

Comment réussir vos passages de grade



Par Bruno Bandelier,
le prof de Karate du net
3^{ème} dan de Karate
Professeur DEJEPS

Table des matières

Introduction.....	3
I - Vous pouvez tous être Ceinture noire.....	4
La ceinture noire, la connaissance totale.....	4
J'aimerais démystifier la sacro-sainte ceinture noire	4
<i>L'enfant et l'écriture</i>	5
<i>Conclusion</i>	6
<i>Et vous qu'en pensez-vous ?</i>	7
II - Comment réussir vos passages de grade.....	8
7 conseils pour réussir vos passages de grades :	9
1 - Faites ce que vous savez faire.	9
2 - Ce n'est qu'une ceinture.....	10
3 - Vous ne serez pas meilleur après qu'avant	11
4 - Vous ne serez pas ridicule.....	12
5 - Donnez, sans rien attendre en retour	12
6 - Arrivez reposé	13
7 - Echauffez vous	13
III - Support d'aide aux passages de grade.....	14
Support d'aide aux passages de grade à télécharger :	14
IV – Pour aller plus loin	17
Formations complètes de Karate ceinture par ceinture	17
A Lire – Très important	18

Introduction

Les passages de grade que ce soit pour les ceintures de couleurs (Jaune, Orange, Verte, Bleue, Marron) ou pour les dan sont des épreuves que nous appréhendons tous un peu, autant d'un point de vue physique que psychologique.

Pour nous, cela ne représente pas seulement le passage d'une ceinture à l'autre, c'est aussi l'aboutissement de mois d'efforts et de travail. La simple pensée de l'échec ce jour-là nous rend fébrile et peut nous faire perdre toute motivation.

Dans ce petit ebook, je vais vous expliquer pourquoi il ne faudrait pas chercher la réussite à tout prix et comment atteindre naturellement le résultat attendu. Il faut simplement montrer ce que l'on sait faire, ce que l'on fait depuis le début de l'année et le résultat suivra si nous sommes prêt.

Même si l'échec peut être difficile, il ne faut pas en faire une fatalité et ne surtout pas abandonner, mais revenir encore meilleur la fois d'après. Tout ce que vous avez à faire, c'est vous mettre dans les bonnes conditions et y aller.

Mais d'abords, je vais vous parler de la ceinture noire afin de la démystifier un peu. En effet, cette ceinture si emblématique que beaucoup de gens se croient incapables de l'atteindre, est en fait accessible à toutes et à tous. Tout le monde peut avoir la ceinture noire, vous y compris et je vais vous apporter la preuve.

Nous terminerons par un support d'aide aux passages de grade plutôt destiné aux professeurs mais qui peut-être utile à tous Karateka.

Bruno Bandelier

I - Vous pouvez tous être Ceinture noire

La ceinture noire, la connaissance totale...

On entend souvent parler de la ceinture noire de Karaté comme un aboutissement, voire même, pour certains, comme un stade inaccessible. Mais il n'en est rien.

Quel que soit votre niveau actuel, vous êtes tous capable d'obtenir une ceinture noire !

Et je vais vous le prouver...

Contrairement à ce que beaucoup pensent, la ceinture noire n'est pas un stade très élevé dans la connaissance du Karaté, au contraire, il correspond au début d'une vie consacrée au Karaté.

Il y a quelque temps, j'ai reçu un mail de quelqu'un qui souhaitait débiter en Karaté avec un objectif très ambitieux : obtenir un jour une ceinture noire de Karaté.

Je dis très ambitieux car pour lui elle représentait : "la connaissance totale du Karaté". Or, si cette connaissance totale existe, elle est bien au-delà du 1er dan.

On obtient généralement la ceinture noire en 4 à 5 ans. Mais on continue de progresser ensuite, on acquiert un niveau nettement supérieur au bout de 10-15-30 années de pratique.

Ce mail, et la réponse que j'ai apporté, m'ont donné envie d'écrire ce qui suit.

J'aimerais démystifier la sacro-sainte ceinture noire

Je vais vous apporter la preuve que la ceinture noire est tout sauf inaccessible, que chacun d'entre vous est tout-à-fait capable de l'obtenir par un travail régulier.

En fait, la ceinture noire n'est qu'un début !

