

NOTE D'INFORMATION

destinée aux licenciés, clubs, Ligues d'Aïkido

ORGANISATION DES EXAMENS DE 5^E ET 6^E DAN D'AIKIDO

- DISPOSITIF CIBLE -

Ce document a vocation à décrire le cadre dans lequel les examens de 5^e et 6^e Dan se mettent en place à la FFAAA **progressivement, à compter de la saison 2026-2027 avec un cursus de formation** adapté aux enjeux que constitue l'attribution de grades de haut niveau.

NB : Les aménagements nécessaires aux candidats de l'Outremer feront l'objet d'une note d'information complémentaire.

I-Rappel des dispositions du Règlement CSDGE

« Les grades de 5^e et 6^e Dan correspondent à des grades de haut niveau dont l'attribution dépasse la seule valeur technique du candidat. On reconnaît par ces grades le parcours du pratiquant vers une maîtrise de la discipline où la technique devient naturelle, fluide et empreinte de la compréhension profonde des principes régissant celle-ci. L'implication dans le rayonnement de la discipline est également un point important. »

A-Prérequis pour candidater aux examens de 5^e et 6^e Dan

« Tout candidat au grade de 5^e Dan doit, a minima, remplir deux critères parmi les suivants ; tout candidat au grade de 6^e Dan doit, a minima, remplir trois critères parmi les suivants :

- Être titulaire au minimum d'un titre d'enseignement mis en place par les fédérations constitutives de la CSDGE (BIFA, BF, CQP, DEJEPS, DESJEPS, BEES 1^{er} ou 2^e degré) ;
- Être sur la liste des examinateurs de la CSDGE ;
- Être ou avoir été membre d'un comité directeur national ou des organes territoriaux des fédérations ;
- Être ou avoir été technicien national ou régional des organes territoriaux des fédérations ;
- Être recommandé par un haut gradé au minimum 7^e Dan ;
- Être enseignant de club depuis 5 ans. »
- Suggestion de la FFAAA : être recommandé par un Président de Ligue ou un DFR.

B-Dossier de recevabilité

« Le dossier de candidature doit comprendre impérativement :

- Lettre CV retraçant le parcours complet du candidat, accompagnée des attestations justifiant les prérequis minimums exigés listés ci-dessus ;
- Dates marquantes (début de la pratique, début de l'enseignement, dates de passages des grades et diplômes);
 - professeurs suivis ;
 - clubs dans lesquels le candidat a enseigné ;
 - nombre et grade des ceintures noires formées le cas échéant ;
 - stages animés ;
 - responsabilités techniques et administratives exercées ;
 - etc.
- Lettre de motivation où le candidat y précise sa recherche et sa pratique dans son Budo ou sa discipline, de une page au minimum à trois pages au maximum ;
- Justification d'une pratique régulière dans un ou des clubs, justifié par une attestation d'assiduité de l'enseignant de son club ou du président de l'association s'il est enseignant ; dans tous les cas, un minimum de 72 heures par an de pratique ou d'enseignement est requis ;
- Copie du passeport ;
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique intensive de l'aïkido, daté de moins d'un an à la date de l'examen ;
- Justification de la validation du cursus de formation :
 - pour les candidats de type 1 : avoir validé, depuis l'obtention du dernier grade, le cursus de formation mis en place par chacune des fédérations agréées dont il dépend ;
 - pour les candidats de type 2 : avoir validé, depuis l'obtention du dernier grade, le cursus de formation mis en place par les fédérations multisports, affinitaire, scolaires et universitaires agréées dont ils dépendent, sous conditions qu'elles aient les structures pour organiser ce type de formation. Elles doivent auparavant obtenir une certification d'agrément délivré par la CSDGE. Cet agrément est une certification des compétences de la fédération multisports d'être en capacité de former ses candidats selon les mêmes critères d'équité des candidats du type 1. L'agrément est délivré par la CSDGE ; il est validé pour une olympiade et doit être renouvelé après chaque nomination de la CSDGE. Ces candidats peuvent également suivre le cursus de type 1 en vue de leur validation. »

C- Examineurs et jurys

« Chaque jury est constitué de commissions d'interrogation composées chacune de deux examinateurs, issus de la même fédération, au minimum 7^e Dan désignés et formés par la FFAB ou la FFAAA et figurant dans la liste des examinateurs validée par la CSDGE.

