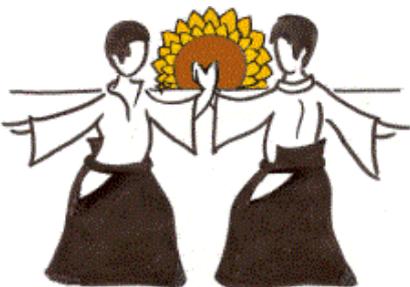




*AÏKIDO MONTIGNY*

PROGRAMME DES EXAMENS  
DE KYU ET DE DAN  
(ADULTES)

*Mise à jour : septembre 2019*



*AÏKIDO CHAMBOURCY*



*AÏKIDO UNITE*

## Vocabulaire de base

Dojo :	Salle où l'on pratique les arts martiaux	Irimi :	Action d'entrer
O Sensei :	Ce terme désigne Maître Ueshiba.	Jo :	Bâton (1,28m).
Sensei :	Professeur.	Tambo :	Bâton court (environ 45cm).
Kamiza :	Partie du dojo où est le portrait de O Sensei.	Tanto :	Couteau.
Hakama :	Pantalon ample porté à partir du 1er kyu.	Bokken :	Sabre en bois.
Tori (nage, shite) :	Celui qui porte la technique.	Suburi :	Exercice de frappes au bokken.
Uke (ou aïté) :	Celui qui subit la technique.	Tsugi ashi :	Marche glissée.
Kyu :	Grade décerné avant les dan.	Seiza :	Position de repos, à genoux.
Hara :	Centre vital.	Shikko :	Déplacement à genoux.
Ki :	Énergie (traduction littérale difficile).	Suwari waza :	Travail au sol.
Kokyu :	Respiration, puissance respiratoire.	Tachi waza :	Travail debout.
Tai sabaki :	Déplacement circulaire.	Hanmi handachi waza :	L'un au sol, l'autre debout.
Omote :	Positif (en passant devant).	Jyu waza :	Travail libre sur une attaque imposée.
Ura :	Négatif (en passant derrière).	Ukemi :	La chute.
Tenkan :	Déplacement circulaire vers l'arrière sur un pivot.		

## Vocabulaire : complément

Shodan :	Premier dan.	Nage waza :	Techniques de projections
Nidan :	Deuxième dan.	Katame waza :	Techniques d'immobilisation.
Sandan :	Troisième dan.	Nage katame waza :	Techniques de projections suivies d'un contrôle.
Yondan :	Quatrième dan.	Henka waza :	Différentes formes d'une technique, ou enchaînements.
Godan :	Cinquième dan.	Buki waza :	Travail des armes.
Rokudan :	Sixième dan.	Jyugi :	Un adversaire.
Nanadan :	Septième dan.	Futari gake :	Attaques par deux adversaires.
Hachidan :	Huitième dan.	Sannin gake :	Attaques par trois adversaires.
Hanmi :	Position asymétrique, une jambe en avant.	Sannindori :	Saisies par trois adversaires.
Gake :	Projection.	Taninzu gake :	Attaques par plusieurs adversaires.
Osae :	Immobilisation.		
Kamae :	Garde.		
Nichijo no taïdo :	Attitude dans la vie quotidienne.		

## Vocabulaire : évaluation dans les passages de grades

Shisei :	Position, attitude, posture, vigueur, vivacité, unité du corps (verticalité, centrage).	Reigisaho :	Comportement général donnant du sens au reishiki.
Seishin jotaï :	État mental.	Arukikata :	La façon de marcher : liberté et légèreté.
Zanshin :	Vigilance.	Nagare :	Continuité dans le mouvement.
Kokyu ryoku :	Coordination entre puissance physique et respiration.	Kokoro no mochi kata :	Contrôle des émotions.
Metsuke :	Regard (physique et mental).	Riai :	Construction de la technique.
Kiryoku :	Détermination, engagement dans l'action.	Tsukuri :	Placement.
Sokudo :	Vivacité dans la disponibilité.	Kusushi :	Déséquilibre.
Reishiki :	Étiquette.	Ma-ai :	Distance.

