



# Réflexions sur les grades et la progression technique en aikido



En début d'année, il y a souvent des personnes qui s'interrogent sur les grades en aikido, qui se demandent comment ça se passe, pourquoi toutes les ceintures sont blanches, pourquoi certains portent le hakama (la grande "jupe-culotte" noire ou bleu marine) et d'autres pas etc. ...

Ce texte a pour objectif d'apporter des éléments de réponse, et de présenter la façon dont ça se passe dans notre discipline et au sein du club.

## 1. Les différents grades en aikido, les ceintures, le hakama :

En aikido, nous n'avons que 2 couleurs de ceinture (la blanche et la noire), mais nous avons des grades qui existent même si ils ne se manifestent pas par une ceinture de couleur.

### a) Les grades kyu

Quand on débute l'aikido, on a le grade de 6<sup>ème</sup> kyu.

Puis, au fur et à mesure que l'on progresse, on passe les grades de 5<sup>ème</sup> kyu, 4<sup>ème</sup> kyu, et ainsi de suite en décroissant jusqu'au 1<sup>er</sup> kyu.

Tous les grades kyus correspondent à une ceinture de couleur blanche, mais si on voulait à tout prix faire un parallèle avec des ceintures de couleur comme il en existe ailleurs (par exemple en judo ou en karaté), on pourrait dire que :

- le 5<sup>ème</sup> kyu correspond à peu près à la ceinture jaune
- le 4<sup>ème</sup> kyu correspond à peu près à la ceinture orange
- le 3<sup>ème</sup> kyu correspond à peu près à la ceinture verte
- le 2<sup>ème</sup> kyu correspond à peu près à la ceinture bleue
- le 1<sup>er</sup> kyu correspond à peu près à la ceinture marron

Les grades kyus se passent dans les clubs. Ce sont les professeurs qui décernent les grades, souvent lors d'un examen de "passage de grade", ou alors en constatant (même sans organiser un passage de grade) que l'élève a progressé et qu'il a atteint le niveau correspondant au grade du dessus.



## b) Les grades dan

Après le 1<sup>er</sup> kyu, ce sont des grades "dan". C'est d'abord le 1<sup>er</sup> dan, puis le 2<sup>ème</sup> dan, puis le 3<sup>ème</sup> dan et ainsi de suite de façon croissante.

Les grades dan ne se passent plus dans le club, mais devant un jury composé de plusieurs personnes lors de passages de grades organisés par la ligue, ou par la fédération française d'aïkido. Les grades dan sont matérialisés par le port de la ceinture noire.

Les grades du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> dan sont des grades techniques qui sont décernés à l'issue d'un examen (assez rarement sur dossier), les grades au dessus du 4<sup>ème</sup> dan sont systématiquement décernés sur dossier. Ils sont parfois "honorifiques" et ne correspondent pas toujours (mais souvent quand même) à un niveau technique supérieur.



## c) Le hakama

Le port du hakama est autorisé à partir du moment où l'aïkidoka a franchi un certain niveau. Ce « certain niveau » dans les différents clubs, ou les différentes fédérations, n'est pas toujours le même, mais ceci n'est pas très important.

Souvent dans nos clubs (et en tous cas c'est le cas chez nous), le hakama se porte à partir du 2<sup>ème</sup> kyu (mais j'ai connu un club où c'était à partir du 1<sup>er</sup> dan ...).



## 2. Le rythme de la progression :

Je me garderai bien, ici, de définir ce qui pourrait être un rythme « normal » pour la progression sur l'échelle des grades. En effet, nous n'avons pas tous le même âge, pas tous la même souplesse, nous ne pratiquons pas tous avec la même intensité, nous ne progressons pas tous à la même vitesse etc. .... Pourquoi alors y aurait-il une échelle de temps dite « normale » pour passer d'un niveau au niveau immédiatement supérieur ? La vérité est qu'il n'y a pas de normalité en ce domaine.

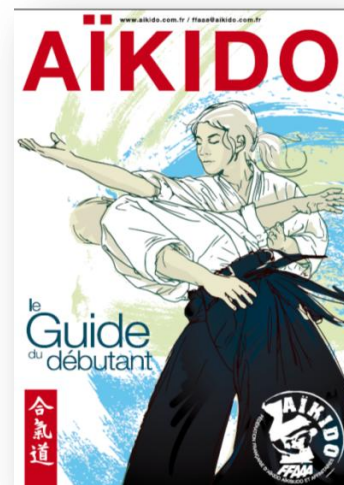
De même, on ne peut pas considérer comme étant automatique et normal le fait de pouvoir présenter un examen à un grade supérieur au bout de x mois ou années de pratique depuis l'obtention du grade précédent.

