

AIKIDO

Règlement Intérieur du Dojo

Un Dojo est un lieu où l'on étudie la Voie propre à tous les arts martiaux, c'est-à-dire le développement de soi par une pratique sérieuse et réfléchie.

L'atmosphère du Dojo est un facteur déterminant pour l'évolution de tous. Pour atteindre ce but dans **une ambiance sérieuse et amicale** où tous se sentent à l'aise, il est important de respecter certains usages qui relèvent de la courtoisie et du respect des autres, sans oublier le respect des lieux, du matériel et des accessoires qui s'y rattachent.

Ce règlement intérieur se veut être plus un récapitulatif des usages dans un Dojo, comme le voudrait la tradition Japonaise, qu'une liste d'interdits bafouant la liberté individuelle de chacun.

1) Règles de bienséance à respecter

Il faut **entrer au Dojo avec discrétion** afin de ne pas nuire à la concentration de ceux qui pratiquent, peu importe la discipline en cours.

Les pratiquants se rassemblent en silence près des tatamis et ne doivent pas gêner la séance en cours (bavardages, cris, chahuts.).

On doit enlever et remettre ses chaussures à l'entrée. Il faut aussi les déposer aux endroits appropriés afin de ne pas répandre des pierres ou autres matériaux dans le Dojo.

En cas de retard, il est de mise **d'attendre sur le bord du tatami** que le Sensei (professeur) accorde son autorisation de se joindre au groupe de travail.

On **ne doit pas quitter le tatami sans en demander l'autorisation** au Sensei ou à un de ses assistants.

Le chahut est strictement interdit, même après le cours, car il est trop souvent une source d'accidents stupides et regrettables

Il est strictement interdit de fumer au Dojo et de manger sur le tatami.

Le respect des personnes et du matériel sera exigé de la part de tous les pratiquants.

Sur le tatami : **seul le professeur mène le cours.**

L'attitude du pratiquant pendant l'entraînement **reflète son respect** envers le professeur.

En conséquence, chacun est tenu d'adopter une **posture digne pendant les entraînements**. Toute personne se faisant remarquer par **une mauvaise conduite** ou par des propos incorrects lors des entraînements ou des déplacements, pourra être **exclue temporairement ou définitivement sur décision du Bureau**.

Le respect des règles et/ou conventions est impératif durant la pratique.

La cotisation au Dojo ainsi que la Licence à la Fédération FFAAA doit être réglée à l'Inscription. Le certificat médical doit être impérativement **donné au président** avant le début du premier cours.

2) Règles d'hygiène et tenue vestimentaire

Il est important de porter un soin particulier au keikogi (uniforme de pratique) en le lavant régulièrement et en s'assurant qu'il soit sec en début de cours, et sans odeur désagréable. Pour des raisons de sécurité, le keikogi doit être conforme à la pratique de l'AIKIDO (keigogi blanc et ceinture de couleur conforme à son niveau) et sans accroc. Les bandages doivent être également lavés périodiquement.

La propreté corporelle est de rigueur et il est recommandé de se laver les pieds et les mains avant chaque pratique. Les ongles des pieds et des mains doivent être gardés courts afin d'éviter toutes blessures.

Pour les dames, le maquillage doit être réduit à son strict minimum et le parfum doit être discret.

Le port du tee-shirt sous le kimono est obligatoire pour les dames.

Il est interdit de porter des bijoux, montre, barrettes ou autres objets durant la pratique.

Le pratiquant doit se déplacer dans le dojo **aux abords** des tatamis **en zooris**.

Pour garder le Dojo propre, l'usage des poubelles pour tous les déchets est Obligatoire.

Chaque membre doit apporter sa collaboration à l'entretien des tatamis en se relayant pour les balayer avant ou après chaque cours. Toute trace de sang sur le tatami suite à une coupure ou autre accident doit être immédiatement nettoyée et désinfectée. Il en est de même pour les keikogi.

Toute opération, blessure, maladie sérieuse, infection, etc..., doit être obligatoirement signalée. Tous bandages, diachylons, et rubans adhésifs doivent être mis à la poubelle après utilisation ou s'ils sont souillés. **Une trousse de premiers soins et de la glace sont disponibles.**

3) Étiquette du Dojo

Outre le comportement en général il y a certaines règles à respecter :

Il existe deux postures à adopter **pour s'asseoir** sur le tatami : la première est en **seiza** (agenouillé) et la deuxième **en enza** (jambes croisées). Il est de mise de prendre l'une des deux positions **lors d'explications**, de démonstrations ou de périodes de repos.

