

# PROGRAMME TECHNIQUE ITAF

Ce programme est le programme officiel d'ITAF tel qu'il a été mis en place par la Commission Technique Internationale.

Il couvre l'ensemble des connaissances qui doivent être acquises entre le 1<sup>er</sup> et le 5<sup>ème</sup> dan d'Aikido Takemusu.

Il est indicatif, ce qui veut dire que les Représentations Nationales doivent l'utiliser comme une aide, comme un guide et un canevas en s'efforçant d'en respecter l'esprit progressif.

## SHODAN

Le niveau d'exécution demandé est **kotai**, c'est à dire que le mouvement est exécuté après la saisie d'uke qui doit être franche et neutre. Les frappes une fois contrôlées sont gérées à partir d'une position arrêtée. Uke doit comprendre que ces conditions de travail, nécessaires à l'étude, sont artificielles. Il ne doit donc pas utiliser sa force pour contrer ou gêner le mouvement de tori.

## TAI JUTSU

### 1 - Connaissance des 20 formes d'attaque

#### Uchi waza (frappe)

shomen uchi  
yokomen uchi  
tsuki

#### Mae dori (saisie avant)

gyaku hanmi katate dori  
morote dori (katate ryote dori)  
ryote dori  
sode guchi dori  
sode dori  
muna dori  
ryo muna dori (kubishime)  
kata dori  
ryokata dori  
kosa dori (aihanmi katate dori)

#### Ushiro dori (saisie arrière)

ushiro ryote dori  
ushiro ryosode dori  
ushiro ryokata dori  
ushiro katate dori kubishime  
ushiro hagai shime  
ushiro eri dori  
ushiro katate eri dori

## 2 – Démonstration des grands principes techniques de l'Aikido à partir des 13 formes d'attaque d'uchi waza et mae dori.

Ces grands principes sont :

### 7 immobilisations

- 1 – Ikkyo
- 2 – Nikyo
- 3 – Sankyo
- 4 – Yonkyo
- 5 – Gokyo
- 6 - Hiji katame (hiji kime osae)
- 7 - Kote gaeshi

### 7 projections

- 1 - Shiho nage
- 2 - Kaiten nage
- 3 - Irimi nage
- 4 - Koshi nage
- 5 - Tenchi nage
- 6 - Juji nage
- 7 - Kokyu nage

## **BUKI WAZA**

### **1 - Aiki ken**

Suburi 1 → 7

Migi awase  
Hidari awase  
Go no awase  
Shichi no awase

### **2 - Aiki jo**

Suburi 1 → 20

### **3 - Aiki ken tai jo**

Hachi no ji suburi

Choku barai awase  
Kaeshi barai awase  
Kaiten barai awase

# NIDAN

Comme pour le grade shodan, le niveau d'exécution demandé est **kotai**, c'est-à-dire que le mouvement est exécuté après la saisie d'uke qui doit être franche et neutre. Les frappes une fois contrôlées sont gérées à partir d'une position arrêtée. Uke doit comprendre que ces conditions de travail, nécessaires à l'étude, sont artificielles. Il ne doit donc pas utiliser sa force pour contrer ou gêner le mouvement de tori.

## TAI JUTSU

**Démonstration des grands principes techniques de l'Aikido à partir des 20 formes d'attaque d'uchi waza, mae dori, et ushiro dori.**

## BUKI WAZA

### 1 - Aiki ken

Kumitachi	1
Kumitachi	2
Kumitachi	3

### 2 - Aiki jo

Kumijo	1
Kumijo	2
Kumijo	3

San ju ichi no suburi

Ju san no suburi

### 3 - Aiki ken tai jo

Kumikentaijo	1
Kumikentaijo	2
Kumikentaijo	3

# SANDAN

Le niveau d'exécution demandé est **jutai**, c'est-à-dire que le mouvement commence dans la saisie ou dans la frappe, à la différence du niveau kotai.

## TAI JUTSU

**1 - Démonstration des grands principes techniques de l'Aikido à partir des 20 formes d'attaque d'uchi waza, mae dori, et ushiro dori.**

### 2 - Buki dori

Tanto dori

Tachi dori

Jo dori

## BUKI WAZA

### 1 - Aiki ken

Kumitachi 4

Kumitachi 5

### 2 - Aiki jo

Kumijo 4

Kumijo 5

Kumijo 6

Kumijo 7

### 3 – Aiki ken tai jo

Kumikentaijo 4

Kumikentaijo 5

# YONDAN

Le niveau d'exécution demandé est **jutai**, c'est-à-dire que le mouvement commence dans la saisie ou dans la frappe, à la différence du niveau kotai.

## TAI JUTSU

**1 - Démonstration des grands principes techniques de l'Aikido à partir des 20 formes d'attaque d'uchi waza, mae dori, et ushiro dori.**

### 2- Randori

3 adversaires à mains nues

3 adversaires armés (ken/jo/tanto)

**3 - Jo mochi nage** (projections avec le jo)

## BUKI WAZA

### 1 - Aiki ken

Ki musubi no tachi

### 2 - Aiki jo

Kumijo 8

Kumijo 9

Kumijo 10

Sanju ichi no awase

Jusan no awase

### 3 - Aiki ken tai jo

Kumikentaijo 6

Kumikentaijo 7

# GODAN

Avec le quatrième dan s'est achevé le programme d'apprentissage des bases techniques nécessaires à la pratique de l'Aikido.

Le cinquième dan est le grade qui doit faire apparaître deux nouvelles dimensions :

## **1 - La compréhension de la nature profonde des techniques d'Aikido.**

Le candidat doit démontrer sa bonne compréhension du riai, c'est-à-dire, dans un premier temps, du lien qui unit les techniques à mains nues entre elles, et, dans un deuxième temps, du lien qui unit ces techniques à mains nues aux techniques d'armes.

Pour cela, il doit utiliser l'ensemble du programme technique, et notamment les domaines d'étude des henka waza et des kaeshi waza qui n'ont pas été abordés dans les programmes d'examen du 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> dan parce qu'ils y auraient été prématurés.

## **2 - La compréhension du sens véritable de la pratique.**

Le bagage technique acquis entre le premier et le quatrième dan est le résultat d'un apprentissage purement scolaire, effectué au moyen d'une méthode pédagogique nécessaire à ce stade, mais incapable – parce que ce n'est pas sa fonction – de rendre compte du sens véritable de la pratique.

Le candidat au cinquième dan s'appuiera, ici encore, sur le programme technique qu'il a étudié dans les grades précédents, mais il l'utilisera désormais pour montrer et démontrer sa connaissance du sens véritable, souvent caché, des techniques apprises jusqu'au 4<sup>ème</sup> dan.