

DOJO DU NOUVEAU MONDE

« SHINSEKAÏ DOJO »

新世界道場



EXAMEN THÉORIQUE POUR L'OBTENTION
DU GRADE DE SHODAN

Tous droits réservés pour tous pays ©



フオレテン

Jean-Rock Fortin, M.A.

Décembre 2022

www.jrfortin.com

Nom du candidat : _____, Date : _____

INSTRUCTIONS

Avec les tests de Ki et les exercices, la démonstration des techniques et un examen oral, l'examen écrit est l'un des cinq éléments de mise à l'épreuve d'un candidat pour l'obtention du grade de SHODAN (ceinture noire premier niveau) au Dojo du NOUVEAU MONDE (Ki-Aïkido-Kaï Québec).

La note de passage est de 90 % (maximum de réponses erronées : 30). Un candidat en lice pour l'obtention du grade de SHODAN peut reprendre l'examen écrit à un mois d'intervalle s'il n'atteint pas la note de passage. Dans le cas contraire, il subira subséquemment un examen oral à propos des réponses qu'il a donné dans cet examen écrit, ceci pour valider sa compréhension des connaissances liées à l'Aïkido avec Ki ou, le cas échéant, pour corriger les lacunes observées.

Le candidat doit répondre aux questions sans aide. Il doit écrire lisiblement. Il n'y a pas de temps alloué pour compléter l'examen.

Jean-Rock Fortin, M.A.

Hajime!



PARTIE I – CONNAISSANCES GÉNÉRALES

1. Qui est le fondateur de l'Aïkido? _____
2. En quelle année fut fondé l'Aïkido? _____
3. Comment nomme-t-on le fondateur de l'Aïkido? _____
4. De quels pays et de quelles pratiques martiales les techniques d'Aïkido proviennent-elles? _____

5. Que signifie étymologiquement le mot AÏKIDO? _____

6. Que veut dire « SHIN-SHIN TOITSU »? _____
7. Qui est le fondateur de l'Aïkido avec KI? _____
8. En quelle année fut fondé l'Aïkido SHIN-SHIN TOITSU? _____
9. Qu'est-ce qui différencie le JUTSU du DO? _____

10. Qu'est-ce que la coordination corps – esprit? _____

11. Pourquoi pratiquez-vous les arts martiaux? _____

12. Quelle est la différence entre un art martial et un sport de combat? _____

13. Qu'est-ce qui différencie le guerrier du soldat? _____

14. Définissez le concept du « KI » : _____

15. De quelle forme de Yoga l'Aïkido pratiqué avec KI s'inspire-t-il? _____

16. Donnez cinq synonymes du mot « KI » :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

17. Indiquez brièvement ce qui caractérise chacun des trois niveaux de coordination corps – esprit :

1. 1er niveau : _____
2. 2e niveau : _____
3. 3e niveau : _____

18. Nommez (en japonais) le grade d'Aïkido et le niveau de coordination corps – esprit correspondant pour chacun des trois niveaux de KI :

1. Ceinture bleue (1er niveau) : _____, _____
2. Ceinture marron (2e niveau) : _____, _____
3. Ceinture noire (3e niveau) : _____, _____

19. Quel est le nom de votre Dojo : _____

20. Quelle est la devise du Dojo (en japonais et en français)? _____

21. Décrivez brièvement la méthode de biofeedback utilisée dans la pratique de l'Aïkido avec Ki afin de valider la coordination corps – esprit?