La tenue vestimentaire ne doit jamais être négligée et il est donc important de réajuster son keikogi si nécessaire et impérativement avant chaque salut. Le noeud de ceinture doit être fait correctement. L'écusson du club doit être cousu sur le côté gauche du keikogi, au niveau du Cœur. L'écusson de la discipline lui sera cousu sur l'épaule droite.

Pour des raisons de tradition, de respect des lieux et des autres pratiquant et bien sur de l'hygiène, il est strictement **interdit de marcher sur les tatamis avec des chaussures.**

4) Les saluts

Les saluts dans les arts martiaux d'origine japonaise sont une tradition de rigueur. Ils ont une signification profonde et doivent être exécutés avec une grande rigueur et des intentions pures. C'est une règle de courtoisie particulière que nous devons respecter.

Les saluts peuvent être échangés en position **debout ou à genoux**, selon les circonstances. Voici quelques exemples de leurs applications:

– **en entrant** et en sortant du tatami, généralement debout sur le bord du tatami et face au Kamiza (place d'honneur) ;

– **à genoux** au début et à la fin de chaque cours ;

– **avec un partenaire**, au début et à la fin d'un exercice. En position à genoux après un travail en ne waza (travail au sol) ou debout après un travail en tachi waza (travail debout) ;

– **après une explication ou une démonstration** faite par le Sensei et/ou un de ses assistants ;

– **lorsqu'on s'adresse au sensei** ou à un de ses assistants ;

– lorsqu'on **invite un partenaire** pour travailler ;

– lorsqu'on **début** et **termine un combat** ou randori.

5) La hiérarchie

La hiérarchie fait partie intégrante de toutes les disciplines issues des arts martiaux et c'est par respect pour la tradition qu'il est important qu'elle soit bien observée.

Les anciens doivent être respectés pour leurs années d'expérience et leur savoir. En contrepartie, ils doivent exercer une **influence positive** sur les générations montantes car celles-ci puisent beaucoup dans leur vécu. Aussi, le comportement du Sempai (ancien) est prépondérant et son engagement envers la discipline doit être exemplaire ; il a le devoir d'aider les Kohai (débutants) **avec sollicitude et cordialité**.

Tout pratiquant venant d'une autre discipline martiale portera la ceinture blanche à ses débuts. Selon son évolution, le Sensei jugera du grade auquel il pourra se présenter par la suite.

6) Pour les enfants

Les parents sont responsables de leurs enfants : jusqu'à l'arrivée du professeur, dans le hall du dojo, après la fin de la séance d'entraînement.

Les parents doivent s'assurer de la présence du professeur avant le début du cours.

Le Club est uniquement responsable des enfants présents dans le dojo.

Le professeur ne peut être interpellé par les parents. Ils doivent attendre la fin du cours ou faire part de leurs remarques aux membres du bureau présents.

7) Quelques recommandations

Si pour une bonne raison on ne peut pas prendre part au cours, il est recommandé d'y assister en observateur afin de ne pas perdre l'enseignement donné. Avec l'aide de partenaires, il sera possible de passer de la théorie à la pratique lors d'un cours ultérieur.

Si une absence doit être prolongée, il est bon d'en aviser le Sensei.

Tout **accident ou incident** doit être **mentionné au Sensei ou au président**.
Tout **objet perdu ou trouvé** doit être signalé et **remis au Sensei ou au président**.

Les téléphones portables seront toujours **éteint** ou mis en mode silencieux. Ils ne doivent être utilisés qu'en cas de nécessité et les appels se doivent être brefs et en dehors de la surface de travail.

Tout changement d'adresse ou de numéro de téléphone principal doit être signalé au bureau de l'association. Une adresse électronique, numéro de portable ou de téléavertisseur comme moyens de contact additionnels sont bienvenus.

L'échange de partenaires (Uke) dans la pratique est **bénéfique pour tous**. Le **respect du partenaire est impératif** car sans lui, aucun progrès ne peut être réalisé.

S'il est bon de parler de votre discipline sportive et de votre Dojo, il est formellement **déconseillé de jouer les « professeurs »** avec vos amis ; des accidents seraient déplaisants pour tous.

Toute participation à des activités organisées dans le cadre de **l'AIKIDO en dehors du Dojo** doit être **approuvée par le Sensei ou le président**.

N'usez jamais de vos connaissances techniques sans motif vraiment valable, c'est-à-dire uniquement dans des cas **d'autodéfense**.

Le vol, si minime soit-il, **est intolérable** et toute personne ayant commis ce délit sera renvoyée du Dojo.

Il est recommandé de ne pas laisser d'affaires personnelles dans le dojo. Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

Lorsque les Aïkidokas s'engagent à **passer un DAN**, ils doivent faire leurs **meilleurs efforts pour être présent aux cours**.

N'entachez jamais l'Honneur et la bonne réputation de votre Dojo.