GUIDE ENSEIGNANT

Règlement intérieur concernant la technique et les instructeurs

BUT DU PRĖSENT RÈGLEMENT

Depuis sa création en octobre 1968 par Jacqueline et Jean Greslé, élèves directs du Fondateur de l’Aïkido, les dojos que nous avons dirigés ont fonctionné de façon traditionnelle japonaise, sans avoir besoin d’une organisation interne détaillée en ce qui concernait la technique. Cependant nous reconnaissons que la demande du Président Frédéric Poupinot est non seulement justifiée mais correspond aujourd’hui à un besoin réel.

FONCTIONS DES FONDATEURS

Jacqueline et Jean Greslé, de par leur Brevet d’Etat, assument depuis leur création, la fonction d’enseignants principaux dans les dojos d’Aïkido dont ils ont assumé la direction technique. Ils veillent à la transmission correcte des techniques d’Aïkido, de la tradition et de l’éthique attachés à cette discipline. Ils en ont reçu l’essentiel de O-Sensei Morihei Ueshiba créateur de l’Aïkido. Quand ils seront devenus incapables d’exercer cette fonction, il serait souhaitable qu’un groupe d’instructeurs formé par les plus hauts gradés et non pas une personne seule, assume cette charge. De nombreux films permettent de conserver vivantes les techniques de l’Aïkido. Ils représentent la richesse de l’Ecole. Ils sont des compléments indispensables du savoir des actuels instructeurs.

ENSEIGNEMENT TECHNIQUE

Le but de l’enseignement est de fournir aux pratiquants d’Aïkido une base technique objective solide, condition de leur progression dans la compréhension de notre Art. La transmission des techniques d’Aïkido et leur mise en pratique au cours de randoris incombe à des instructeurs possédant les compétences requises. Ils sont désignés par les fondateurs parmi les techniciens volontaires.

Tous les instructeurs sans exception doivent s’entraîner à leur niveau afin de conserver toutes leurs capacités. Des cours réservés aux titulaires de grades ***dans*** (ceintures noires) sont prévus à cet effet.

FONCTIONS ET OBLIGATIONS DES INSTRUCTEURS

Les instructeurs désignés pour assurer un cours s’engagent à suivre les programmes techniques ci-joints, à respecter et transmettre l’Aïkido qu’ils ont reçu de leurs professeurs, dans toutes ses composantes. Ils disposent d’une grande liberté dans l’organisation de leur enseignement ; celle-ci est rappelée dans le programme technique.

Chaque instructeur s’engage, au début des cours, à vérifier que les élèves présents sont bien à jour de leurs cotisations et de leur certificat médical.

COLLÈGE DES CEINTURES NOIRES

Une structure collégiale est ouverte aux pratiquants 2ème dans et au-dessus, c’est-à-dire aux instructeurs potentiels ou déjà chargés d’un cours. Jacqueline et Jean Greslé feront partie du Collège mais ils s’astreindront, comme les autres, à la discipline particulière de cette assemblée de ʺpairs parmi leurs pairsʺ. Les sujets étudiés seront décidés d’un commun accord ou feront l’objet d’un vote à la majorité simple. Un responsable de séance donnera la parole à ceux qui la demandent et un secrétaire, permanent ou non, résumera les débats. Les responsables de séance seront désignés par ordre alphabétique.

PROGRAMME TECHNIQUE

NIVEAUX DE PRATIQUE

Les premiers grades décernés aux débutants représentent des capacités concrètes plutôt que la connaissance théorique d’un programme rigide. Les couleurs des ceintures renseignent de ce fait les pratiquants sur les possibilités de leurs partenaires en termes de chutes et d’attaques. Les programmes des grades suivants n’en sont pas moins importants.

**6ème kyu** (ceinture blanche)

Apprendre à faire un nœud plat. Saluer le *sensei* et le *kamiza*. S’exercer au Taï Sabaki, étudier les premières esquives et les premières techniques surtout sur saisies du, ou des, poignets. *Kote gaeshi* ; *ikkyo* ; *shiho nage* et *ten shi nage* sur saisie des poignets.