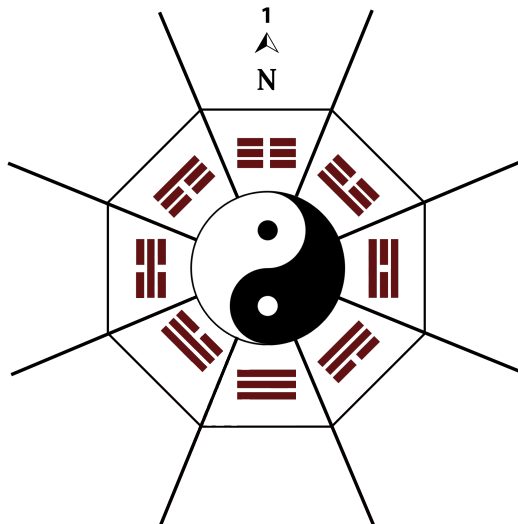
22. Nommez les six familles d'activité dans la pratique de l'Aïkido avec KI :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

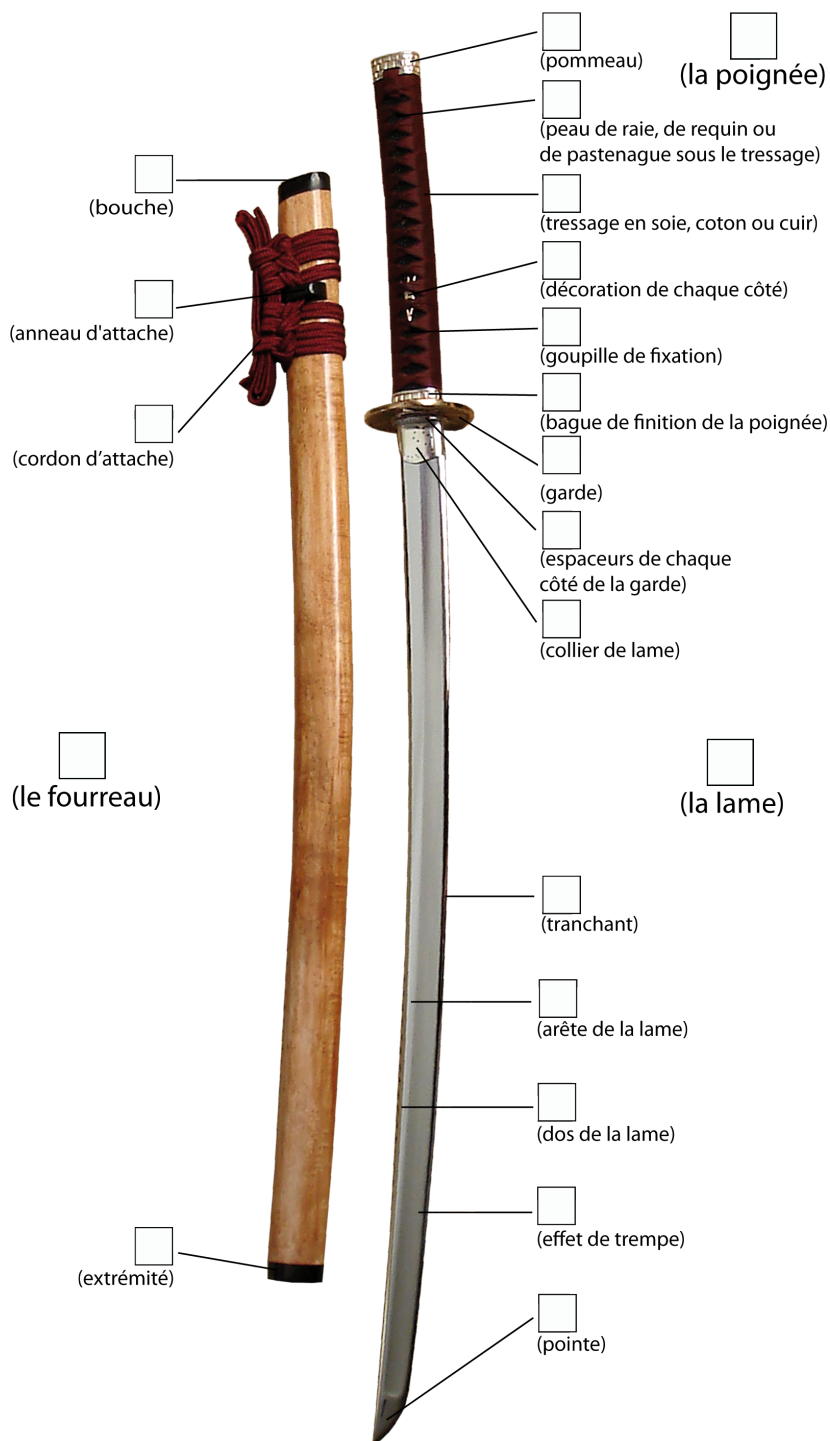
23. Énumérez cinq règles à suivre par un pratiquant dans un Dojo (étiquette) :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