Je ne cherche pas à minimiser les qualités techniques des Karatéka ceintures noires, ni le travail nécessaire pour obtenir la ceinture noire, mais juste à démystifier l'image qu'on en donne parfois.

La ceinture noire, beaucoup en rêvent. Et c'est vrai qu'il faut beaucoup de travail pour l'obtenir, mais il ne faut surtout pas la voir comme une consécration ou une fin. C'est tout le contraire.

En fait, être ceinture noire signifie que l'on connaît à peu près toutes les techniques de bases qui vont nous permettre ensuite d'évoluer et de progresser.

L'enfant et l'écriture

Dans la réponse à la personne qui m'avait écrit, je lui ai donné l'exemple d'un enfant à l'école qui commence l'apprentissage de l'écriture :



Au début, il doit apprendre à dessiner chaque lettre, une par une, en faisant des lignes de A, puis de B, puis de C,... Ses lettres sont un peu bancales, mais au fur et à mesure qu'il s'entraîne, il s'améliore, il devient plus précis...

Puis en regroupant les lettres, son Maître (d'école) lui apprend à former des syllabes, puis ses premiers mots....

Au bout de quelque temps, il va pouvoir écrire ses premières petites phrases, et ainsi de suite. Il va apprendre les subtilités de l'orthographe, la conjugaison, la grammaire, ...

Arrivé à la fin du cours moyen (avant le collège), l'élève connaît tous les mots courants et est capable de lire et écrire correctement.

Son Maître pourrait alors le nommer... ceinture noire d'écriture.

En effet, il connaît toutes les bases de l'écriture et il a mis environ 5 ans pour y arriver (ça ne vous rappelle rien ?).

Ces bases vont lui permettre maintenant d'évoluer dans sa vie en lisant, en écrivant, en évoluant, en critiquant, etc.

Ces bases sont les outils indispensables pour gravir les marches de la connaissance.

Au Karaté, c'est pareil. Avec la ceinture noire, on a forgé son corps et acquis le bagage technique pour pouvoir "commencer" l'apprentissage du Karaté, pour gravir une à une les marches vers ..." la connaissance totale" (si toutefois elle existe...)

Conclusion

***Si vous avez été capable d'apprendre à écrire,
vous êtes capable d'obtenir une ceinture noire (C.Q.F.D.)***

La ceinture noire n'est pas le sommet du Karaté, elle en forme les fondations ; Le socle sur lequel le Karatéka va pouvoir continuer sa progression toute sa vie.

Mais attention, notre ami n'avait pas complètement tort en mettant la ceinture noire sur un piédestal, car si je dis que la ceinture noire n'est qu'un début, je dis aussi qu'elle est les fondations du Karaté. Et sans fondations, il n'y a pas de progression possible. Il ne faut donc pas négliger la ceinture noire.

Vous êtes tous capables de l'obtenir, mais comme on dit :

No pain, no gain !

Voilà je terminerai cette petite réflexion sur la démystification de la ceinture noire de Karaté par cette petite maxime :

La ceinture noire est à prendre très au sérieux
car vous construisez les fondations de votre art,
mais sans se prendre trop au sérieux,
car pour construire une fondation,
il faut garder les pieds sur terre.

Et vous qu'en pensez-vous ?

Vous sentez vous capable d'obtenir la ceinture noire?

Ou si vous l'avez déjà, pensez-vous être arrivé au sommet?

II - Comment réussir vos passages de grade

Un passage de grade ou de ceinture de Karaté, qu'il soit au club (pour les différents Kyu) ou devant un jury officiel pour les Dan, est souvent synonyme de stress et de questions de toutes sortes :



Serai-je à la hauteur ?

Ne vais-je pas être ridicule ?

Et si je ne l'ai pas ?

Ai-je bien tout appris ?

Que dois-je faire ?

...

Bref. Quelque soit notre niveau, on a tous été confronté un jour à un passage de grade. La fameuse ceinture de couleur (jaune, orange, verte, bleue, marron ou noire) dont on rêve.

Et on s'est tous posés au moins une de ces questions qui revenait sans cesse nous hanter.

