

# Aïkido, Âge légal.

**16 ans.** C'est l'âge légal pour passer la **ceinture noire 1er Dan.**

C'est ce que Tessa vient de réussir aujourd'hui, devenant ainsi la plus jeune gradée de mes clubs. Bravo Tessa ! Voici tes efforts et ta détermination récompensés aujourd'hui.

**Nous avons posé quelques questions à Tessa afin d'avoir ses opinions**

**Tessa, comment t'es tu préparé ?**

*Ce qui m'a le plus aidé lors de ma préparation pour le 1er Dan, c'est les bons conseils et les encouragements que j'ai reçus de la part de mon professeur et des pratiquants de mon club. Après chaque cours, je révisais les techniques susceptibles de m'être demandées lors du passage, en m'entraînant avec différents membres du club.*

*Travailler avec plusieurs partenaires est très important, parce que chaque personne a ses différences, comme la taille, la force, la souplesse...*

**Que représente ce 1er Dan et qu'est-ce cela va t'apporter ?**

*L'aïkido a pris une grande place dans ma vie ; Passer le 1er Dan représente la récompense de plusieurs années d'entraînements, mais cette réussite m'a surtout fait comprendre que, si on se fixe un but, il ne faut pas lâcher et aller jusqu'au bout. Il ne faut pas se laisser freiner par la peur de ne pas réussir, car chacun a droit à l'échec.*

*Ma famille m'a énormément soutenu : mes parents ont encouragé mon objectif et ne m'ont jamais mis la pression par rapport au Bac.*

*J'ai passé le 1er Dan trois semaines avant mes examens, cela me procure une sorte d'assurance pour affronter mes prochaines épreuves.*

**Quels conseils peux-tu donner aux personnes qui souhaitent passer un Dan ?**

*Pour ceux qui souhaitent passer un Dan, mes conseils seraient les suivants:*

*Ecouter et faire confiance à son professeur, parce que c'est lui qui connaît votre potentiel et vous dira quand vous êtes prêts.*

*Il faut aussi s'entraîner régulièrement et avec des partenaires différents, on ne sait jamais qui sera votre Uke le jour de l'examen !*

*Enfin et surtout, il ne faut pas oublier le plaisir de pratiquer l'aïkido.*

*Pour ma part, je n'ai jamais eu autant envie de progresser !*

**Merci Tessa. Nous te souhaitons autant de succès pour ton bac. Tiens nous au courant !**

合気道