24. Compléter la figure suivant en écrivant les sept autres directions de la séquence de l'exercice Hap-po waza :



25. Identifier cinq composantes d'un katana en plaçant les numéros correspondant aux mots japonais dans les carrés :



1. Fuchi
2. Ha
3. Habaki
4. Hamon
5. Kashira
6. Kissaki
7. Koiguchi
8. Kojiri
9. Kurigata
10. Mekugi
11. Menuki
12. Mune
13. Sageo
14. Same
15. SAYA
16. Seppa
17. Shinogi
18. TOSHIN
19. Tsuba
20. TSUKA
21. Tsuka-ito

KATANA

PARTIE II – LES PRINCIPES

26. Écrivez dans leur version longue les quatre principes universels de coordination corps – esprit :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

27. Nommez deux exercices permettant d'enseigner chacun des quatre principes universels de coordination corps – esprit :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

28. Pourquoi les quatre principes universels de coordination corps – esprit sont-ils qualifiés d'universels?

29. Écrivez dans leur version longue les cinq principes de l'Aïkido pratiqué avec Ki :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

30. Décrivez un exercice pour enseigner l'application pratique du concept de non-résistance en relation avec le troisième principe d'Aïkido :

1. La non-résistance sur le plan physique : _____

2. La non-résistance sur le plan spirituel : _____

3. La non-résistance sur le plan énergétique : _____

31. Écrivez dans vos mots cinq principes de méditation pratiquée avec Ki :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

32. Pourquoi doit-on méditer? _____

33. Écrivez dans vos mots quatre principes de l'exercice respiratoire pratiqué avec Ki :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

34. Pourquoi doit-on pratiquer la respiration avec ki?

35. Écrivez dans vos mots cinq principes de Kiatsu :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

36. Décrivez brièvement un traitement de kiatsu :

37. Décrivez les principes à respecter dans le maniement du jo (5X) :

38. Décrivez les principes à respecter dans le maniement du boken (5X) :

39. Décrivez les principes que doivent respecter Nage et Uke dans un rondori :

NAGE (5X) :

UKE (5X) :

PARTIE III – EXERCICES, TECHNIQUES ET LANGAGE

40. Identifiez les exercices yogiques suivants :



41. Quel est l'ordre naturel des choses dans la réalisation d'une technique ou d'un exercice (en japonais et en français) :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

42. Qu'est-ce que le point naturel d'arrêt dans un exercice, et pourquoi s'en préoccuper?

43. Décrivez dans vos mots la technique suivante : « Katate-dori kote-gaeshi tobikomi ».

44. Décrivez le principe du double obèle (croix de Lorraine) :

45. Pour chaque description d'HITORI WAZA dans la colonne de gauche du tableau suivant, écrivez le chiffre correspondant au nom japonais de la colonne de droite :