## Anatomie

Tai :	Corps	Kata :	Epaule	Te :	Main
Men :	Tête	Ude :	Bras	Ashi :	Pied
Kubi :	Cou	Hiji :	Coude		
Eri :	Col	Sode :	Manche		
Mune :	Poitrine	Kote :	Poignet		
Koshi :	Hanche	Tekubi :	Poignet		

## Saisies et attaques

### **a/ Saisies de face**

Aï hanmi katate tori	Saisie du poignet homologue.
Gyaku hanmi katate tori	Saisie du poignet opposé.
Kata tori	Saisie de l'épaule.
Ryote tori	Saisie des deux poignets.
Ryo kata tori	Saisie des deux épaules.
Katate ryote tori	Saisie d'un poignet à deux mains.
Sode tori	Saisie de la manche.
Mune tori	Saisie à une main niveau poitrine.
<b>b/ <u>Saisies arrières</u></b>	
Ushiro ryote tori	Saisie arrière des deux poignets.
Ushiro ryo hiji tori	Saisie arrière des deux coudes.
Ushiro ryo kata tori	Saisie arrière des deux épaules.
Ushiro haga hijime	ceinture arrière, niveau poitrine.
Ushiro kubi shime katate tori	Étranglement arrière + saisie d'un poignet.
Ushiro eri tori	Saisie arrière du col à une main.

### **c/ Attaques**

Shomen uchi	Coup sur la tête, venant du haut.
Yokomen uchi	Attaque latérale à la tête.
Jodan tsuki	Coup de poing de face au visage.
Chudan tsuki	Coup de poing de face au ventre.
Men uchi	Coup direct au visage du tranchant de la main.
Kata tori men uchi	Saisie d'une épaule + men uchi.
Gedan tsuki	Coup de poing de face niveau bas.
Yoko gedan tsuki	Attaque latérale basse, en remontant.
Yoko tsuki	Attaque haute, du revers du bras.

### **d/ Coups de pieds**

Mae gaeri	Coup de pied de face.
Mawashi gaeri	Coup de pied latéral.

## Techniques

Ikkyo (ude osae)	1 <sup>er</sup> principe (contrôle du coude).
Nikyo (kote mawashi)	2 <sup>ème</sup> principe (contrôle du poignet).
Sankyo (kote hineri)	3 <sup>ème</sup> principe (contrôle de l'épaule).
Yonkyo (tekubi osae)	4 <sup>ème</sup> principe (point sensible du bord radial).
Gokyo (ude nobashi)	5 <sup>ème</sup> principe (élongation du bras).
Iriminage	Une main à la nuque, l'autre devant le visage.
Shionage	Enrouler le bras de uke autour de son épaule.
Kote gaeshi	Projection par action sur le poignet.
Kaiten nage	Projection en forme de roue. Uchi : en entrant sous le bras. Soto : à l'extérieur du bras.
Tenchi nage	Projection ciel - terre.
Koshi nage	Projection avec la hanche.
Kokyu ho	Projection en plaçant le bras en diagonale devant uke. (Sokumen).
Kokyu nage	Projection respiratoire.
Ude kime nage	Projection en plaçant le bras en hyper extension.
Hiji kime osae	Immobilisation par hyperextension du le coude.
Ude garami	Le lierre qui tourne autour de l'arbre
Juji garami	Projection les bras croisés.
Sumi otoshi	Petite chute de coin.
Aïki otoshi	Projection en ramassant les jambes.
Kiri otoshi	Projection en tirant les épaules vers l'arrière.
Aïki nage	Projection en faisant passer uke derrière soi.
Ura nage	Projection en passant le bras au-dessus de la tête de uke.
Naname kokyu nage	Ancien nom de Kokyu ho.

