**10 conseils pour réussir son passage de grade**

L’obtention d’un grade ne doit pas être une fin en soi pour un pratiquant de karaté, cependant, cela peut être un objectif personnel à court terme, ou plus simplement une reconnaissance suite à **l’évaluation de votre progression**. En tant que juge aux examens de *“dan”* depuis une quinzaine d’années, je sais que les passages de grades sont source de stress pour beaucoup de karatékas, et ce, quel que soit leur niveau (*“kyu”* pour les ceintures de couleur, et *“dan”* pour les ceintures noires). Pour autant, lors des examens de ceintures noires, je suis très souvent surpris par **le manque de préparation générale**chez de nombreux candidats (et je ne parle pas que de la technique).

Le jour de l’examen, mieux vaut mettre toutes les chances de son côté et être en capacité de donner le meilleur de soi. Mais alors, comment faire pour se préparer et quelles sont les erreurs à ne pas commettre ? Voici mes **10 conseils pour réussir son passage de grades au karaté**, qui, je l’espère, vous permettront de mieux appréhender cet examen, que vous soyez débutant, avancé, ou même déjà ceinture noire. Les 5 premiers concernent la préparation, les 5 suivants sont à appliquer le jour de l’examen. Ceci vaut aussi bien pour les enfants que pour les adultes, mais également pour aider les professeurs à guider leurs élèves. Bonne chance !

**1 – Entraînez-vous avec assiduité**

C’est surement le point le plus important, et il commence**plusieurs mois avant l’examen de grade**. Même si vous avez l’impression de stagner ou si vous êtes en perte de motivation, [évitez de rater des entraînements](http://www.karatecolombes.fr/10-raisons-de-ne-pas-manquer-entrainement/). De même, ne commencez pas votre préparation au grade tardivement : l’acquisition des techniques de combat, des bunkais et des katas vient avec le temps et la répétition. A titre d’exemple, pour passer de la ceinture orange à la verte, il faut au minimum un an de pratique, avec assiduité. Pour passer son 2ème dan, il faut deux ans de préparation intensive : conclusion, ne vous y prenez pas deux ou trois mois avant !

**2 – Prenez connaissance des épreuves de l’examen**

Pour un passage de ceinture de couleur (au sein de votre club), votre professeur vous a surement donné en début de saison le programme technique par grade, et par ailleurs, vous avez déjà eu l’occasion d’être évalué par lui, vous savez donc à quoi vous attendre. Pour les examens de dan (avec un jury extérieur), je vous recommande fortement de [télécharger le règlement des grades](http://www.ffkarate.fr/wp-content/uploads/2015/10/Reglementation_CSDGE_2015.pdf) et de lire attentivement **les épreuves leurs critères d’évaluation**. C’est simple, et pourtant, combien de fois ai-je jugé un candidat qui ne connaissait pas les exercices qu’on allait lui demander : *“Il est nul !”*, me glisse un des juges à l’oreille. Je lui ai répondu : *“Non, c’est son prof qui est nul.”*. Je ne comprends pas comment on peut envoyer un élève au casse-pipe sans l’avoir préparé correctement, et pourtant,  en tant que juge aux examens de dan, je le vois à chaque fois depuis 15 ans…

**3 – Travaillez avec différents partenaires à l’entraînement**

Il est important de ne pas prendre de mauvaises habitudes, en travaillant de manière “confortable”, toujours avec le même partenaire. Pensez à en **changer régulièrement lors des exercices à deux** afin de vous assurer que vos techniques peuvent sont efficaces quelle que soit la personne en face de vous : variez les grades, les tailles, les morphologies… Le jour de l’examen, vous allez vous retrouver face des partenaires que vous ne connaissez pas et que vous ne choisirez probablement pas, alors soyez prêt à tout !

**4 – Ayez l’esprit martial en permanence**

Dans les arts martiaux, le mental joue une part très importante dans votre progression, mais aussi lors d’une évaluation. Ainsi, habituez-vous à avoir l’esprit martial à tout instant : lors des entraînements, face à votre partenaire, lorsque vous faites du kihon ou un kata. Ce n’est pas le jour de l’examen que vous allez changer votre façon de pratiquer le karaté : **donnez-vous à fond à chaque entraînement**. Mettez-vous en situation de passage de grade dans votre esprit, soyez combattant et volontaire. Pratiquez toujours avec détermination et faites les *“kiai”* lors du kihon ou du travail par deux. Si votre professeur demande un volontaire pour faire un kata devant les élèves, levez la main !

**5 – Demandez conseil à votre professeur**

Si malgré votre assiduité et vos efforts vous doutez ou vous ne vous sentez pas prêt, sollicitez l’avis de votre professeur. Il est là pour vous aider, vous dira si vous êtes prêt ou non, et **vous conseillera sur que vous devez travailler**. Bien sûr, faites cela au moment opportun, lorsqu’il vient vous corriger, ou bien à la fin du cours, pour ne pas perturber inutilement la séance. Notez que pour un passage de dan, il est important, par respect, de demander l’autorisation à votre *“sensei”* avant de vous inscrire.