A. Balancer les bras de côté en les croisant devant soi		1. Funagoki waza
B. Balancer les bras en joignant les mains, à hauteur des yeux		2. Happa waza
C. Détendre les articulations du poignet par flexion vers l'arrière		3. Ikkyo waza (undo)
D. Détendre les articulations du poignet par flexion vers l'avant		4. Ikkyo waza shomen uchi
E. Détendre les articulations du poignet par flexion vers le bas		5. Joho tekubi kosa waza
F. Détendre les articulations du poignet par flexion vers le haut		6. Kaho tekubi kosa waza
G. En position agura, rouler sur le dos puis revenir		7. Kohotento waza
H. Faire un demi-pas, lever les bras de côté, puis déplacer le centre vers l'avant en tournant le torse		8. Kote-gaeshi waza
I. Lever les bras de côté, puis abaisser le centre		9. Nikyo waza
J. Lever les mains à hauteur du visage avec déplacement dans deux directions		10. Sankyo waza
K. Lever les mains à hauteur du visage avec déplacement dans huit directions		11. Sayu waza
L. Lever les mains à hauteur du visage vers l'avant		12. Shomen-uchi kokyu-nage waza
M. Levez les bras en avançant, puis en abaissant le torse		13. Udefuri choyaku waza
N. Levez les bras en reculant, puis en abaissant le torse		14. Ushiro tekubi-dori koshin waza
O. Mouvements pour contrer un attaquant imaginaire qui porte une frappe directe de haut en bas du tranchant de la main		15. Ushiro tekubi-dori zenshin waza
P. Ramer en avançant le centre		16. Ushiro ukemi waza
Q. Roulade arrière		17. Ushiro-Dori waza
R. Roulade avant		18. Zengo waza
S. Se déplacer d'avant en arrière en exécutant un petit saut		19. Zenpo kaiten waza
T. Tournoyer en avançant et en allongeant les bras		20. Zenshin koshin waza

46. Pour chaque énoncé en français, écrivez sa correspondance en japonais :

1. Application d'une technique suivant une trajectoire en forme de huit : _____
2. Association : _____
3. Atémi, déploiement, porté dans un mouvement en demi-cercle : _____
4. Attaque par saisie d'un poignet du côté opposé : _____
5. Attaque par saisie d'un poignet du même côté : _____
6. Attaques réelles portées sur Nage par une ou plusieurs autres personnes en même temps. Pratique libre, souple, de techniques avec un ou plusieurs partenaires dans un esprit de progression mutuelle et de respect : _____
7. Balayage de l'arrière de la jambe : _____
8. Bâton de marche en bois d'une longueur d'environ 127 cm : _____
9. Chute arrière : _____
10. Contrattaque : _____
11. Contrattaque par un atémi porté au coude, suivi d'un autre à la tête : _____
12. Coup de pied circulaire fouetté dans un mouvement partant de l'extérieur vers l'intérieur :

13. Coup de pied frontal : _____
14. Coup de poing au thorax : _____
15. Coup de poing direct : _____
16. Coup incisif porté avec le tranchant de la main : _____
17. Coup latéral porté à l'abdomen avec le Jo ou le bokken : _____
18. Coup porté latéralement : _____
19. Coup porté sur le corps visant généralement des points vitaux : _____
20. Coupe au sabre dans les huit directions : _____
21. Couteau en bois simulant la masse et la portée réelle d'un tel objet : _____
22. Déplacement circulaire dans une autre direction que l'angle d'attaque d'Uke : _____
23. Déplacement de contre attaque de Nage dans la même direction que la ligne d'attaque d'Uke :

24. Déplacement vers l'avant au moment où Uke amorce son attaque : _____
25. Distance adéquate séparant Nage et Uke durant le moment précédant une attaque : _____

