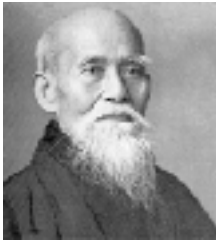


ETIQUETTE ET CHARTE DE COMPORTEMENT SUR LE TATAMI



C'est un ensemble de règles qui régissent le comportement et les relations au sein du dojô. Cela englobe des notions de politesse, courtoisie, hiérarchie, respect et gratitude.

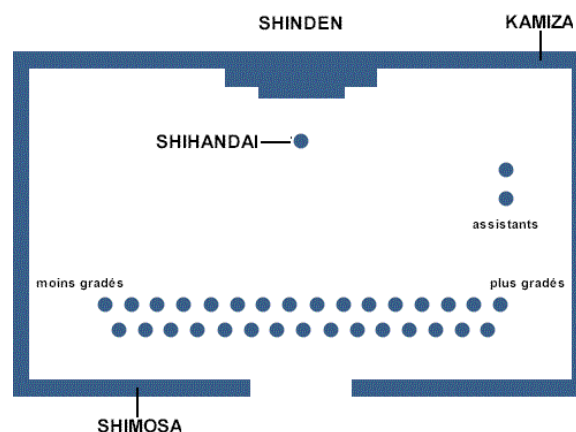
"L'Aikido n'est pas une voie pour se battre et vaincre un ennemi par la force. C'est la Voie de réconciliation du monde, et de faire de tous les êtres humains une famille." Morihei UESHIBA

Chacun a des possibilités physiques et des raisons différentes pour pratiquer l'Aikido. Elles doivent être respectées. L'Aikido véritable est l'application correcte et souple de la technique appropriée dans n'importe quelle circonstance. Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure. Il faut protéger votre partenaire et vous protéger vous-même.

Acceptez les conseils et les observations de l'instructeur et essayez de les appliquer avec sincérité, du mieux que vous le pouvez. Il n'y a pas de place pour la contestation.

Tous les pratiquants étudient les mêmes principes. Aucun désaccord ne doit naître au sein du groupe et tous les pratiquants du Dojô forment une grande famille; le secret de l'Aikido est l'harmonie.

Vous devrez respecter ces règles pour pouvoir vraiment étudier l'Aikido dans ce Dojô.



合 **En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.** Saluez toujours en direction du kamiza et du portrait du fondateur.

合 **Respectez vos instruments de travail :** le kimono doit être blanc et sans distinction et le hakama noir. Cette tenue doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées. Respectez vos partenaires en veillant à votre propreté corporelle avant de monter sur le tatami. Ne vous servez jamais d'armes qui ne vous appartiennent pas (à l'exception de celles prêtées par le club)

合 **Quelques minutes avant l'entraînement,** vous devez y être "préparé", assis en seiza, tous sur une même ligne, et dans une posture de méditation. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et vous préparent à l'étude.

合 **Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle.** Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer, **mais si vous arrivez en retard,** vous devez attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. Saluez-le en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.

合 **La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seiza.** Mais si vous êtes blessé à un genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau. Vous devez être disponible à chaque instant.

合 **Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement** sauf en cas de blessure ou de malaise et en avertissant l'instructeur.

合 **Quand l'enseignant montre une technique, vous devez rester assis en seiza** et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez-le, puis saluez votre partenaire et commencez à travailler.

- **Quand l'enseignant vous montre un mouvement en particulier pendant le cours,** mettez-vous à genoux et regardez attentivement. Saluez-le lorsqu'il a terminé.
- **Quand il corrige un autre pratiquant,** vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder. Asseyez-vous en seiza et saluez de même.
- Ne vous promenez pas pendant que le professeur montre ou corrige un mouvement

合 **Dès que la fin d'une technique est annoncée,** arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire, et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.

合 **Ne restez jamais debout sur le tapis sans pratiquer.** S'il le faut, restez en seiza et observez les autres s'entraîner.

合 Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument **poser une question** à l'instructeur allez vers lui, ne l'appelez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible. (Un salut debout suffit dans ce cas.)

合 **Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de la technique, quel que soit votre grade** et n'entrez jamais en polémique sur le tapis. Le Dojo est un lieu de recherche et de travail personnel, pas un forum de discussions. **Vous êtes là pour pratiquer,** non pour imposer vos idées aux autres

合 **Ne faites pas un cours pendant le cours.** Contentez vous de pratiquer ou de montrer la technique indiquée.

合 Si vous connaissez le mouvement et que vous pratiquez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider, mais en parlant le moins possible. Faire sentir les directions de travail est beaucoup plus profitable. **N'essayez pas de corriger votre partenaire.** S'il questionne davantage, **c'est au professeur de lui apporter la réponse**

合 Si vous avez un grade kyu et à fortiori si vous portez un hakama, vous pouvez être un modèle pour les débutants. Cela doit constituer un plaisir et aussi un devoir d'attention encore plus accru aux règles du Dojo précitées.

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous corrige un détail, c'est important pour la sécurité de tous et cela a un but éducatif précis. L'aïkido est une éducation et un perfectionnement de l'esprit.

Vous devrez respecter ces règles pour pouvoir vraiment étudier l'Aïkido dans ce Dojô.

DATE

NOM

PRENOM

SIGNATURE