		1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	18	19	20	21
	EXAMEN DE CEINTURE JAUNE  Sept 2019  TACHI WAZA	Aïhanmi katate dori	Katate dori	Kata dori	Mune dori	Ryote dori	Ryo kata dori	Katate ryote dori	Kata dori menuchi	Ushiro ryote dori	Ushiro ryo kata dori	Ushiro kubishime katate dori	Ushiro eri dori	Jodan tsuki	Chudan tsuki	Shomen uchi	Yokomen uchi
1	<b>Ikkyo Omote -ura</b>	ura ♥						om o.									
2	<b>Nikyo Omote-ura</b>	ura						ura									
3	Sankyo Omote-ura																
4	Uchi kaiten sankyo																
5	Yonkyo Omote-ura																
6	Gokyo Omote-ura																
7	<b>Irimi nage</b>	•						•								♥	•
8	<b>Kote Gaeshi</b>	•													♥		♥
9	<b>Shiho nage</b>	•															♥
10	Ude kime nage																
11	Kaiten nage (uchi et soto)																
12	Tenchi nage																
13	Koshi nage																
14	<b>Kokyu nage</b>		•					•		•							
15	Aïki kokyu nage																
16	Kokyu-ho (Sokumen)																
17	Aïki-otoshi																
18	<b>Kiri-otoshi</b>														•		
19	<b>Sumi-otoshi</b>		•														
20	Jugi-garami																
21	Ude-garami																
22	Hiji-kime osae																

♥ : technique fondamentale

◆ : technique de la nouvelle nomenclature

		1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	18	19	20	21
	EXAMEN DE CEINTURE ORANGE Sept 2019 TACHI WAZA	Aïhanmi katate dori	Katate dori	Kata dori	Mune dori	Ryote dori	Ryo kata dori	Katate ryote dori	Kata dori menuchi	Ushiro ryote dori	Ushiro ryo kata dori	Ushiro kubishime katate dori	Ushiro eri dori	Jodan tsuki	Chudan tsuki	Shomen uchi	Yokomen uchi
1	<b>Ikkyo Omote -ura</b>	om o	♥			•		ura ♥		om o		om o			•		
2	<b>Nikyo Omote-ura</b>	om o	•			•		om o									
3	Sankyō Omote-ura																
4	Uchi kaiten sankyō																
5	Yonkyō Omote-ura																
6	Gokyō Omote-ura																
7	<b>Irimi nage</b>		♥			♥											
8	<b>Kote Gaeshi</b>		•			•										•	
9	<b>Shiho nage</b>		•			•		♥									
10	<b>Ude kime nage</b>	•						•									•
11	Kaiten nage (uchi et soto)																
12	Tenchi nage																
13	Koshi nage																
14	<b>Kokyu nage</b>											•					•
15	Aïki-kokyu nage																
16	<b>Kokyu-ho (sokumen)</b>							•									
17	Aïki-otoshi																
18	Kiri-otoshi																
19	Sumi-otoshi																
20	Jugi-garami																
21	Ude-garami																
22	Hiji-kime osae																

+ Premier principe du kata.  
+ Randori avec un partenaire.

♥ : technique fondamentale  
♦ : technique de la nouvelle nomenclature

		1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	18	19	20	21
	EXAMEN DE CEINTURE VERTE  Sept 2019  TACHI WAZA	Aïhanmi katate dori	Katate dori	Kata dori	Mune dori	Ryote dori	Ryo kata dori	Katate ryote dori	Kata dori menuchi	Ushiro ryote dori	Ushiro ryo kata dori	Ushiro kubishime katate dori	Ushiro eri dori	Jodan tsuki	Chudan tsuki	Shomen uchi	Yokomen uchi
1	<b>Ikkyo Omote -ura</b>			♥			♥					ura					♥
2	<b>Nikyo Omote-ura</b>			•			•			•							•
3	<b>Sankyo Omote-ura</b>	•	•							♥		♥					•
4	Uchi kaiten sankyo																
5	Yonkyo Omote-ura																
6	Gokyo Omote-ura																
7	<b>Irimi nage</b>									•					om o.		
8	<b>Kote Gaeshi</b>							•		•		•					
9	<b>Shihonage</b>									♥		♥					
10	<b>Ude kime nage</b>		•			•									•		
11	<b>Kaiten nage (uchi et soto)</b>		om o.														
12	<b>Tenchi nage</b>		♦			♥											
13	<b>Koshi nage</b>	•															
14	<b>Kokyu nage</b>			•		•										•	
15	Aïki kokyu nage																
16	<b>Kokyu-ho (sokumen)</b>										♦						
17	Aïki-otoshi																
18	Kiri-otoshi																
19	Sumi-otoshi																
20	Jugi-garami																
21	Ude-garami																
22	Hiji-kime osae																