Ce qui est certain, en revanche, c'est qu'il faut plusieurs années de pratique avant de pouvoir se présenter au grade de ceinture noire 1<sup>er</sup> dan.

## 3. Les référentiels des niveaux attendus :


### a) Pour les grades kyus

A chaque début d'année, les nouveaux licenciés reçoivent de la part de la fédération française d'aïkido un « guide du débutant ».




Ceux qui ne sont pas nouveaux licenciés (ou ceux qui ont perdu le guide) peuvent le télécharger sur le site internet du club.

Dans ce document, entre autres choses, il est proposé quelques « exemples de progression pour les grades kyus ». Ca peut donner une bonne base, de révision pour l'élève, et d'évaluation de grades kyus pour le professeur.



18

## EXEMPLES DE PROGRESSION POUR LES GRADES KYU



19

L'idée même de progression technique ou pédagogique est extrêmement difficile à manier en Aïkido puisque toute la pratique n'est que répétition et aller-retours incessants entre des "bases" et des "variations".

Il faut bien pourtant aborder les différentes techniques et formes de travail dans un certain ordre, obéissant à une certaine logique. Le présent document propose ici, à titre d'exemple, une possibilité de progression logique. Il y aurait, bien sûr, d'autres combinaisons possibles et il ne faut surtout pas comprendre, ni tenter d'appliquer, cette progression de façon rigide.

Dans cet esprit, elle peut servir de base à l'évaluation des grades Kyu, aidant ainsi professeurs et pratiquants à situer les différents niveaux.

Ces grades Kyu sont attribués, au sein du club, par le professeur, dans les premiers mois et années de pratique, avant l'obtention de la ceinture noire.

### 5° KYU

**TACHI WAZA**  
Ai Hanmi katate dori  
Katate dori  
Shomen uchi

**SUWARI WAZA**  
Ryote dori

**TACHI WAZA**  
Katate dori

**Kata dori**  
Ai Hanmi katate dori  
Shomen uchi  
Yokomen uchi  
Ryote dori  
Ushiro ryote dori

**SUWARI WAZA**  
Ai Hanmi katate dori  
Shomen uchi

### 4° KYU

Ikkyo - Shihoo nage - Irimi nage  
Shihoo nage - Tenchi nage  
Ikkyo - Irimi nage

Kokyu hoo  
Shikko (déplacement)

Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Irimi nage  
Uchi kaiten nage - Kokyu nage - Ude kime nage  
Sokumen irimi nage  
Ikkyo - Nikyo  
Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Ude kime nage  
Kote gaeshi  
Shihoo nage - Ude kime nage  
Tenchi nage  
Sankyo

Ikkyo - Irimi nage  
Ikkyo - Irimi nage

### 3° KYU

Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu hoo  
Ikkyo - Shihoo nage  
Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shihoo nage - Irimi nage  
Ude kime nage  
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage  
Nikyo - Sankyo - Yonkyo  
Kokyu nage

**SUWARI WAZA**  
Ryote dori  
Kata dori  
Shomen uchi

**HANMI HANDACHI WAZA**  
Katate dori  
Shomen uchi

Ikkyo - Nikyo  
Ikkyo - Nikyo  
Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi

Shihoo nage - Uchi Kaiten nage  
Irimi nage

### 2° KYU

Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Shihoo nage - irimi nage  
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Sokumen irimi nage  
Sankyo - Yonkyo  
Sankyo - Yonkyo - Sumi otoshi - Aiki otoshi - Koshi nage  
Shihoo nage - Soto kaiten nage - Uchi kaiten nage  
Gokyo  
Kote gaeshi - Irimi nage  
Koshi nage  
Irimi nage  
Juji garami - Sokumen irimi nage  
Ikkyo - Irimi nage  
Hiji kime osae  
Ikkyo  
Sokumen irimi nage  
Kokyu nage

Ikkyo - Nikyo  
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo - Irimi nage  
Sankyo  
Kote gaeshi - Irimi nage

**TACHI WAZA**  
Kata dori men uchi  
Ushiro Ryo kata dori  
Kata dori  
Katate dori  
Shomen uchi  
Yokomen uchi  
Ryote dori  
Ai Hanmi katate dori  
Katate ryote dori  
Ushiro ryote dori  
Chudan tsuki  
Jodan tsuki  
Ushiro Ryo hiji dori  
Mae Ryo kata dori  
Diverses formes d'attaques