26. Ensemble des techniques martiales pour projeter ou contrôler un attaquant dans la pratique de l'aïkido : _____
27. Étranglement, technique de strangulation : _____
28. Exercice d'extension du ki par le souffle vital. Les partenaires se placent dans la position seiza. Pour Nage l'exercice consiste à renverser Uke qui lui tient les poignets : _____
29. Exercice individuel d'aïkido visant le développement de la coordination corps – esprit : _____
30. Exercice respiratoire à effets thérapeutiques exécuté avec coordination corps – esprit, tel qu'enseigné par Sensei Koichi Tohei : _____
31. Exercices dans lesquels Nage applique des techniques de défense sur Uke qui l'attaque avec un bâton (jo) : _____
32. Exercices où Nage applique des techniques sur Uke en utilisant un bâton (jo) : _____
33. Exercices où Nage applique des techniques sur Uke qui l'attaque au couteau (tanto) : _____
34. Formule de politesse et de respect adresser au Sensei ou invitant une autre personne à procéder à un entraînement avec soi : _____
35. Frappe de côté (oblique) à la tête : _____
36. Frappe directe du tranchant de la main à la tête, de haut en bas : _____
37. La cinquième technique, ou cinquième principe, qui consiste à exercer un contrôle au coude puis au poignet par pression sur l'avant-bras : _____
38. La deuxième technique de contrôle, ou deuxième principe, par torsion du poignet en le bloquant sur l'épaule, ou autour du poignet ou du Jo de Nage : _____
39. La première technique, ou premier principe d'immobilisation du bras par torsion. Le bras d'Uke est dévié, puis allongé sur l'extérieur de son corps, pour ensuite être amené au sol : _____
40. La quatrième technique, ou quatrième principe, qui consiste à appliquer une pression sur les points sensibles du bord radial de l'avant-bras, près du poignet : _____
41. La troisième technique, ou troisième principe, qui s'applique sur l'ensemble du bras par torsion du poignet et de l'avant-bras suivant un axe vertical (le bras étant fortement plié, coude vers le haut) : _____
42. Mots désignant la méditation dite de concentration telle qu'enseignée par Sensei Koichi Tohei : _____
43. Mouvement éducatif, exercice : _____
44. Pantalon large (survêtement) d'équitation provenant de la tradition des samouraïs et qui se porte par-dessus un gi : _____
45. Par-derrrière : _____

46. Personne appliquant une technique de défense: _____
47. Personne exécutant une attaque ou subissant une projection: _____
48. Prendre, saisir : _____
49. Prise du tanto par Uke lorsque la lame est pointée du côté de l'auriculaire : _____
50. Prise par-derrière à bras-le-corps : _____
51. Projection dite du ciel et de la terre (en levant une main vers le haut et en maintenant l'autre vers le bas) : _____
52. Projection impliquant pour Uke un changement de direction de 180° de sa ligne d'attaque : _____
53. Projection par le souffle vital ou l'énergie et n'impliquant pas de pression ou de contrainte sur les articulations. La chute est guidée par l'extériorisation du potentiel de Ki. Parfois, la technique n'implique aucun contact physique. Elle est aussi appelée l'art de 20 ans, soit le nombre d'années de pratique censé être requis pour maîtriser l'art. Cela signifie aussi que c'est en soi la technique ultime de l'aïkido, celle au-delà des considérations mécaniques et physiques : _____
54. Projection par retournement de la main, vers l'arrière et vers l'extérieur, obligeant Uke à chuter pour se soustraire à la clé : _____
55. Projection par retournement, en tournant le dos : _____
56. Projection par torsion du poignet vers l'extérieur : _____
57. Projection vers l'avant en faisant décrire au bras de Uke un grand cercle dans le plan vertical tout en lui maintenant la tête en position basse, ce qui le contraint à rouler : _____
58. Projection vers l'avant en produisant un mouvement vers le haut, puis vers le bas (dans la direction de l'attaque) : _____
59. Roulade avant : _____
60. Sabre japonais des samouraïs à lame de plus de 65 cm et légèrement incurvée : _____
61. Saisie arrière du poignet et du col du keikogi pour appliquer une technique de strangulation : _____
62. Saisie d'un poignet à deux mains : _____
63. Saisie des deux poignets : _____
64. Saisie des deux poignets par-derrière : _____
65. Saisie du vêtement au niveau des épaules, ou saisie par les épaules : _____
66. Saluer à la manière orientale (en penchant le torse vers l'avant lorsque debout) : _____
67. Salut en position seiza : _____
68. Technique d'immobilisation : _____