Un examinateur ne peut interroger son élève, ni participer à aucune délibération le concernant ».

D- Résultats des examens

« Les décisions d'admission sont prises en cohérence avec les notes figurant sur les grilles d'évaluation des épreuves.

Les candidats dont la moyenne est égale ou supérieure à 10/20 sont admis. »

II- Mise en œuvre de ces dispositions pour les examens d'aïkido

A- Les critères d'évaluation établis pour les examens 5e Dan et 6e Dan

Les critères sont :

- 1- **Capacité à proposer un thème et à l'illustrer ; transmettre et montrer comment des techniques peuvent faire émerger un ou plusieurs principes**
- 2- **Capacité à s'adapter avec des uke différents**
- 3- **Capacité à illustrer la cohérence de son aikido au travers de la prestation**, (le candidat montre qu'il a structuré la colonne vertébrale de son aikido, qu'il s'est donné un axe, souvent en suivant un senseï).
- 4- **Capacité à montrer qu'il a construit son aikido en toute cohérence**, qu'il s'en est approprié les valeurs et principes et qu'il les met en œuvre conformément à sa personnalité

L'observation des candidats portera sur les éléments suivants

« 5° Dan :

. Prestation

- . *Respect du partenaire dans ce qu'il est comme dans ce qu'il propose (Shin)*
- . *Adaptabilité, écoute et connexion (Gi)*
- . *Shisei, centrage, unité du corps (Tai)*

. Transmission

- . *Clairvoyance sur les concepts structurants*
- . *Expression verbale de ces concepts (langage commun)*
- . *Production d'exemples de mise en application de ces concepts (illustration)*
- . *Cohérence entre le verbe et l'action*

6°Dan :

. Prestation

- . *Sérénité (Shin)*
- . *Présence constante (Shin)*
- . *Simplicité, sobriété, économie (efficacité) (Gi)*
- . *Relâchement (Taï)*

. Transmission

- . *Capacité à mettre en relation principes techniques et valeurs de la discipline*
- . *Cohérence des propos tenus avec ces principes et ces valeurs*
- . *Compréhension de la cohérence globale de la pratique dans le cadre du Do*
- . *Gestion de sa propre pratique (responsabilité, émancipation...) ».*

⚠ Attention ; pour ce qui vise la transmission, l'examen ne demande pas la mise en œuvre d'une approche pédagogique mais didactique. Les examens certifiant la pédagogie sont les BF, CQP et DEJEPS.

B- Organisation du passage de grades de 5^e et 6^e Dan

Composition des jurys

- La participation d'un 8^e Dan est nécessaire pour le jury d'examen de 6^e Dan, sauf impossibilité majeure.
- Les autres membres du jury sont au moins 7^e Dan.

Organisation matérielle (promotion octobre 2026)

- Selon le nombre de candidats, les jurys se tiendront en parallèle dans un lieu (sauf aménagement spécifique pour les candidats d'Outremer).
- Le candidat peut emmener un uke ; le second uke lui sera imposé. L'uke imposé sera un candidat inscrit dans la même session du candidat interrogé. L'uke doit être d'un grade égal ou inférieur au grade visé.
- L'examen se tiendra à huis clos (pas de spectateurs).

Modalités d'interrogation

Si le format des épreuves du 5^e Dan et du 6^e Dan est le même que dans le Règlement CSDGE, les modalités et pistes d'interrogation varieront, dans le respect de ce qui est écrit dans ce Règlement.

Pour marquer le saut qualitatif entre le 5^e et le 6^e Dan, il sera demandé au candidat au 6^e Dan, de surcroît, un travail libre (ju waza) avec l'uke imposé sur l'attaque proposée par le jury.

Pour chaque saison, la Fédération fera connaître le calendrier de mise en œuvre, les dates et le(s) lieux d'examen.

C- Coursus de formation

Le parcours du pratiquant d'aïkido se poursuit dès l'obtention du grade précédant, soit de 5 à 6 ans minimum selon le grade visé, avec un temps encadré d'au moins 2 ans par un cursus de formation à valider avant de se présenter à l'examen.

1) Le cursus de formation (dispositif cible)

Il s'agit de proposer une offre de formation de haut niveau, avec un suivi retraçant le parcours sous forme de « Passeport pour 5^e /6^e Dan » comportant une évaluation formative tout au long du cursus.

