

II - Différents éléments sont à prendre en compte lors de l'évaluation

Il faut considérer que l'évaluation doit être effective durant la totalité de la prestation du candidat, prestation qu'il convient donc de prendre en compte dans son déroulement global, tout au long de la présence dans le Dojo (tant pour Tori que pour Aïte / Uke). Ainsi, la montée sur le tapis, les saluts initiaux et finaux, les phases d'attente, la qualité de présence avant et après le contact physique sont-ils à observer tout autant que l'échange physique à proprement parler.

- **Le respect (reigisaho)** : respect du cadre (rituel), du partenaire, de soi-même.
- **La sérénité (seishin jotaï, kokoro no mochikata)** : contrôle des émotions (peur. colère. fièvre...)
- **La concentration (seishin jotaï. kiryoku. kamae)** : présence permanente.
- **La vigilance (kamae. zanshin)** : état mental qui permet la présence et la connexion avant, pendant et après l'échange physique.
- **La détermination (kiryoku)** : investissement dans l'action (qui néanmoins ne doit pas prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).
- **L'attitude (shiseï)** : attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité.
- **L'unité du corps (shiseï, metsuke)** : le centrage, l'alignement, les lignes de force, la coordination entre le haut et le bas du corps qui assurent l'efficacité et l'économie.
- **Permanence du shiseï dans l'action.**
- **L'équilibre (shiseï)**
- **Le relâchement (shiseï, kokyu ryoku)**
- **La condition physique**
- **La connaissance du répertoire** (dont la distinction et complémentarité omote/ura)
- **Le logique de construction** : création et gestion du déséquilibre : une protection (ou amenée au sol) est la conséquence d'un déséquilibre, lui-même conséquence d'un placement initial (de-ai) adéquat.
- **La gestion du maaï** ; adéquation de la distance et du rythme tout au long de la technique.
- **L'utilisation du principe irimi** : élément fondamental du placement initial (de-ai)
- **La présence potentielle d'atemi** : conséquence d'un positionnement relatif (maaï, distance. angle. engagement du corps) pertinent.
- **L'absence d'ouverture** (au sens martial, réciproque du critère précédent) ; ne pas se mettre en danger par un positionnement déficient (mêmes éléments que le critère précédent).
- **La pertinence des directions et des déplacements (taï sabaki, irimi, tenkan)** : permettant le déséquilibre et des possibilités d'atemi tout en restant équilibré.
- **La connexion (ki-musubi, awase)** : c'est par la connexion, mentale et physique, que la technique est véritablement échange et résultat de la rencontre des deux protagonistes.
- **La disponibilité** ; ou adaptabilité qui permet d'opter pour la solution qui s'impose sans chercher à forcer les choses.
- **Le caractère non-traumatisant de la technique**: conséquence technique de l'idée de respect.

Les fondations et notions à acquérir

- **KAMAE**

Etat mental de vigilance qui permet la présence et la connexion. Point de départ.
Placement, position que l'on prend avant l'engagement de l'attaque.

- **HANMI**

Position asymétrique, une jambe en avant

- **MA-AÏ**

Distance, espace-temps.

Distance avant, dans la prise de contact (De-ai) et tout au long de l'exécution de la technique...

- **IRIMI**

Entrer, action de pénétrer.

Prendre l'ascendant sur Aïte-Uke.

Action de pénétrer jusqu'à l'intérieur de la garde (sphère vitale) d'Aïte/Uke

- **TENKAN**

S'effacer devant l'action d'Aïte-Uke par un déplacement en pivot sans changement de Hanmi, notion complémentaire d'Irimi.

- **URA - OMOTE**

URA : l'envers, le verso, le dos, l'aspect caché des choses.

OMOTE : l'endroit, la surface, l'extérieur, la façade, l'aspect apparent des choses.

Globalement Omote s'exprime plutôt dans une logique de pression, Ura plutôt dans une logique de contournement ...

Une technique peut la plupart du temps s'exécuter en Omote ou Ura.

- **TAÏ SABAKI**

Déplacement permettant un placement, élément constitutif de la technique qui crée l'ouverture et le déséquilibre d'Aïte-Uke.

- **ATEMI**

Coups portés (souvent sur des points vitaux).

Dans le cadre de la pratique Aïkido, pour Aïte-Uke, l'atemi correspond aux différentes frappes répertoriées, pour Tori l'atemi n'est pas une fin en soi mais un moyen de déstabiliser Aïte-Uke et/ou de provoquer une réaction de sa part.

- **KOKYU RYOKU** (expression du Kokyu)

La coordination de la puissance physique, de la fluidité respiratoire et du rythme de l'échange est l'expression du Kokyu.

- **METSUKE**

Regard physique et mental. Perception globale.

Le regard fait partie de l'unité du corps et contribue à la connexion avec le partenaire ...

- **SHISEI**

Position, attitude, posture, vigueur, vivacité.

(Le simple terme « posture » donne une vision figée et réductrice de Shisei...)

Unité du corps: verticalité, centrage, coordination entre le haut et le bas du corps, alignement...

Attitude naturelle et relâchée qui se caractérise par la verticalité et débouche sur l'adaptabilité permettant ainsi de libérer le maximum d'énergie en un minimum de temps.

- **KOKYU**

Expir / inspir. Fluidité de la respiration dans l'action et rythme de l'échange.