+ trois premiers principes du kata.  
+ randori avec un partenaire.

♥ : technique fondamentale  
♦ : technique de la nouvelle nomenclature

		1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	18	19	20	21
	EXAMEN DE CEINTURE BLEUE  Sept 2019  TACHI WAZA	Aïhanmi katate dori	Katate dori	Kata dori	Mune dori	Ryote dori	Ryo kata dori	Katate ryote dori	Kata dori menuchi	Ushiro ryote dori	Ushiro ryo kata dori	Ushiro kubishime katate dori	Ushiro eri dori	Jodan tsuki	Chudan tsuki	Shomen uchi	Yokomen uchi
1	Ikkyo Omote-ura				•					ura ♥				♥		♥	
2	Nikyo Omote-ura															♥	
3	Sankyo Omote-ura															•	
4	Uchi kaiten sankyo	◆												•		•	
5	Yonkyo Omote-ura															•	•
6	Gokyo Omote-ura																•
7	Irimi nage								•				◆♥	•			
8	Kote Gaeshi								•				◆	•			
9	Shiho nage								•				◆				
10	Ude kime nage								•		◆			•			
11	Kaiten nage (uchi et soto)													om o.			
12	Tenchi nage																
13	Koshi nage							•	♥	•		♥					
14	Kokyu nage						♥		•					•	•		
15	Aïki kokyu nage																
16	Kokyu-ho (sokumen)																
17	Aïki-otoshi																
18	Kiri-otoshi																
19	Sumi-otoshi																
20	Jugi-garami							♥		♥							
21	Ude-garami																
22	Hiji-kime osae																

+ quatre premiers principes du kata.  
+ randori avec un partenaire.

♥ : technique fondamentale  
◆ : technique de la nouvelle nomenclature

		1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	18	19	20	21
	EXAMEN DE CEINTURE MARRON  Sept 2019  TACHI WAZA	Aïhanmi katate dori	Katate dori	Kata dori	Mune dori	Ryote dori	Ryo kata dori	Katate ryote dori	Kata dori menuchi	Ushiro ryote dori	Ushiro ryo kata dori	Ushiro kubishime katate dori	Ushiro eri dori	Jodan tsuki	Chudan tsuki	Shomen uchi	Yokomen uchi
1	Ikkyo Omote -ura								♥		♥		♥				
2	Nikyo Omote-ura								♥		•		•				
3	Sankyo Omote-ura										•						
4	Uchi kaiten sankyo				♦♥										•		
5	Yonkyo Omote-ura																
6	Gokyo Omote-ura															•	
7	Irimi nage										•						
8	Kote Gaeshi										•						
9	Shiho nage				♥											•	
10	Ude kime nage																
11	Kaiten nage (uchi et soto)														om o.	om o.	
12	Tenchi nage												♦				
13	Koshi nage		♦			•								♦			♦
14	Kokyu nage										•		♦				
15	Aïki kokyu nage																
16	Kokyu-ho (sokumen)						♦										
17	Aïki-otoshi										•						
18	Kiri-otoshi																
19	Sumi-otoshi																
20	Jugi-garami																
21	Ude-garami																
22	Hiji-kime osae		•													♥	

+ quatre premiers principes du kata.