C'est grâce à ce passeport que **le cursus peut être validé (ou non)**, permettant ensuite l'inscription à l'examen.

3 types d'activité y figureront :

1- Mise en place d'un parcours de stages de haut niveau

Ce parcours de stages de haut niveau (au moins 1 à 2 stages à suivre dans la saison) sera proposé à plusieurs endroits du territoire métropolitain, en inter régions, et ouvert à tous, à partir du 4^{ème} Dan.

Il permet d'enrichir le parcours d'aïkido du futur candidat dès l'obtention du 4^e ou 5^e Dan.

Ces stages donnent lieu de la part des animateurs, pour les futurs candidats s'engageant dans le cursus de formation, à un retour sur le niveau de leur pratique et de leur réflexion en regard du grade visé.

Lorsque le futur candidat estime être prêt pour s'inscrire à l'examen, il doit le préciser lors de son inscription au stage.

Les animateurs font alors un retour individuel à formuler oralement par l'un d'eux auprès du candidat à la fin du cursus et avant son inscription à l'examen => il s'agit bien d'une « évaluation formative » qui doit permettre au candidat de se positionner avant inscription. Si nécessaire, des pistes de travail peuvent lui être proposées.

-En fin de chaque saison (juin) ; la Fédération publiera le calendrier des stages de haut niveau de la saison à venir. Il comportera pour chaque saison, 4 stages de haut niveau organisés sur le territoire métropolitain.

-Le calendrier des stages organisés en Outremer est construit avec les besoins identifiés par les présidents de Ligue.

2- Invitation à participer au local à des interventions en École des Cadres, ou dans le cours du **réfèrent technique (DFR ou haut gradé).**

Il s'agit d'une intervention technique de courte durée (15 à 20 minutes) *, réalisée par le candidat et cela, plusieurs fois dans le cursus de formation.

**NB : Il s'agit seulement de courtes interventions ; le candidat n'a pas besoin d'intégrer un CTR.*

Ces interventions techniques doivent permettre au réfèrent technique du candidat (DFR ou haut gradé), d'observer la capacité du candidat à donner du sens, à mettre en œuvre un principe au travers de techniques, en évaluant ses capacités didactiques en aikido*.

**NB : La dimension pédagogique n'a pas lieu d'être évaluée ici¹.*

Le réfèrent technique (DFR ou haut gradé) figure dans une **liste de noms, habilitée par le CHG** ; elle sera actualisée pour chaque session.

Une liste de principes à développer est validée par le CHG. Elle peut être actualisée pour chaque session.

Il est attendu que le candidat ait effectué au moins 6 interventions, dont au moins 2 l'année précédant l'inscription à l'examen.

Chaque intervention donnera lieu à une attestation (formulaire en ligne) précisant la date, le lieu, le contexte de l'intervention, le(s) principe(s) développé(s), une appréciation et des pistes de travail ainsi que la signature du réfèrent du candidat.

A la fin de cursus de formation, le réfèrent technique émettra un avis sous forme littérale : avis favorable pour l'inscription à l'examen ou proposition de poursuite du cursus, en précisant les axes à travailler.

Cas particulier :

Dans le cas où le candidat est le DFR, ou a un grade Dan supérieur ou égal au DFR de la Ligue, des modalités particulières de suivi peuvent être mises en œuvre :

- Interventions du candidat « DFR » en Collège Technique National ou dans une autre Ligue (dans laquelle le DFR a un grade supérieur à celui du candidat)
- Suivi par un haut gradé, d'un niveau supérieur au candidat, de la Ligue d'appartenance,
- Interventions sur demande explicite par les animateurs des stages de Haut Niveau en marge de ces stages.

¹ Rappel : La didactique concerne le savoir (structure et logique des contenus) / la pédagogie concerne l'apprenant (posture, méthode, planification, adaptation au public)

3-Mentorat portant sur l'accompagnement du travail personnel

Ce suivi du candidat vise à l'accompagner de manière personnalisée dans son parcours d'aïkido.

La finalité du mentorat vise à mettre en place une **relation d'accompagnement** orientée vers le **développement global de la personne** (posture, vision, réseau, trajectoire professionnelle).

