

# BILAN PREPARATION PASSAGE DE GRADES DAN

**Le dimanche matin 21 avril 2013**

Nous accueillons ce dimanche matin 15 candidats souhaitant se présenter à court ou moyen terme à un grade dan.

Nous mettons en place de 3 jurys.

Chaque jury présente à « ses candidats » ses attentes en fonction du grade présenté.

Les prestations des candidats sont commentées « en temps réel » afin que chacun puisse en bénéficier. Les remarques éventuelles sont illustrées par des démonstrations et de nouvelles mises en situation.

Chaque jury présentera à l'ensemble des candidats son bilan afin que chacun puisse se situer dans une globalité de pratique et d'exigences.

**Jury 1° dan** composé de Nicolas et de Sylvie :

( 4 candidats 1° dan )

## **Commentaires du jury :**

- Gestion du stress ( attention car celui-ci « amplifie ce qui n'est pas acquis » ),
- Ne pas pratiquer trop vite car cela pourrait nuire à la qualité de l'exécution,
- Rester vigilant entre deux techniques ( Zanshin ),
- Tanto : préparer 4 ou 5 techniques avec immobilisation,

**Jury 1° dan et 2° dan** composé de Eric FOULON membre du CTR et de Stéphane Le Derf :

( 5 candidats ) :

## **Conseils du jury :**

- pour un 1° dan nous souhaitons voir des bases claires,
- pour un 2° dan dynamisme et puissance doivent être présents.

## **Commentaires du jury :**

- Finir le mouvement même si en difficulté,
- Marquer les contrôles,
- Connaître les « figures imposées »,
- La garde donne une présence,

- « Maîtriser son mental » pour ne pas se précipiter.

L'examen est un passage obligé, mais aussi un outil pour s'améliorer ( car il existe une cohérence dans la progression proposée.

Les grades sont des jalons dans notre progression, qui n'est pas linéaire.

- Bien connaître le vocabulaire japonais sinon il y aura des hésitations.

Travailler les armes et Ushiro waza

**Jury 3° dan 4° dan** composé de Bernard Janninelle membre du CTR et Patrick :

( 6 candidats )

**Conseils aux candidats au travers d'un rappel des principes qui seront observés :**

Fluidité, Puissance, Tonicité, Densité, Vision, Placement, Anticipation.

Tout cela dans une expression « libérée » illustrant une Personnalité.

**Commentaires du jury pendant les passages :**

« améliorer la notion de irimi : (« façon de se présenter à l'autre ») »,

« garder le contrôle pendant le tenkan »,

« améliorer le contrôle pendant le déroulé de la technique »,

« la maîtrise des outils donne une liberté plus tard »,

« au ken la distance donne la sécurité »,

« la flexion des genoux donne le Irimi »,

« manque de pratique »,

« améliorer la martialité ».

Bilan :

Le sérieux des candidats et l'engagement des jurys dans leurs observations nous a permis, nous l'espérons, de répondre aux attentes.

La dernière préparation aux passages dan sera une mise en situation d'examen en respectant les programmes et les durées réglementaires.

Un grand merci aux membres du jury pour leur présence et aux futurs candidats pour leur confiance.

Bruno Rivière