



Bras, le 30 juillet 2026

Objet : Préparation 3^{ème} et 4^{ème} Dan

A Mesdames et Messieurs les :
Présidents de Ligue, CID et Délégations
Présidents et les Enseignants de Clubs
CEN
ACT

Pièce jointe :

Éléments de réflexion pour l'évaluation des grades 3^{ème} et 4^{ème} Dan

Mesdames, Messieurs,

Pour la saison 2026/2027 à venir, six stages nationaux de préparation au niveau 3^{ème} et 4^{ème} dan auront lieu :

- Les 12 et 13 décembre 2026 en Auvergne Rhône Alpes
- Les 12 et 13 décembre 2026 en Grand Est
- Les 13 et 14 février 2027 en Occitanie
- Les 13 et 14 février 2027 en Centre – Val de Loire
- Les 20 et 21 mars 2027 en Ile de France
- Les 20 et 21 mars 2027 en Bretagne

La fédération propose 6 stages répartis sur la saison, sur au moins trois dates et cela trois mois (délais d'inscription) avant la date d'examen généralement en début de juin pour la session la plus courue.

Les inscriptions se feront auprès de la ligue un mois au moins avant la date du stage. Une liste des participants sera adressée aux intervenants.

Le stage compte **9 heures** de pratique effective.

Pour chaque stage, **le CEN intervenant et le ou les ACT de la ligue** se consulteront dès le début de la **saison** et s'accorderont sur les axes de travail à privilégier afin de répondre, au mieux, aux besoins de la commission technique régionale.

Il est nécessaire de renforcer chez les candidats, comme chez tous les pratiquants FFAB, les aspects de notre pratique d'Aïkido constituant notre spécificité en accentuant l'effort sur la maîtrise de nos fondamentaux pour la pratique à mains nues comme aux armes.

Il faut faire de ce stage un moment fort de la vie de la ligue qui l'accueille en renforçant les exigences pour la technique, bien sûr, mais aussi pour le reishiki, le rythme, la concentration et l'intensité à l'instar des stages de pratique de hauts grades sur le plan national.

Il s'agit davantage de mieux préparer les candidats que d'être plus strict à l'examen.

Les stages de préparation 3e-4e Dan régionaux ne peuvent être organisés qu'après l'accord du bureau technique.

Cette décision fédérale a pour objectif principal de maintenir un bon niveau de cohésion technique en vue des examens.

RECONNUE PAR L'AIKIKAI SO HOMBU DE TOKYO

SIÈGE FÉDÉRAL :

244 ROUTE DE BRUE AURIAC - PLAGE DES ALLÉES / 83149 BRAS / TÉL. 04 98 05 22 28 / E-MAIL FFAB@AIKIDOFFAB.FR

AGRÉMENT MINISTÉRIEL JEUNESSE ET SPORTS DU 18 DÉCEMBRE 2024 (FÉDÉRATION AGRÉÉE DEPUIS OCTOBRE 1985)

ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

www.ffabaikido.fr

Consignes pour les candidats

Participer effectivement (9 heures) à au moins 2 ou 3 stages sur 2 saisons (la saison en cours et la précédente) pour se présenter à l'examen.

S'engager à suivre le stage dans son intégralité. Il est tenu compte des contraintes professionnelles bien évidemment. Une mise en situation des candidats est prévue.

Voici pour mémoire, et pour permettre aux stagiaires de mieux appréhender ces stages, un extrait des éléments de réflexion pour l'évaluation des grades Dan.

Recevez, Mesdames et Messieurs, l'expression de nos plus cordiales salutations.

Le bureau technique

Eléments de réflexion pour l'évaluation des grades 3^{ème} et 4^{ème} Dan

Sandan

C'est le début de la compréhension du kokyū ryoku (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire). L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido : la finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester.

Il devient possible de transmettre ces qualités.

Une expression de puissance et d'efficacité technique doit se manifester. C'est un Aïkido dynamique où commence à transparaître le début d'un relâchement corporel.

Le candidat fait preuve de disponibilité, maîtrise et contrôle ; il sait s'adapter à l'action d'Aïtē.

Il sait aussi démontrer des variations sur les techniques.

Les appuis sont plus légers (pas d'ancrage dans le sol).

Les déplacements tendent à être plus courts et plus précis (maaï et irimi tenkan mieux maîtrisés).

Le travail du sabre manifeste une meilleure maîtrise du shisei et du kamae.

La disponibilité dont fait preuve Tori se retrouve aussi dans les ukémis de Aïtē dans une recherche d'harmonie.

Yondan

A ce niveau techniquement avancé on commence à entrevoir les principes qui régissent les techniques.

Il devient possible de conduire plus précisément les pratiquants sur la voie tracée par le fondateur.

Les fondamentaux commencent à être exprimés librement.

Le candidat montre sa faculté à anticiper ou à créer les situations.

L'attitude générale exprime le contrôle de soi et du partenaire.

Les appuis sont légers, mobiles et le relâchement du corps commence à être observable.

Une plus grande liberté et plus d'aisance s'expriment dans la pratique avec les armes.