La relation accompagnateur-candidat se veut **égalitaire et volontaire**, fondée sur la confiance. Le mentor partage son expérience et questionne davantage qu'il n'enseigne. Elle implique des échanges plus souples qu'un tutorat, centrés sur le retour d'expérience, le conseil stratégique et le soutien.

En ce sens, on vise un accompagnement du candidat dans sa recherche et le développement d'une ou plusieurs thématiques en aïkido.

L'accompagnateur installe un dialogue avec le futur candidat, sous forme d'échanges, formalisées par une note réflexive sur son parcours et sa pratique en aïkido. Elle présente :

- Une réflexion personnelle du pratiquant sur son parcours,
- Un retour sur les échanges menés avec l'accompagnateur,
- Une mise en perspective de son cheminement dans la pratique.
- On pourra un mettre particulièrement en valeur :
 - Le sens qu'il donne à sa pratique et au grade qu'il désire obtenir,
 - Son implication dans la formation, la préparation et l'accompagnement aux grades dans un club ou une ligue,
 - Son implication dans le rayonnement de l'Aïkido au travers de ses actions dans la vie associative des clubs, ligues ou de la fédération.

Ce document et les échanges qui ont permis sa construction, **font l'objet d'une évaluation littéraire de l'accompagnateur** portant sur la qualité de l'analyse, la capacité de recul et la cohérence entre parcours et pratique.

C'est au candidat de solliciter un haut gradé susceptible de le mentorer.

L'accompagnement se faisant principalement à distance, le mentor et le candidat peuvent être géographiquement éloignés.

Une liste d'accompagnateurs sera proposée par la fédération. Le candidat peut proposer une autre personne pour l'accompagner ; elle devra faire l'objet d'un accord de la fédération.

L'accompagnateur doit posséder un grade CSDGE au moins égal à celui du grade visé par le candidat.

NB : Aucun membre du CHG ne peut être ni référent technique ni accompagnateur car il est appelé à se prononcer sur la validation du cursus de formation et/ou à siéger au jury d'examen.

Un point de rencontre formel candidat/ accompagnateur donnant lieu à un compte rendu, **est à organiser tous les 6 mois, lors des 2 dernières années** avant l'inscription à l'examen.

Le guide de l'accompagnateur figure en annexe 1

2) Recueil des avis et validation du cursus de formation

S'agissant d'un parcours de formation, cette partie est organisée et suivie par l'Institut de formation.

Ouverture d'un dossier individuel (Passeport pour le 5^e ou 6^e Dan)

Le candidat à l'examen 5^e ou 6^e Dan demande à la fédération l'ouverture d'un dossier individuel « Passeport pour le 5^e ou 6^e Dan ».

Ce passeport, sous forme numérique, va recueillir et tracer l'ensemble du parcours réalisé par le candidat avec des attestations de suivi et les avis le concernant.

Validation du cursus de formation

2 avis relatifs à la progression du candidat seront collectés dans le dossier :

- **avis du référent technique (DFR ou haut gradé) pour l'activité 1 : Axe didactique et technique**
- **avis de l'accompagnateur pour l'activité 3 : Recherche et engagement.**

La validation du cursus de formation est effectuée par le CHG.

L'ensemble de ces avis sont exprimés sous forme littérale (pas de notation).

Ils doivent permettre de positionner le futur candidat par rapport au grade envisagé.

Tout avis négatif doit être accompagné de l'identification des points faibles, à travailler, reconnaître les compétences déjà acquises et proposer les axes de travail.

Une prolongation du cursus de formation sera alors proposée par le CHG, en précisant le ou les activités (1, 2 ou 3) qui seront préférentiellement exploitées pour combler les marges de progrès attendues.

Guide de l'accompagnateur

Document de cadrage - Accompagnement du travail personnel

Finalité du document

Ce guide précise le cadre, la posture et les modalités de l'accompagnement du travail personnel du candidat.

Il peut être remis aux accompagnateurs et aux candidats afin de partager une compréhension commune du dispositif.

1. Objet de l'accompagnement

L'accompagnement a pour objet de soutenir de manière personnalisée le candidat dans son parcours de formation, en particulier dans le cadre de son travail personnel de réflexion.

