                   |     |     |

| Durée du Jyu Waza | Forme d'attaque | Nombre de techniques réalisées |
|-------------------|-----------------|--------------------------------|
|                   |                 |                                |

*Tanto Dori*

| Buki Waza<br>Tanto Dori<br>préparation du<br>candidat | Entourer la forme d'attaque choisie |                      |                         |                       |                         |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
|                                                       | Chudan Tsuki                        | Shomen Uchi<br>Honte | Shoment Uchi<br>Gyakute | Yokomen Uchi<br>Honte | Yokomen Uchi<br>Gyakute |
| Technique n°1                                         |                                     |                      |                         |                       |                         |
| Technique n°2                                         |                                     |                      |                         |                       |                         |
| Technique n°3                                         |                                     |                      |                         |                       |                         |
| Technique n°4                                         |                                     |                      |                         |                       |                         |
| Technique n°5                                         |                                     |                      |                         |                       |                         |
| Technique n°6                                         |                                     |                      |                         |                       |                         |

| Buki Waza Tanto Dori - check-list observateur extérieur                         | Oui | Non |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 5 à 6 techniques différentes ont été réalisées ?                                |     |     |
| Désarmement précis et intègre ?                                                 |     |     |
| Unicité des techniques réalisées<br>(= pas 2 fois de suite la même technique) ? |     |     |
| Tori se replace en avançant (donc ne recule pas) ?                              |     |     |
| Dynamisme du Jyu Waza ?                                                         |     |     |
| Tori reste concentré dans la relation à Uke (y.c. rendu de l'arme)?             |     |     |
| Uke se relève et replace rapidement ?                                           |     |     |
| Uke reste concentré dans la relation à Tori (y.c. récupération de l'arme)?      |     |     |

| Durée du Jyu Waza | Forme d'attaque | Nombre de techniques réalisées |
|-------------------|-----------------|--------------------------------|
|                   |                 |                                |

*Jo Dori*

| Buki Waza<br>préparation du<br>candidat | Jo Dori Chudan Tsuki |
|-----------------------------------------|----------------------|
| Technique n°1                           |                      |
| Technique n°2                           |                      |
| Technique n°3                           |                      |
| Technique n°4                           |                      |
| Technique n°5                           |                      |
| Technique n°6                           |                      |

| Buki Waza Jo Dori - check-list observateur extérieur                            | Oui | Non |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 5 à 6 techniques différentes ont été réalisées ?                                |     |     |
| Désarmement précis et intègre ?                                                 |     |     |
| Unicité des techniques réalisées<br>(= pas 2 fois de suite la même technique) ? |     |     |
| Tori se replace en avançant (donc ne recule pas) ?                              |     |     |
| Dynamisme du Jyu Waza ?                                                         |     |     |
| Respect du salut aux armes ?                                                    |     |     |
| Tori reste concentré dans la relation à Uke (y.c. rendu de l'arme)?             |     |     |
| Uke se relève et replace rapidement ?                                           |     |     |

|                                                                            |                 |                                |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| Uke reste concentré dans la relation à Tori (y.c. récupération de l'arme)? |                 |                                |
| Durée du Jyu Waza                                                          | Forme d'attaque | Nombre de techniques réalisées |
|                                                                            |                 |                                |

*Jo Nage Waza*

|                                                  |                                           |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Buki Waza<br/>préparation du<br/>candidat</b> | Jo Nage Waza sur sollicitation Ryote Dori |
| Technique n°1                                    |                                           |
| Technique n°2                                    |                                           |
| Technique n°3                                    |                                           |
| Technique n°4                                    |                                           |
| Technique n°5                                    |                                           |
| Technique n°6                                    |                                           |

| <b>Buki Waza Jo Nage Waza - check-list observateur extérieur</b>                | <b>Oui</b> | <b>Non</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| 5 à 6 techniques différentes ont été réalisées ?                                |            |            |
| Utilisation de l'effet de levier du Jo ?                                        |            |            |
| Unicité des techniques réalisées<br>(= pas 2 fois de suite la même technique) ? |            |            |
| Tori se replace en avançant (donc ne recule pas) ?                              |            |            |
| Dynamisme du Jyu Waza ?                                                         |            |            |
| Respect du salut aux armes ?                                                    |            |            |
| Tori reste concentré dans la relation à Uke ?                                   |            |            |

|                                               |                 |                                |
|-----------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| Uke se relève et replace rapidement ?         |                 |                                |
| Uke reste concentré dans la relation à Tori ? |                 |                                |
| Durée du Jyu Waza                             | Forme d'attaque | Nombre de techniques réalisées |
|                                               |                 |                                |

### *Randori / Tanninzu Gake*

| Randori - check-list observateur extérieur                              |                    | Oui           | Non |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|-----|
| Fluidité du Randori (sans tracter Uke, ni aller à la confrontation) ?   |                    |               |     |
| Tori exécute sa technique/se replace en avançant (donc ne recule pas) ? |                    |               |     |
| Plusieurs Kokyu Nage différents réalisés ?                              |                    |               |     |
| Variations de hauteur ?                                                 |                    |               |     |
| Dynamisme du Randori ?                                                  |                    |               |     |
| Tori reste concentré dans la relation envers ses Uke ?                  |                    |               |     |
| Les Uke se relèvent et replacent rapidement ?                           |                    |               |     |
| Les Uke restent concentrés dans la relation à Tori ?                    |                    |               |     |
| Durée du Randori                                                        | Forme(s) d'attaque | Nombre de Uke |     |
|                                                                         |                    |               |     |

### *Techniques spécifiques*

- Ryote Dori Kote Gaeshi
- Ryote Dori Juji Garami
- Katate Ryote Dori Nikyo Ura
- Kata Dori Men Uchi Shiho Nage
- Muna Dori Shiho Nage
- Shomen Uchi Shiho Nage
- Shomen Uchi Uchi Kaiten Nage
- Ushiro Ryote Dori Juji Garami
- Ushiro Ryote Dori Sankyo (Omote/Ura)
- Ushiro Katate Dori Kubi Shime Shiho Nage

### *Koshi Nage spécifiques*

Il s'agit des Koshi Nage n'ayant pas pour base, Ikkyo, Shiho Nage, Ude Kime Nage

- Ryote Dori
- Kata Dori Men Uchi
- Yokomen Uchi
- Ushiro Ryote Dori
- Ushiro Katate Dori Kubi Shime