69. Technique effectuée lorsqu'Uke attaque de la position debout alors que Nage tient la position seiza : _____
70. Technique effectuée par rotation du bras : _____
71. Technique effectuée par saisie de la jambe d'Uke : _____
72. Technique exécutée avec un bond (en avançant et en tournoyant) : _____
73. Technique par laquelle Nage fait un pas vers l'arrière, puis revient vers l'avant en tournoyant : _____
74. Techniques d'aïkido (Kumi waza) exécutées en séquences apprises et ordonnées : _____
75. Techniques exécutées lorsque Nage et Uke sont en position agenouillée : _____
76. Techniques exécutées par Nage en position seiza lorsqu'il est attaqué par Uke en position debout : _____
77. Terme référent à une projection produite par un mouvement similaire à celui d'un cygne de lac qui étend ses ailes pour amerrir : _____
78. Termes japonais désignant la méditation dite d'expansion telle qu'enseignée par Sensei Koichi Tohei : _____
79. Une chute contrôlée pour éviter de se blesser lors d'une projection : _____
80. Une séquence de techniques structurées dont le déroulement reproduit un schéma de combat contre un ou plusieurs adversaires, réels ou imaginaires : _____
47. **Comment se nomme un coup porté avec phalanges tournées vers le haut dont celle du milieu est mise en protubérance :** _____
48. **Comment se nomme un coup porté à une phalange dont l'index est mis en protubérance :** _____
49. **Expliqué les éléments composant le logo du Dojo :**



50. Décrivez dans vos mots la technique suivante : « Jo-dori mune-tsuki kokyu-nage zenpo-nage »

51. Définissez brièvement les termes et concepts suivants :

1. Fudoshin :

2. Sensei :

3. Deshi :

4. Reiseishin :

7. Mushin :

8. Kokoro :

9. Ku :

10. Mudra :

11. Ajime :

12. Satori :

13. Shoshin :

14. Shugyo :

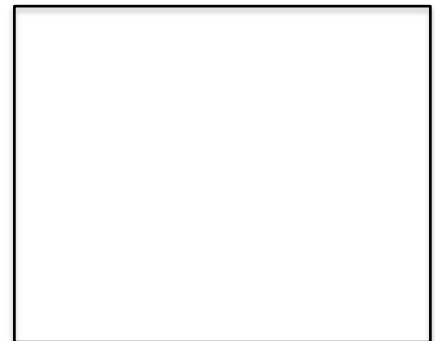
15. Keikogi :

16. Yame :

17. Shomen :

PARTIE IV – ÉSOTÉRISME DU BUDO

52. Qu'est-ce que le kikaï tanden et comment le localise-t-on?



55. Quelle relation existe-t-il entre la position Agura et le Zazen :

56. Nommez les sept valeurs du Bushido qui sont associées aux sept plis du hakama :

1.

2.

3.

4.

5.

6.

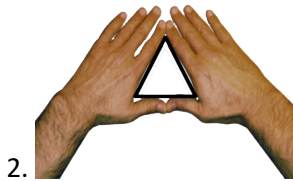
7.

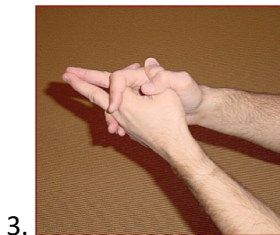
57. Pourquoi n'y a-t-il pas de gauchers dans le maniement du boken?

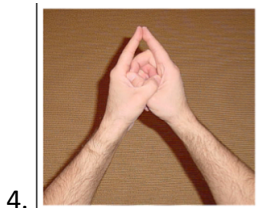
58. Expliquez dans vos mots comment réaliser la mudra du détachement, c'est-à-dire la mudra propre à notre Dojo :

59. Identifiez les mudras suivantes et indiquez un contexte dans lequel vous l'utiliserez :









60. Qu'est-ce que la fréquence vibratoire, comment la mesurer et à quoi sert-elle en Aïkido?

61. Nommez cinq des dix qualités d'une personne éveillée, expliquez brièvement son objet, et sur une échelle de 1 à 8 positionnez-vous en donnant un exemple dans votre vie courante (la note 8 étant que vous pensez posséder entièrement cette qualité et 1 étant que vous ne posséder nullement cette qualité) :

1.

2.

3.

4.

5.