Depuis que j'ai commencé Karate-blog, beaucoup de mes lecteurs m'ont écrit pour me demander des conseils pour les passages de grade ou de ceinture et avaient de nombreuses interrogations, et surtout de nombreux doutes sur leurs capacités à réussir.

Le premier conseil que je peux donner est simple et sans détour :

Don't panic !!! (Ne paniquez pas !!!)
--

Certains diront même, arrêtez de "psychoter".

Je sais, c'est un peu facile comme conseil, c'est pourquoi nous allons développer un peu la question et pour ça, je vais vous donner 7 conseils essentiels pour réussir vos passages de grade et de ceinture.

Lorsque l'on doit se présenter pour un examen, il y a toujours une possibilité de ne pas réussir, et ce n'est pas dramatique ! Il faut juste accepter cette possibilité et uniquement faire de son mieux.

Encore une fois, vous allez me dire que c'est facile à dire. En effet, le problème c'est qu'un examen c'est en général l'aboutissement de nombreuses heures de travail. Il n'est donc pas question de gâcher tous ces efforts le jour du passage de grade.

Et, on a beau se persuader qu'une ceinture n'est qu'un bout de tissus, notre égo ne peut s'empêcher de cogiter ☺

Mais attention car plus on cogite, plus on veut bien faire, et plus on panique et plus on perd ses moyens le Jour J.

Je vais donc essayer ici de vous rassurer et de vous apporter quelques réponses à vos questions qui sont tout à fait normales et naturelles.

7 conseils pour réussir vos passages de grades :

1 - Faites ce que vous savez faire.

Ce conseil paraît peut-être évident pour certains et pourtant...

Combien de fois j'ai vu des élèves, alors que je leur demande de me faire un kata de leur choix, me présenter le kata le plus difficile qu'ils connaissent ou plutôt qu'ils croient connaître alors qu'ils sont seulement en train de l'apprendre et qu'ils ne le maîtrisent pas.

Ils pensent qu'en faisant un des kata les plus durs, ils seront mieux notés. Ce qui est faux. En choisissant un kata qu'ils maîtrisent, ils auraient obtenu une bien meilleure note.

Montrez ce que vous savez faire et uniquement ce que vous savez faire. Ne cherchez surtout pas à faire mieux que d'habitude. De toute façon, votre professeur vous connaît. Il connaît votre niveau.

Quelque soit votre niveau, vous ne pourrez pas être meilleur le jour du passage de grade, donc ne cherchez pas à l'être. Cherchez uniquement à ne pas être moins bon 😊

Vous montrez votre travail, tel qu'il est, tel que vous savez le réaliser et ensuite laissez votre professeur juger. Si vous n'obtenez pas votre ceinture, c'est que ce n'était tout simplement pas le moment. Ce n'est pas un drame.

Le chemin est long, ne cherchez pas à courir trop vite.

2 - Ce n'est qu'une ceinture...

Tout est dit dans le titre : ce n'est qu'une ceinture, elle sert avant tout à tenir votre karatégi fermé.

Je sais que ce genre d'argument ne vous satisfait pas, car nous sommes dans une société où nous avons besoin de repères et où nous voulons toujours nous positionner par rapport aux autres. Mais dites vous bien qu'en Karaté, même un(e) ceinture noire a un jour porté une ceinture blanche et il/elle ne l'a pas oublié.

La plupart d'entre nous se souviennent de leurs tout premiers cours où tout paraissait compliqué, où les ceintures de couleurs nous faisaient rêver. Et puis au fil du temps, on se rend compte qu'on a beau monter en grade et obtenir des ceintures de plus en plus foncées, le chemin est toujours semé d'embûches, et c'est ce qui fait la richesse de notre art.

Il est vrai que la ceinture est une reconnaissance de votre travail et de votre niveau technique, mais ne lui accordez pas plus d'importance qu'elle n'en a : ce qui vous importe avant tout, c'est quand même d'apprendre le Karaté et de vous faire plaisir à chaque cours.

Lorsque vous faites un kata ou un kumité, vous ne pensez même pas à votre ceinture, car elle retrouve sa fonction première : tenir votre pantalon !

Donc relativisez, ce n'est qu'une ceinture !

3 - Vous ne serez pas meilleur après qu'avant

Comprenez par là que si vous réussissez votre passage, la ceinture que vous porterez après l'examen ne vous rendra pas meilleur. Votre niveau sera exactement le même.