+ randori avec deux partenaires (sur attaques imposées)

+ programme de toutes les autres ceintures

♥ : technique fondamentale

♦ : technique de la nouvelle  
nomenclature

TACHI WAZA  Examen de ceinture noire  2019	Aïhanmi katate dori	Katate dori	Kata dori	Mune dori	Ryote dori	Ryo kata dori	Katate ryote dori	Kata dori menuchi	Ushiro ryote dori	Ushiro ryo kata dori	Ushiro kubishime katate dori	Ushiro eri dori	Jodan tsuki	Chudan tsuki	Shomen uchi	Yokomen uchi
Ikkyo	♥	•	♥	•	•	♥	♥	♥	♥	♥	•	♥	♥	•	♥	♥
Nikyo	•	•	•		•	•	•	♥	•	•		•			♥	•
Sankyo	•	•							♥	•	♥				•	•
Uchi kaiten sankyo	♦			♦♥									•	•	•	
Yonkyo															•	•
Gokyo															•	•
Irimi nage	•	♥			♥		•	•	•	•		♦♥	•	•	♥	•
Kote Gaeshi	•	•			•		•	•	•	•	•	♦	•	♥	•	♥
Shiho nage	♥	•		♥	•		♥	•	♥		♥	♦			•	♥
Ude kime nage	•	•			•		•	•		♦			•	•		•
Kaiten nage		♥											♥	•	•	
Tenchin nage		♦			♥							♦				
Koshi nage	•	♦			•		•	♥	•		♥		♦			♦
Kokyu nage		•	•		•	♥	•	•	•	•	•	♦	•	•	•	•
Kokyu-ho						♦	•			♦						
Aïki-otoshi										•						
Kiri-otoshi														•		
Sumi-otoshi		•														
Jugi-garami							♥		♥							
Ude-garami																
Hiji-kime osae		•							•					♥		

SUWARI WAZA	Shomen	Yokomen	Kata tori	HANMI HANDACHI WAZA	Katate tori	Ryote tori	Ushiro. Ryo kata tori
Ikkyo	♥	♥	•	Ikkyo	•		•
Nikyo	•	•	•	Nikyo	•		
Sankyo	•	•		Sankyo			•
Yonkyo	•	•		Kote gaeshi	•		•
Gokyo	•	•		Shiho nage	♥	•	
Kote gaeshi	•	♥		Iriminage	•		
Iriminage	♥	•		Kaiten nage	•		
Kokyu nage		•		Kokyu nage	•	•	•

### Déroulement des examens (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> dan)

- Suwari waza.
- Hanmi handachi waza.
- Tachi waza.
- Ushiro waza.

+ deux formes de travail choisies par le jury parmi les suivantes :

1/ Couteau.

2/ Jodori ou jo nage waza.

3/ Randori avec deux partenaires. (attaques imposées)

## PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN

		1 <sup>er</sup> dan	2 <sup>ème</sup> dan	3 <sup>ème</sup> dan	4 <sup>ème</sup> dan
<b>Suwari waza</b>	<i>(travail au sol)</i>	•	•	•	•
<b>Hanmni handachi waza</b>	<i>(un debout, l'autre au sol)</i>	•	•	•	•
<b>Tachi waza</b>	<i>(debout, de face)</i>	•	•	•	•
<b>Ushiro waza</b>	<i>(debout, saisies arrières)</i>	•	•	•	•
<b>Randori avec 2 partenaires</b>	<i>(attaques libres)</i>	•	•		
<b>Randori avec 3 partenaires</b>	<i>(attaques libres)</i>			•	•
<b>Tanto dori</b>	<i>(couteau)</i>	•	•	•	•
<b>Jo dori</b>	<i>(bâton sur attaques)</i>	•	•	•	•
<b>Jo nage waza</b>	<i>(bâton, sollicitations)</i>	•	•	•	•
<b>Tachi dori</b>	<i>(défense contre bokken)</i>			•	•
<b>Ken tai ken</b>	<i>(bokken-bokken)</i>			•	•
<b>Jo tai jo</b>	<i>(bâton-bâton)</i>			•	•
<b>Futari dori</b>	<i>(saisie par deux partenaires)</i>				•