Commencer l’étude des roulades, ou chutes, arrières.

**5ème kyu** (ceinture jaune)

La chute arrière roulée est maîtrisée. L’apprentissage de la chute avant va commencer par des roulades dès que possible. Attention, les premières vraies chutes avant peuvent être dangereuses si l’élève les craint. *Taï sabaki* sur *yokomen uchi*, sur *shomen* contrôlé et sur *chudan tsŭki* avec la main ouverte. Premières saisies AR des deux mains. *Shiho nage* sur attaque *yokomen uchi*. *Kote gaeshi* sur saisie AR. *Nikkyo et sankyo* sur saisies de poignets.

**4ème kyu (**ceinture orange)

Les chutes roulées AV et AR sont maîtrisées et l’élève ne ressent aucune crainte avant ou pendant leur réalisation. *Koshi nage* sur saisie des poignets peut être étudié ainsi que *iriminag*e sur *shomen uchi* simulé. *Yokomen uchi* doit être correctement contrôlé et permettre l’application de : *shiho nage, iriminage* et *kote gaeshi*. En *suwari waza* les premières techniques de *ikkyo* et *ten shi nage* sur saisies de poignet(s) doivent être enseignées. Premiers randoris sur saisies.

**3ème kyu** (ceinture verte)

L’accès à la ceinture verte permet la pratique du randori. Chaque élève ceinture verte ou au-dessus doit exécuter au moins l’un de ces exercices, où les attaques sont libres, à chaque séance. Les saisies doivent intégrer celles du coude, du revers et des épaules, de face ou de dos. Nouvelle techniques : *kaïten nage*, *kokyu nage*, *ude kime nage* et *kaïten irimi nage*. Elles sont apprises en mouvement avec les *taï sabaki* nécessaires. *Ikkyo, nikkyo et sankyo* sont pratiquées sur attaques *shomen*. *Sumi otoshi* sur *yokomen uchi.*

**2ème kyu** (ceinture bleue)

L’élève commence à intégrer dans sa pratique la conduite de l’action adverse, le *ki no nagaré*. Il apprend à utiliser dans les randoris l’intention et l’énergie cinétique de ses partenaires. Il étudie les techniques de *aïki nage* et *kokyu nage*. Il utilise systématiquement la mise en mouvement de l’adversaire pour faciliter l’application des principes d’immobilisation. Les randoris deviennent plus fluides. Les chutes plaquées sont étudiées et maîtrisée avant le 1er kyu.

**1er kyu** (ceinture marron)

Ce grade prépare l’accès au premier dan, c’est-à-dire à un changement complet de conception. Cette période dure en principe un an. Le 1er kyu assiste les enseignants et représente un modèle pour ses camarades. Techniquement **il doit posséder l’ensemble des techniques du *nage-waza*** **et les cinq principes de contention**. Les chutes doivent être parfaites dans toutes circonstances. Une bonne connaissance des techniques de *suwari-waza* complète ce qui précède.

**Ceinture noire sho dan** (1er dan)

*Sho dan* signifiant "degré inférieur" la modestie est donc de mise et ne doit plus jamais être abandonnée. Le port obligatoire du *hakama* est une marque de respect vis à vis des autres élèves et des enseignants. Pour ces derniers le port du *hakama* conserve la même signification. Un *sho dan* est néanmoins devenu pratiquant à part entière. Ses obligations dans le Dojo et à l’extérieur sont plus importantes car il représente son Ecole.

Techniquement, le *sho dan* doit étudier et posséder les techniques de défense et d’attaque avec un *jo*. Il pratique les randoris debout ou en *suwari* et contre plusieurs adversaires, armés ou non d’un *jo* **mais n’attaquant pas simultanément**. Il commence l’étude des défenses contre poignard ou *tanto* qui représenteront l’essentiel de l’étude des 2ème dans.