**SUWARI WAZA**  
Ryo Kata dori  
Yokomen uchi  
Kata dori  
Ryote dori

**HANMI HANDACHI WAZA**  
Shomen uchi  
Ryote dori  
Katate dori

Kote gaeshi  
Shihoo nage  
Soto Kaiten nage

Mais comme je viens de le dire, ce ne sont que des exemples, ce n'est qu'une base qui a le mérite d'exister mais qui reste assez imparfaite. D'abord, parce que cette « liste de techniques » ne comprend pas toutes les techniques, certaines pourtant intéressantes à travailler n'y figurant pas. Ensuite car ce n'est pas parce que l'élève a oublié ou a exécuté imparfaitement une technique demandée, ou en a exécuté une autre par erreur, qu'il ne mériterait pas le grade correspondant et qu'il n'en aurait pas le niveau. Au professeur, donc, d'évaluer le niveau, plus ou moins à partir de cette grille, selon des critères qui peuvent être un peu subjectifs et qui en tous cas ne figurent pas dans cette grille. Dur métier ...

Au-delà de la grille d'évaluation ci-dessus, il me semble très important que l'élève qui se présente à un examen de grade kyu puisse démontrer qu'il a évolué, dans sa « forme de corps » et dans sa pratique, par rapport au grade précédent. Les éléments observables, qui peuvent démontrer cette évolution dans la pratique, sont nombreux. Par exemple, le rythme donné (moins hésitant, plus dynamique), la fluidité des déplacements, le placement, des attitudes plus claires et plus lisibles, la façon dont le déséquilibre du partenaire a été construit, la martialité, l'engagement des hanches, la juste anticipation, l'équilibre dans la projection du partenaire, le respect du centrage, le regard, le respect des intégrités de Uké

et de Tori, et bien d'autres encore, sont des attitudes corporelles observables qui peuvent démontrer que l'élève a franchi un palier et qu'il peut prétendre à un grade supérieur (même s'il n'est pas capable d'exécuter toutes les techniques demandées au grade kyu en question).

#### b) Pour les grades dan

Pour les grades de ceintures noires, c'est je trouve plus compliqué et peut-être un peu plus subjectif. Toutefois, on peut dire que :

- Pour le 1<sup>er</sup> dan, le candidat devra démontrer qu'il connait toutes les techniques (connaissance de l'enveloppe corporelle générale des mouvements demandés). Cette démonstration devra présenter des critères corporels observables, tels que la façon dont les mouvements sont construits (entrée, création et conduite du déséquilibre, amenée au sol ou projection), le respect de l'intégrité (de soi même, du partenaire).
- Pour le 2<sup>ème</sup> dan, le candidat devra démontrer qu'il maîtrise toutes les techniques, avec une plus grande compétence, davantage de rapidité, d'engagement physique et de puissance qu'au 1<sup>er</sup> dan. L'attitude, le placement, la mobilité et l'anticipation seront autant de compétences à mobiliser pour cette démonstration.
- Pour le 3<sup>ème</sup> dan, le candidat devra démontrer sa capacité à s'adapter à diverses situations, à maîtriser son partenaire. La maîtrise des techniques doit être plus complète, elles doivent s'exprimer avec davantage de finesse, de précision et d'efficacité qu'au 2<sup>ème</sup> dan. Une certaine liberté dans l'application des techniques peut également commencer à émerger.
- Pour le 4<sup>ème</sup> dan, je ne sais pas ... Je pense ne pas avoir le niveau, aujourd'hui, pour pouvoir comprendre parfaitement (et encore moins exprimer) les différences fondamentales entre les attendus du 3<sup>ème</sup> dan et ceux du 4<sup>ème</sup> dan.

#### 4. L'intérêt des passages de grades :

Je pense que les passages de grades sont importants, peut-être même essentiels, mais ils ne sont pas indispensables. Ci-dessous les principales raisons, à mon avis, pour lesquelles ils sont importants :

- S'étalonner par rapport à une échelle de valeurs : nous pratiquons une discipline dans laquelle il n'y a pas de compétition, ni de confrontation directe avec un partenaire. De plus, notre progression technique ne s'évalue pas à l'aide d'une mesure objective (avec un chronomètre, par exemple), ni par notre capacité à franchir une difficulté objective (comme en ski, ou en escalade par exemple). Dans le cas de l'aïkido donc, les grades sont les seuls moyens de jalonner notre progression, et d'en prendre conscience.
- Progresser : un grade n'est pas facile à obtenir, et on doit travailler avec persévérance pour atteindre le niveau requis. Cet objectif de grade qu'on peut se donner, par exemple en début de saison, et les moyens qu'on met pour y arriver (par exemple en pratiquant de façon intensive et assidue) nous font à coup sûr progresser dans notre pratique. La préparation aux grades est un accélérateur de progression !
- Gérer le stress : dans la vie, de nombreuses sources de stress existent. Et dans une situation conflictuelle ou agressive que l'on peut vivre, le stress peut vite augmenter