**6 – Préparez-vous correctement le jour de l’examen**

Cela commence par arriver à l’heure et en forme le jour J (ne faites pas d’excès la veille). Il est essentiel de**bien gérer votre échauffement** : en général, on ne sais pas exactement quand cela sera notre tour de passer, il faut donc rester chaud. Personnellement, je prépare mes élèves à l’échauffement individuel plusieurs fois dans l’année afin qu’il sachent s’auto-gérer le jour d’un passage de grade. Avoir une mécanique d’échauffement rodée, c’est aussi avoir une routine permettant d’éviter une source de stress supplémentaire. Faites vos katas lentement, et si possible orientez-vous dans la même direction que lorsque vous allez passer, cela vous **donnera des repères visuels**. Pensez à gérer votre capacité physique entre les différentes épreuves (hydratation, alimentation, respiration, étirements…)

**7 – Restez concentré et soyez vigilant**

Le meilleur moyen de réussir, c’est de **rester concentré pendant toute la durée de l’épreuve** : ne pas parler, rire, ou regarder son téléphone. Il est important de respecter les candidats qui passent : profitez-en pour regarder ce qu’ils font avant vous. Comme vous allez surement devoir faire les mêmes exercices, évitez de faire les même erreurs qu’eux. Lors de l’épreuve des bunkais (souvent redoutée), évitez de trop parler, donnez des explications claires et simples à votre partenaire, et placez-vous de manière adéquate par rapport aux juges (bien sûr, cela se prépare des mois avant…). Enfin, restez vigilant lors du travail à deux (*“zanshin”*), vous n’êtes pas à l’abri d’une erreur de votre partenaire (ex : il annonce *“mae geri”* et attaque *“jodan oi tsuki”* !)

**8 – Donnez-vous à fond et restez humble face à votre partenaire**

Si après l’examen, vous vous dites que vous auriez pu faire mieux, donner plus, c’est bien dommage, mais surtout, il sera trop tard. Il faut se mettre en situation dès votre entrée dans les vestiaires. Sur la première épreuve, généralement le kihon, faites un kiai dès la première technique et donnez le ton ! Il faut se donner à fond, mais **savoir garder une maîtrise de votre condition physique** au fil des preuves : à la fin de l’examen vous devriez être épuisé. Il est important cependant de veiller à contrôler vos techniques face à vos partenaires. Le stress aidant, il n’est pas rare de voir des candidats **perdre leur contrôle**, voulant “écraser” leur partenaire, voire l’envoyer au tapis, parfois pour montrer que[leur école de karaté est la meilleure](http://www.karatecolombes.fr/meilleur-style-de-karate/) (ce qui sera synonyme d’échec bien évidemment).

**9 – Démontrez votre karaté selon votre niveau**

Ne vous sous-estimez pas, mais ne tentez pas non plus l’impossible : ne faites pas des techniques que vous ne maîtrisez pas, sous prétexte de vouloir impressionner les juges ou d’avoir vu un autre candidat le faire juste avant. Tâchez de pratiquer le karaté que vous connaissez, et les techniques que vous avez travaillées. Par exemple, si vous n’êtes pas suffisamment souple, ne cherchez pas à tout prix à faire un coup de pied au visage dans l’épreuve de *“ippon kumite”* : privilégiez une technique efficace et maîtrisée au niveau *“gedan”* (bas) ou *“chudan”* (moyen). En d’autres termes, **faites ce que vous savez faire**, mais en pratiquant comme si vous aviez déjà le grade auquel vous vous présentez !

**10 – Ne vous précipitez pas et n’abandonnez pas**

En général, je constate que **les élèves ont tendance à aller beaucoup trop vite** lorsqu’ils sont en condition d’examen ou de stress, et ceci est vrai sur presque toutes les épreuves (kihon, kata, kumite, bunkai…). Au final, cela se traduit par plusieurs défauts : manque de verrouillage des techniques, déséquilibres, techniques approximatives, perte de puissance, absence de tempo… Gardez à l’esprit que vous devez permettre aux juges de vous évaluer sur votre maîtrise technique et mentale : pas de précipitation ! De même, si vous vous trompez dans une épreuve, **ne vous arrêtez pas et ne lâchez rien** (que ce soit en kata, ou en kumite) : il vaut mieux faire une erreur et aller jusqu’au bout sans montrer le moindre signe de déconcentration, que de baisser les bras et tourner le dos à votre partenaire. Courage !

*Appliquez-vous déjà tous ces conseils lors de vos passages de grades ?*

**Auteur de l'article**

**Antonio Guerrero**
Professeur de Karate
*5ème Dan - BEES*