

Essai de clarification des critères d'évaluation aux 3^{ème} et 4^{ème} dan

Pour un 3^{ème} ou 4^{ème} dan, la notion de fluidité peut-être considérée comme un critère déterminant. La fluidité n'est pas un processus, mais un résultat. C'est la conséquence de la maîtrise et de la mise en œuvre dans la pratique des principes structurants de l'Aïkido...

La notion de fluidité permet d'avoir une autre lecture des critères d'évaluation, une lecture plus adaptée aux 3^{ème} et 4^{ème} dan...

La fluidité peut se décliner de la façon suivante :

- **Liberté d'expression** : connaissance et maîtrise du répertoire, variété et facilité dans la pratique.
- **Adaptabilité** : pratique maîtrisée et contrôlée quel que soit le partenaire ; saisir les opportunités offertes par Uke (Henka waza)
- **Non-opposition** : prendre et garder l'ascendant sur le partenaire sans jamais s'opposer à lui.
- **Puissance** : imposer et maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement, développer de la puissance sans mettre de force inutile (kokyu)
- **Permanence du contrôle dans la relation Uke /Tori** : maintenir la saisie ou le contact pour rester en relation avec son partenaire.

Raideur, blocage, choc arrêt, rupture, saccade...vont à l'encontre de la "fluidité".

Le niveau d'exigence sera différent d'un grade à l'autre.

- **1^{er} dan** : Reproduire des formes techniques, des schémas ; disposer des "outils constitutifs" de la pratique. La "fluidité" n'est pas demandée.
- **2^{ème} dan** : manifester une compétence dans le maniement des outils ; commencer à introduire de la fluidité dans la construction des techniques : la fluidité est balbutiante. Il s'agit plus de coordination que de fluidité.
- **3^{ème} dan** : le cadre de la fluidité est posé, les éléments sont en place, mais pas forcément maîtrisés.
- **4^{ème} dan** : les éléments sont maîtrisés, la fluidité est accomplie.

Autrement dit, la progression s'organise autour de "KATA / WAZA" :

- **KATA**, c'est la forme, la reproduction des schémas, l'acquisition des outils ;
→ **1^{er} et 2^{ème} dan**
- **WAZA**, c'est l'application, sortir des schémas pour s'adapter aux situations
→ **3^{ème} et 4^{ème} dan**

Pour un 3^{ème} ou 4^{ème} dan, les trois critères d'évaluation peuvent être appréhendés à travers cette notion de fluidité :

1^{er} critère : La connaissance formelle des techniques

- aucune hésitation dans l'exécution des techniques demandées
- une grande variété de techniques : techniques fondamentales, variations, variantes.

→ **FLUIDITE**

2^{ème} critère : La construction des techniques

- distinguer les trois phases de construction pour les lier entre elles
- exécuter des variations à partir des différentes façons de réaliser chaque phase (Henka waza)

→ **FLUIDITE**

3^{ème} critère : L'intégrité

On retrouve dans le 3^{ème} critère tous les principes qui contribuent à développer la fluidité.

- **De ai** : la façon de rencontrer le partenaire (pression, extension)
- **Ki musubi** (être en phase avec son partenaire, permanence du contrôle)
- **Irimi** (détermination, orientation, prise d'angle, contrôler le centre, l'intérieur)
- **Unité du corps, centrage** (engager le corps dans le sens de l'action)
- **Ma ai** : distance/temps pendant l'exécution. La distance juste : la distance dont on a besoin pour exécuter une technique en appliquant les principes d'Aïkido.
- **Ki nagare** (conduire l'énergie, conduire le partenaire à partir d'un contact ou d'une saisie, en gardant l'unité du corps et en restant orienté sur le partenaire)
- **Principe d'économie, d'ergonomie du corps et de gestion de l'effort.**
- **Zanshin** : Continuité entre les techniques : présence, shisei, concentration
- **Metsuke** : la vision, le regard
- **Reishiki** : le respect de l'étiquette contribue à créer les conditions d'une pratique fluide (Connaissance du Reishiki : 1er critère / Respect du Reishiki : 3ème critère)

Bernard PALMIER