Il s'inscrit dans une logique de développement global de la personne. Il vise à soutenir le candidat dans l'approfondissement de sa posture, de sa vision de la pratique, de son positionnement dans l'Aïkido et, plus largement, de sa trajectoire au sein de la discipline.

L'accompagnement constitue ainsi un espace de dialogue, de recul et de maturation. Il permet au candidat de nourrir une réflexion personnelle sur son parcours, sa pratique et le sens qu'il donne au grade qu'il souhaite obtenir.

2. Finalités de l'accompagnement

L'accompagnement a pour finalités de :

- Favoriser une réflexion personnelle approfondie sur le parcours du candidat et sa pratique de l'Aïkido ;
- Accompagner l'émergence et le développement d'une ou plusieurs thématiques de recherche liées à sa pratique ;
- Aider le candidat à prendre du recul sur son cheminement ;
- Soutenir la structuration de sa pensée et la formulation de son expérience ;
- Encourager une mise en perspective cohérente entre parcours, engagement, pratique et projet.

L'accompagnement ne se substitue ni à l'enseignement technique, ni au tutorat pédagogique, ni à l'évaluation. Il relève d'une démarche fondée sur l'échange, l'écoute et le questionnement.

3. Esprit de la relation accompagnateur-candidat

La relation entre l'accompagnateur et le candidat repose sur un engagement volontaire et réciproque.

Elle se veut fondée sur :

- la confiance ;
- la qualité d'écoute ;
- le respect mutuel ;
- la sincérité des échanges ;
- la confidentialité des propos tenus dans le cadre de l'accompagnement, dans les limites de la mission confiée.

L'accompagnateur partage son expérience, éclaire le candidat par son regard, ouvre des pistes de réflexion et questionne davantage qu'il/elle n'enseigne. Il ne s'agit pas de transmettre un savoir descendant, mais d'accompagner une élaboration personnelle.

L'accompagnement se distingue ainsi d'un tutorat plus directif. Il privilégie des échanges souples, centrés sur le retour d'expérience, le conseil stratégique, l'analyse du parcours et le soutien à la réflexion.

4. Rôle de l'accompagnateur

L'accompagnateur a pour mission de :

- Instaurer un cadre d'échange clair, bienveillant et exigeant ;
- Accompagner le candidat dans sa réflexion sur son parcours et sa pratique ;
- L'aider à identifier les thématiques significatives de son cheminement en Aïkido ;
- Favoriser la prise de recul et l'analyse réflexive ;
- Soutenir la formalisation écrite de sa note réflexive ;
- Apporter un regard extérieur sur la cohérence entre le parcours du candidat, sa pratique, son implication et le grade visé ;
- Formuler une évaluation littéraire du document produit et de la démarche engagée.

L'accompagnateur n'a pas vocation à écrire à la place du candidat, ni à orienter artificiellement son propos. Il/elle accompagne une parole personnelle ; il ne la remplace pas.

5. Place du candidat

Le candidat est pleinement acteur de son accompagnement.

Il lui appartient de :

- Solliciter un gradé susceptible d'assurer cette mission ;
- S'engager sincèrement dans la démarche ;
- Préparer les temps d'échange ;
- Faire vivre la relation dans la durée ;
- Produire une note réflexive personnelle nourrie par son parcours, sa pratique et les échanges menés avec l'accompagnateur.

Le travail attendu relève d'une démarche personnelle. L'accompagnateur accompagne ce travail ; il ne s'y substitue pas.

6. Contenu de l'accompagnement

L'accompagnement vise à soutenir le candidat dans sa recherche et dans le développement d'une ou plusieurs thématiques en Aïkido, notamment sous forme d'échanges réguliers.

Ces échanges ont vocation à nourrir une note réflexive sur le parcours et la pratique en Aïkido.

Cette note présente notamment :

- Une réflexion personnelle du pratiquant sur son parcours ;
- Un retour sur les échanges menés avec l'accompagnateur ;
- Une mise en perspective de son cheminement dans la pratique.

Une attention particulière pourra être portée aux éléments suivants :

- Le sens que le candidat donne à sa pratique et au grade qu'il désire obtenir ;
- Son implication dans la formation, la préparation et l'accompagnement aux grades dans un club ou une ligue ;
- Son implication dans le rayonnement de l'Aïkido au travers de ses actions dans la vie associative des clubs, des ligues ou de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo, Kinomichi et Disciplines Associées ;
- La cohérence entre son engagement, son parcours et sa vision de la pratique.