et nous conduire à des attitudes non appropriées et que l'on pourrait regretter par la suite (comme par exemple des attitudes de paralysie, de fuite, ou encore de surenchère dans l'agressivité etc. ...). Se soumettre à un examen de grade, qu'il soit dans le club (pour les grades kyu) ou en dehors du club (pour les grades dan), peut être source d'un petit stress. Il n'est pas inintéressant d'apprendre à gérer ce stress, même s'il reste limité et modeste, et de s'en faire un allié plutôt qu'un ennemi ...

- Se faire plaisir : le fait que le grade obtenu n'ait pas été facile à obtenir le rend sans doute plus appréciable. De plus, je pense que le plaisir à pratiquer l'aïkido est intimement lié à la progression technique. Plus je progresse, plus mon plaisir est grand, et plus mon plaisir est grand plus je progresse. Ceci peut être vrai dans de nombreuses autres disciplines d'ailleurs, qu'elles soient sportives, artistiques (par exemple la musique) ou autres. Et comme préparer un grade me fait progresser, je me donne ainsi les moyens d'augmenter mon plaisir à pratiquer.

## **5. Les limites et les inconvénients des passages de grades :**

- Pour certaines personnes, le passage de grade représente peu d'intérêt dans leur pratique. Le stress évoqué précédemment, même s'il est modeste, peut les bloquer et leur enlever tout plaisir. L'examen peut également leur rappeler des souvenirs scolaires ou étudiants pas forcément heureux. Ne pas vouloir « se mettre la pression », vouloir pratiquer avec plaisir sans rechercher la « performance » sont des positions très légitimes et tout à fait respectables. C'est pourquoi les grades ne sont pas indispensables à une pratique sereine et heureuse.
- Pour les passages de grades dan, nous passons l'examen en dehors du club, avec des partenaires qu'on ne connaît pas forcément, parfois qui ont des pratiques légèrement différentes des nôtres ce qui peut à minima nous perturber, ou au pire nous faire réaliser une prestation en deçà de ce qu'on produit d'habitude. La déception est parfois au rendez-vous !
- La sanction de l'examen (réussite ou échec) n'est pas toujours représentative du niveau réel du candidat. Certains candidats échouent alors qu'ils ont le niveau, d'autres réussissent alors qu'ils ne l'ont pas (mais heureusement, la plupart des réussites sont méritées, et la plupart des échecs également). Ceci est surtout vrai lors des passages de grades dan où les jurys ne connaissent pas forcément les candidats, à l'inverse de ce qui se passe en club pour les grades kyu où le professeur est censé connaître le niveau des élèves qu'il évalue. En effet, le candidat n'a que 15 ou 20 minutes maximum pour montrer ce qu'il sait faire, et de nombreux paramètres externes peuvent influencer positivement ou négativement sa prestation du moment : le stress, le fait de pratiquer avec des partenaires qui ont une pratique différente, l'heure de la journée, une fatigue ou une baisse de forme passagère, la difficulté à comprendre les mouvements demandés par les jurys qui ne prononcent pas toujours les mots japonais comme on en a l'habitude etc. ...

## **6. La gestion d'un échec :**

Vouloir se soumettre à un examen de grade, c'est accepter au préalable la possibilité d'un échec.

- L'échec peut bien entendu être très positif : en vertu du principe que « tout ce qui ne tue pas rend plus fort », l'échec va nous aider à comprendre pourquoi ça n'a pas « fonctionné », va nous obliger à faire un travail sur nous même, à nous remettre en question et sans doute à parfaire encore notre technique. Et la réussite, la fois d'après, n'en sera que plus savoureuse ! Enfin, l'échec renforcera sans doute notre humilité, ce qui ne peut jamais faire de mal ...
- Mais l'échec peut aussi entraîner des émotions négatives : découragement (tout ce travail préparatoire pour rien ...), ou sentiment d'injustice surtout si on pensait avoir le niveau.

Bien penser à relativiser la portée et les conséquences de l'échec. Ce n'est que de l'aïkido, que nous pratiquons pour notre plaisir, rien de plus ...

## **7. La préparation, l'assiduité, la persévérance :**

Pour progresser en aïkido, il n'y a malheureusement pas de secret, il faut pratiquer, encore, encore et encore. Tout comme le musicien répète sans cesse ses gammes et les morceaux qu'il travaille, il nous faut pratiquer avec assiduité jusqu'à ce que notre corps reproduise les mouvements sans qu'on y réfléchisse, de façon quasi « automatique ».