C'est pour cela que j'insiste sur le fait de ne pas trop en faire. Vous devez montrer le niveau que vous avez à un instant T.

Si vous montez en grade, c'est très bien, mais vous n'êtes pas devenu meilleur le jour de l'examen, votre progression s'est faite bien en amont, au fil de vos entraînements au dojo (et sur Karate-Blog.net, bien sûr ☺)

Si vous avez bien travaillé à l'entraînement et qu'au passage de grade vous n'obtenez pas votre ceinture, ce n'est pas un drame, c'est qu'il vous faut encore un peu de temps pour atteindre le bon niveau.

Chaque étage est dur à gravir. Tant qu'on n'a pas franchi toutes les marches, on ne peut pas passer à l'étage supérieur. Il faut du temps. Certains mettent quelques mois pour monter en grade, d'autres quelques années. Je sais c'est parfois injuste, mais on n'y peut rien. On peut toujours faire mieux en utilisant une méthode d'entraînement bien précise comme [la méthode Karate3G](http://la_methode_Karate3G) par exemple mais certains auront toujours besoin de moins de temps que d'autres. C'est la vie.

L'important, est de faire de votre mieux et d'être fier de votre travail.

4 - Vous ne serez pas ridicule.

C'est une question qui revient souvent dans les mails que je reçois, certains ont peur du regard des autres (ou peut-être de leur propre regard d'ailleurs).

Pourtant, je vous le répète :

Soyez fier de votre travail !

Vous avez fait de votre mieux, c'est le principal. Il n'y a pas de honte à avoir. Et ce, quelque soit votre âge, votre taille, votre poids, votre sexe, votre niveau social... Bref, qui que vous soyez, il n'y aucune honte à pratiquer le karaté.

Personne ne se moquera de vous, car comme je vous l'ai dit, on est tous passés par là.

Chaque karatéka connaît les difficultés de l'apprentissage du Karaté et ne songera jamais à se moquer.

Au contraire, en général les Sempaï vont plutôt chercher à aider les élèves en difficulté, en les rassurant et en leur donnant des conseils avisés.

Mais dans tous les cas, **vous ne serez jamais ridicule dans un dojo.**

5 - Donnez, sans rien attendre en retour

Ce qui crée la déception, c'est l'attente d'une récompense.

Mais si vous n'attendez rien et que vous faites preuve de patience et d'humilité, vous ne serez pas déçu.

Si vous faites votre passage de grade avec le même esprit qu'un cours classique, sans attendre une ceinture ou quelque autre récompense, vous ne serez pas bloqué par le stress et vous montrerez vos réelles qualités techniques et votre vraie nature.

Si votre prestation vaut une ceinture supérieure, tant mieux. Si ça ne le vaut pas, tant pis, ce sera pour une prochaine fois.

Encore une fois, faites de votre mieux, laissez parler votre cœur et donnez, sans rien attendre en retour.

6 - Arrivez reposé

Une chose à laquelle on ne pense pas assez c'est que le corps à besoin de repos pour assimiler l'apprentissage.

Pour vous montrer sous votre meilleur jour au passage de grade, essayez d'arriver reposé. Ne faites pas des tonnes d'entraînement les jours avant en espérant rattraper du retard.

Certes, il est bon de réviser ses kata et de refaire un point sur ses connaissances, mais laissez vous une ou deux journées de repos pour laisser à votre corps et votre cerveau le temps d'assimiler tout ça.

Vous n'en serez que meilleur le Jour J.

7 - Echauffez vous

Lors du passage de grade, même si vous avez suivi tous les conseils que je viens de donner, vous serez sans doute un peu stressé et c'est tout à fait normal.

Du coup, votre pouls et votre respiration vont avoir tendance à s'accélérer et si vous bâclez vos échauffements, vous risquez d'avoir un emballement de la respiration et du rythme cardiaque dès le début

de l'examen, et ça risque de vous faire perdre une partie de vos moyens.

Pour minimiser ce phénomène, il faut que le corps soit bien préparé par un bon échauffement.

Échauffez-vous tranquillement pour améliorer votre respiration et pour augmenter votre débit sanguin. Vous diminuerez ainsi les effets du stress.

