



### 1. Comment t'es-tu préparé ?

Comme pour le premier et le deuxième Dan, en m'entraînant régulièrement avec des partenaires différents afin de pouvoir profiter de leurs expériences, remarques et conseils, sous l'œil attentif de mon professeur.

Cette fois ci, l'objectif principal n'était pas de restituer parfaitement les techniques, car elles sont acquises, mais de savoir les faire vivre en fonction de ma personnalité et des partenaires. Lors du passage, j'ai pratiqué avec trois personnes à la morphologie et aux réactions différentes : il a fallu que j'adapte ma pratique aux réactions, tout en conservant de la fluidité dans la réalisation des techniques.

Mon professeur a joué un rôle clé lors de la préparation dans la mesure où il a su me laisser pratiquer mon Aïkido.

Par ailleurs j'ai eu la chance de préparer ce passage avec François qui, plus ancien, m'a rapidement pris sous son aile à mon arrivée au club, il y a déjà plus de 10 ans et tout au long de ma vie d'Aïkidoka. Cette réussite, je la lui dois aussi en grande partie.

### 2. Que représente ce 3e Dan ?

C'est avant tout la validation de ma progression, le résultat de toutes ces heures d'entraînement sous la direction de mon professeur. C'est également une responsabilité envers les plus gradés qui m'ont permis d'atteindre ce niveau mais aussi envers des moins gradés : à mon tour de les aider à progresser.

C'est enfin l'occasion pour moi de mettre en lumière les qualités de mon professeur car "si nous brillons, c'est lui que vous éclairons".

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

Plus de confiance dans ma propre pratique. Comme le dit souvent mon professeur, "il faut savoir se détacher de la technique" : aujourd'hui, il faut que je me concentre davantage sur les principes d'Aïkido et sur mon partenaire. Cela me permettra de gagner en fluidité et en efficacité. C'est une nouvelle étape et le troisième Dan m'indique que je suis sur la bonne voie.

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

Le premier : mon Professeur ne cesse de répéter "plus je m'entraîne, plus je progresse". La pratique régulière de l'Aïkido est le seul moyen de progresser.

Le second : solliciter les gradés. Nous avons la chance d'être dans un club où les gradés partagent volontiers leur expérience, certainement parce qu'ils ont commencé pour la plupart au sein du club en tant que 6e Kyu (ceinture blanche).

Le dernier : faire confiance à notre professeur. Nous avons la chance d'avoir un excellent pédagogue et technicien qui peut se prévaloir d'avoir formé avec succès de nombreuses ceintures noires. Ceintures noires qui sont encore membres du club, preuve s'il en est que notre professeur a encore beaucoup à nous enseigner.

合氣道