



### 1. Comment t'es-tu préparé ?

J'ai eu la chance de préparer ce 3ème dan en même temps que Vincent, un ami de longue date. A tout moment, nous nous sommes soutenus et entre-aidés, pour nous préparer au mieux. Dominique a orienté le contenu de ses cours afin d'aborder le plus complètement possible les différentes techniques sur les différentes attaques, il était donc important de venir s'entraîner le plus souvent possible. A la maison, j'ai travaillé seul, sans partenaire, pour essayer de créer un automatisme entre l'énoncé d'une technique et sa réalisation.

### 2. Que représente ce 3e Dan ?

La reconnaissance d'un certain niveau technique et la reconnaissance de la valeur de l'enseignement de mon professeur.

### 4. Qu'est-ce cela va t'apporter ?

La préparation d'un passage de dan est l'occasion de parcourir l'ensemble de ses connaissances techniques, de les réorganiser, de prendre conscience de certains manques...et donc d'établir en quelque sorte un bilan de sa pratique jusqu'à présent. Peut-être ce 3ème dan marquera-t-il un nouveau point de départ dans ma pratique de l'aikido.

### 4. Quels conseils peux-tu donner aux personnes qui souhaitent passer un Dan ?

Essayer de s'appliquer à faire du mieux possible à chaque instant du cours tant au niveau des attitudes corporelles qu'au niveau de la concentration.

Faire des stages pour avoir l'occasion de pratiquer avec des gens qu'on ne connaît pas et qui ont d'autres habitudes de travail que les nôtres.

Ne pas penser que seuls les partenaires d'un niveau supérieur au sien peuvent nous apporter quelque chose.

合気道