Quand on apprend à conduire une voiture, par exemple, il faut penser à tout, et à tout en même temps : débrayer, accélérer, enlever le frein à main, mettre le clignotant, regarder dans le rétroviseur, et bien sûr avoir au coin de l'œil le piéton qui s'apprête à traverser devant nous en dehors du passage piétons. Et bien d'autres choses encore ! C'est difficile, au début nous n'y arrivons pas, et heureusement parfois le moniteur est là pour freiner à notre place ... On peut avoir tendance à se décourager d'ailleurs, devant la difficulté. Et un jour, miracle ! A force de persévérance et d'entraînement, on y arrive. Et à force de pratique, ça nous paraît même facile, tellement facile qu'on ne comprend pas pourquoi, avant, on n'y arrivait pas ...

L'aïkido, c'est pareil, sauf que c'est plus difficile que de conduire une voiture. Mais heureusement, ça procure nettement plus de plaisir (et ça pollue nettement moins ...). Donc l'apprentissage est plus long. Mais ce n'est pas une corvée, bien au contraire c'est un plaisir ! Comme je l'ai dit plus haut, plus on pratique, plus on progresse, et plus on progresse plus on prend du plaisir.

Pour ce qui concerne le rythme, je pense que :

- À pratiquer moins d'une fois par semaine en moyenne, les progrès sont lents, voire parfois décourageants.
- Si on pratique environ une fois par semaine en moyenne, on peut progresser au départ assez vite, mais on va voir la progression ralentir ou stagner au bout de quelques grades kyu.
- Sans doute au milieu des grades kyu (plus ou moins vers le niveau hakama), il va falloir pratiquer plusieurs fois par semaine pour continuer à progresser de façon significative et franchir un palier.

- Et quand on s'approche des grades dan, il est nécessaire de s'astreindre à une pratique plus régulière et plus assidue encore, et de se « frotter » à d'autres partenaires que ceux du club. Les stages, les interclubs et autres cours intensifs organisés à Lyon et dans la région sont des occasions à ne pas rater.
- Enfin, si on vise des grades dan de haut niveau, la pratique doit devenir quasi quotidienne. Ça devient un mode de vie, une pratique quasiment professionnelle.

Bien entendu, l'échelle de corrélation entre l'assiduité et la progression, proposée ci-dessus, n'est qu'une estimation personnelle issue de ma modeste expérience et de quelques unes de mes observations, mais n'est pas une vérité absolue. On pourra facilement trouver nombre de contre-exemples qui viendront contredire cette échelle, dans un sens ou dans l'autre.

Il est évident que nous avons tous des activités autres que la pratique de l'aïkido, qui elles aussi sont prenantes (des activités scolaires, professionnelles, familiales, etc. ...). L'aïkido vient en plus de toutes ces activités. A chacun alors de trouver le bon compromis, le bon équilibre entre toutes ces activités, et de consacrer à l'aïkido le temps juste, qu'il estime équilibré, utile à sa progression et à son plaisir.

#### **8. Les passages de grades kyus au sein du club :**

Pour moi, il y a 2 conditions pour qu'un élève puisse se présenter à un passage de grade kyu :

- Qu'il en ait envie : comme dit plus haut, nous pratiquons une activité de loisir, qui est censée nous apporter du plaisir, de la sérénité, de la maîtrise de soi, un mieux être physique et mental et plein d'autres bienfaits encore. Si le fait de se présenter à un examen atténue ou dégrade ces bienfaits, alors il ne faut pas le faire ...
- Que le(s) professeur(s) estime(nt) que l'élève est prêt, dans l'objectif d'éviter un échec qui n'est jamais agréable à vivre (ni pour l'élève, ni pour le(s) professeur(s) qui « refuse(nt) » le grade à l'issue de l'examen).

L'élève peut être à l'initiative de la demande, qu'il formule auprès de son professeur et qui la valide (ou pas ...). Ca peut être aussi le professeur qui est à l'initiative, et qui suggère à son élève qu'il pourrait prétendre à un grade supérieur, charge à l'élève alors d'accepter (ou pas ...) la proposition.

Les passages de grade peuvent avoir lieu tout au long de l'année, mais pour des raisons pratiques il est plus simple de les organiser en 2 fois : une fois au milieu de l'année (vers décembre / janvier), une autre vers à la fin de l'année (vers mai / juin).

Les examens prennent la forme d'une démonstration de l'élève, avec quelques techniques imposées et d'autres libres.

*Je souhaite à tous une bonne pratique, et beaucoup de plaisir.*

Yannick VIGNERON  
4 octobre 2018