## MODALITÉS PRATIQUES DES PASSAGES DE GRADES DAN

	1 <sup>er</sup> dan	2 <sup>ème</sup> dan	3 <sup>ème</sup> dan	4 <sup>ème</sup> dan
Age minimum	16 ans	18 ans	21 ans	24 ans
Temps minimum entre chaque grade	1 an après 1 <sup>er</sup> kyu	2 ans après 1 <sup>er</sup> dan	3 ans après 2 <sup>ème</sup> dan	4 ans après 3 <sup>ème</sup> dan
Délai de dépôt de la candidature	1 mois avant l'examen	2 mois avant l'examen	2 mois avant l'examen	2 mois avant l'examen
Destinataire du dossier	Ligue		FFAB Les allées 83149 BRAS	
Documents à fournir	1/ Photocopie du passeport, page timbres de licences 2/ Photocopie du passeport, page grades dan (pour 2 <sup>ème</sup> dan et plus) 3/ Photocopie du passeport, page stages (trois stages homologués au minimum) 4/ Formulaire d'inscription signé du professeur. 5/ Photocopie du certificat médical. 6/ Pour les 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> dan, chèque à l'ordre de la ligue. (Montant fixé chaque année) Pour les 3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> dan un chèque à l'ordre de la FFAB. (Montant fixé chaque année)			
Le jour de l'examen	Venir avec son passeport, son certificat médical, ses armes			



CONSEILS SUR LE " KATA DES 5 PRINCIPES "

Les Paroles ou le manuel ne peuvent exprimer LA VERITABLE ESSENCE DU KATA.

Cette discipline est essentiellement dans la PRATIQUE CORPORELLE SILENCIEUSE.

Le KATA est l'art de se concentrer et d'être PRESENT A L'ACTION DU " MOMENT ".

Il nous permet de regarder en nous-même pour la recherche d'une vie spirituelle plus intense en nous apportant la LIBERTE INTERIEURE.

La leçon du KATA a été bénéfique pour vous si après son exécution vous vous sentez pleinement DETENDU.

C'est par le KATA EN ACCORD AVEC VOTRE RESPIRATION QUE VOUS POURREZ ABANDONNER VOTRE " EGO ", ET SI VOTRE PARTENAIRE A LAISSE EN SOMMEIL LE SIEN, L'UNITE ENTRE VOUS DEUX SERA REALISEE dans la recherche d'harmonie mutuelle.

Vous accorder avec votre partenaire c'est vous unir avec votre entourage dans un esprit de paix profonde et de coopération.

Dans le KATA, l'énergie que vous déployez semble de nature physique, mais par la répétition, elle devient spirituelle en mobilisant votre subconscient qui devient créateur par abandon de l'"Ego" et vous permet de vous unir à la force authentique, le "KI" cosmique.

PRATIQUER LE KATA, C'EST DECOUVRIR VOTRE NATURE ORIGINELLE.

SOYEZ SILENCIEUX dans la pratique des 5 principes et laissez votre " moi " au repos.

L'enseignement qui vous est donné ne consiste pas en un long discours, car celui qui enseigne doit vous transmettre son savoir, son expérience de coeur à coeur.

Dépassez le manuel et les explications et découvrez l'esprit créateur qui est AMOUR.

Ayez une posture parfaite, unie à la force qui résulte de la méditation du conscient avec le subconscient.

Concentrez votre énergie dans le HARA et déplacez-vous sur le TATAMI " avec le ventre " et non avec vos jambes.

Dans l'application des techniques, ne recherchez pas ou n'employez pas la force, mais laissez l'énergie de "KI" communier avec celle de votre partenaire.

Dans chaque technique, oubliez votre " ego " et de deux énergies semblables, il n'y aura qu'une seule force en unité totale avec l'ordre cosmique qui est Paix et Source de Joie.

André NOCQUET

Stage International D'AIKIDO

A I K I D O