7. Modalités pratiques

L'accompagnement se déroule principalement à distance. L'accompagnateur et le candidat peuvent donc être géographiquement éloignés.

Un point de rencontre entre le candidat et l'accompagnateur/ doit être organisé tous les six mois, au cours des deux dernières années précédant l'inscription à l'examen.

Ces rencontres peuvent prendre différentes formes selon les possibilités de chacun :

- Entretien en visioconférence ;
- Échange téléphonique approfondi ;
- Rencontre en présentiel, lorsque cela est possible.

La régularité du lien importe davantage que la forme retenue. Il est recommandé que chaque échange fasse l'objet d'un court relevé ou d'un repère partagé permettant de suivre l'évolution du travail engagé.

8. Posture attendue de l'accompagnateur

L'accompagnateur adopte une posture à la fois ouverte, structurante et non prescriptive.

À ce titre, il veille à :

- Écouter sans juger ;
- Questionner avec justesse ;
- Favoriser l'explicitation de l'expérience ;
- Encourager le candidat à clarifier sa pensée ;
- Soutenir sans orienter excessivement ;
- Maintenir une exigence de cohérence et d'authenticité.

L'accompagnateur accompagne un processus de maturation. Il ne valide pas un niveau, un grade ou une légitimité. Son rôle est d'aider le candidat à mieux comprendre et formuler son propre cheminement.

9. Points de vigilance

L'accompagnateur veillera particulièrement à :

- Ne pas transformer l'accompagnement en enseignement technique ;
- Ne pas se placer dans une posture d'autorité ;
- Ne pas imposer sa propre vision de l'Aïkido ;
- Préserver la liberté de réflexion du candidat ;
- Respecter le cadre et la finalité du dispositif ;
- Distinguer clairement accompagnement et évaluation finale.

L'accompagnement doit rester un espace d'échange et de réflexion, au service du développement du candidat.

10. Évaluation littéraire de l'accompagnateur

Le document produit par le candidat, ainsi que les échanges qui ont permis sa construction, donnent lieu à une évaluation littéraire de l'accompagnateur.

Cette évaluation porte notamment sur :

- La qualité de l'analyse ;
- La capacité de recul ;
- La cohérence entre le parcours et la pratique ;
- La sincérité et la profondeur de la réflexion ;
- La manière dont le candidat met en perspective son engagement et son cheminement.

L'évaluation de l'accompagnateur a vocation à rendre compte d'un processus et d'une évolution réflexive. Elle ne se réduit pas à une appréciation formelle du texte.

11. Incompatibilités

Afin de garantir l'impartialité du dispositif, aucun membre du CHG ne peut être accompagnateur, dans la mesure où il est appelé à se prononcer sur la validation du cursus de formation et/ou à siéger au jury d'examen.

Cette règle doit être strictement respectée.

12. Repères pour conduire les échanges

Les échanges entre l'accompagnateur et le candidat peuvent utilement s'appuyer sur quelques questions structurantes, comme celles que nous vous soumettons ci-dessous, sans caractère obligatoire :

- Qu'est-ce qui a fondé et nourri votre engagement dans l'Aïkido ?
- Quelles étapes, rencontres ou expériences ont marqué votre parcours ?
- Comment votre pratique a-t-elle évolué au fil du temps ?
- Quel sens donnez-vous aujourd'hui au grade que vous souhaitez obtenir ?
- En quoi votre engagement dépasse-t-il la seule pratique personnelle ?
- Quelle place accordez-vous à la transmission, à l'accompagnement et à la vie fédérale ?
- Quels questionnements demeurent ouverts dans votre parcours ?
- En quoi votre cheminement reflète-t-il une maturation personnelle et martiale ?

Ces questions n'appellent pas de réponses normées. Elles visent à soutenir une réflexion authentique et située.

13. Conclusion

L'accompagnement constitue un espace précieux pour le travail personnel. Il contribue à inscrire la démarche du candidat dans une perspective de sens, de recul et de cohérence.

Par la qualité de son écoute, de son questionnement et de son regard, l'accompagnateur aide le candidat à mieux comprendre son propre parcours, à en dégager les lignes de force et à en proposer une lecture réfléchie et personnelle.