**Ceinture noire ni dan** (2ème dan)

Les attaques, quand le pratiquant joue le rôle d’*uke*, doivent devenir réalistes, c’est-à-dire fournir à ses adversaires les sensations d’un combat réel. C’est très difficile. Techniquement, tout ce qui précède doit devenir plus rapide et plus fluide. Les défenses contre les armes blanches courtes, poignards, *tantos* ou cutters, doivent être assimilées. Des *atemis* doivent pouvoir être utilisés dans les cas difficiles. Le *ki no nagare* doit progressivement devenir habituel. Le principe de *nen* doit être travaillé au cours des randoris. Les premières notions de pédagogie doivent être acquises. Un certificat d’aptitude aux premiers secours devra être obtenu avant que le pratiquant puisse diriger seul une séance d’entraînement.

**Ceinture noire san dan** (3ème dan)

Les techniques contre deux adversaires, *ni nin*, sont étudiées et maîtrisées. Les premières notions d’*aiki ken* doivent permettre de contrôler les attaques *shomen* portées avec un *bokken.* Les attaquespar armes blanches courtes ou par armes contondantes doivent être acquises avant toute promotion au grade supérieur. L’utilisation d’un éventail de guerre, *tessen jutsu*, devrait être connue si possible. En pratique, un troisième dan doit connaître la totalité des techniques de l’Ecole. Il doit pouvoir les utiliser, si nécessaire, hors du Dojo. Elles sont en partie représentées sur les DVD de l’Ecole. (Voir en particulier celui, de 2002).

Le mental va devenir le champ des progrès futurs. Son contrôle et son utilisation dans la vie courante vont permettre une absence de conflits intérieurs et des capacités accrues en dehors du Dojo.

**Ceinture noire yon dan** (4ème dan)

Ce *dan* sanctionne la connaissance complète des techniques de l’Ecole et la capacité de les utiliser au mieux,… ou de choisir de gagner sans combattre. **C’est le dernier grade strictement technique**. Au-delà, les progrès se feront dans la compréhension des principes et dans la connaissance de soi. La maîtrise des techniques doit cependant être supérieure à celle du grade précédent.

**Ceinture noire go dan** (5ème dan)

Traditionnellement ce grade était demandé par l’élève à son professeur,… qui refusait presque toujours. Cependant, un enseignant devant accéder à des responsabilités au sein d’une association d’Aïkido peut recevoir ce grade de transition.

**Ceinture noire roku dan** (6ème dan)

Pour O-Sensei, à ce stade le pratiquant avait atteint l’harmonie intérieure ce qui lui permettait de participer au bon fonctionnement de l’univers, ou plus raisonnablement de son environnement. Les degrés suivants n’ont pas à être définis avec précision. Pour un pratiquant, le sixième dan signifie que la technique est dépassée ou transcendée, mais elle ne doit en aucun cas être oubliée ou négligée. Idem pour le

7ème **dan**. Il représente une ancienneté dans le dan précédent.

8ème et 9ème **dans** représentent la plénitude dans la maîtrise d’un Art. En Judo ces distinctions s’accompagnent du port de la **ceinture rouge** ou **pourpre**.

Le 10ème dan est un retour aux sources et l’accomplissement d’un cycle. **Une tenue blanche** est portée par ses titulaires.

Les qualités morales indispensables à un instructeur ainsi qu’à tout haut gradé en Aïkido sont :

SENS DES RESPONSABILITĖS - SINCĖRITĖ - ABNĖGATION - RESPECT DES AUTRES - CONTRÔLE DE SOI - LOYAUTĖ -

Chaque instructeur de l’Ecole de la Marsange s’engage à respecter la totalité de ce règlement intérieur, loyalement et sans restriction.

Le 17 novembre 2015, à Gretz-Armainvilliers (77)

Les fondateurs de l’Ecole de la Marsange

Jacqueline Greslé Jean Greslé

Le président du dojo de la Houssaye en Brie Le Trésorier

Frédéric Poupinot Jérémy Bonino

Le secrétaire

Eric Charpy

-== -

Remis en main propre

Aux professeurs adjoints :

Jérémy Bonino , le …………………. ………………….

Mustapha Querqeb, le ……………….. …………………….

Philippe Renaudot, le …………………… ………………………