Vous pouvez utiliser l'ABC des échauffements pour vous aider.

III - Support d'aide aux passages de grade

Support d'aide aux passages de grade à télécharger :

Vous êtes enseignant et vous avez sans doute déjà été confronté aux problèmes des passages de grade dans votre club où vous vous retrouvez seul face à une dizaine d'élèves.

Il n'est alors pas facile de donner les instructions, de juger, de prendre des notes...

J'avais fait il y a quelques années un imprimé spécial pour m'aider lors de ces passages de ceintures.

Je l'ai un peu modifié dernièrement et je me suis dit, pourquoi ne pas en faire profiter les lecteurs de Karaté-Blog.net (en fait c'est Thierry, un des abonnés qui m'en a donné l'idée en me posant la question par mail. Merci Thierry ☺)

Il s'agit d'un fichier Excel tout simple. Je ne l'ai pas protégé, vous pourrez donc le modifier à votre guise. Il y a sûrement moyen de l'améliorer.

Il comporte plusieurs onglets :



- Le premier onglet vous permettra d'avoir 1 imprimé par élève. C'est pas mal, si vous n'en avez pas beaucoup lors du passage de grade. L'avantage est de pouvoir le remettre à l'élève à la fin (en général, ils apprécient)



- Les onglets suivants sont différents pour chaque ceinture jaune, orange, verte, bleue et marron. Ils vous permettent d'y inscrire les résultats de 10 élèves.

Vous pouvez télécharger ce fichier en cliquant sur le lien ci-dessous :

[*Accès au fichier Excel d'aide aux passages de grade*](#)

Bonne chance

Voilà, il me reste à vous souhaiter bonne chance pour votre prochain passage de grade, et surtout n'oubliez pas :

Faites de votre mieux sans rien attendre et vous ne serez pas déçu.

Et si vous réussissez (ce que je vous souhaite) n'oubliez jamais que seule votre apparence extérieure changera, mais vous devrez faire un travail plus profond pour complètement mériter votre nouvelle ceinture :

*Vous devrez avant tout rester humble et ne
pas oublier d'où vous venez,
c'est très important pour continuer votre chemin
sur la voie que vous vous êtes tracée.*

IV – Pour aller plus loin

J'espère que vous appréciez les conseils que j'ai mis dans ce livre.

En tout cas, je les ai écrits avec le cœur et en fonction de mon expérience en tant que pratiquant et professeur de Karate.

J'ai abordé surtout l'aspect préparation psychologique qui est une des phases les plus importantes, mais bien sûr pour réussir tout passage de grade, il faut vous fixer des objectifs, suivre un plan d'entraînement et bien sûr, suer dans votre karategi et apprendre vos techniques et vos kata.

Je ne peux pas m'entraîner à votre place, mais par contre je peux vous accompagner afin que vous puissiez préparer au mieux vos différentes ceintures.

Pour ça j'ai créé pour vous des formations avec le programme complet de chaque ceinture du débutant à la ceinture noire

Formations complètes de Karate ceinture par ceinture

Ce sont des **Pack Objectifs** que vous choisissiez en fonction de votre niveau pour atteindre votre objectif de ceinture supérieure.

Vous avez en plus la possibilité d'ajouter une **option de coaching** afin que je vous accompagne pas à pas, jour après jour pendant 4 mois

Pour en savoir plus, regardez la vidéo ici :

[**>>> Cliquez ici pour voir la vidéo
et accéder aux programmes
d'entraînements complets
de Karate**](#)

A Lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de

L'offrir en cadeau

À qui vous le souhaitez

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est à dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus à des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Commons « Paternité-Pas de Modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à conditions de ne pas le modifier, et de toujours citer Bruno Bandelier comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers : <http://karate-blog.net>.



« Comment réussir vos passages de grades » de [Bruno Bandelier](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 non transcrit](#) Basé(e) sur une œuvre à : karate-blog.net.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à

<http://karate-blog.net/presentation/>

Responsabilités : L'auteur ne pourra en aucun cas être tenu responsable d'un accident survenu à l'un des lecteurs durant l'une des séances d'exercices. Le lecteur avant de pratiquer les exercices recommandés s'engage à avoir en sa possession un certificat médical de non contre-indication médicale récent.