



L'ETIQUETTE

Ce sont les règles à respecter dans un dojo. Bien qu'elles soient représentées sous la forme d'un cérémonial traditionnel japonais, il faut juste y voir des règles de vie dans un dojo d'arts Martiaux et ici d'Aïkido. L'étiquette est juste à considérer dans ce sens, comme des règles de politesse et de respect envers soi et les autres. Il existe bien entendu d'autres règles mais le senseï (l'instructeur) ou le sempaï (élève plus ancien) est là pour vous aider. Vous devez surtout apprendre par l'observation et l'exemple. Ceci est la base des arts martiaux japonais. Si vous avez des questions ou des doutes, n'hésitez pas à poser des questions avant ou après le cours.

1. En entrant et en sortant du dojo (salle d'entraînement) vous devez saluer en direction du kamiza ou l'Aïkido du portrait du fondateur Ueshiba Morihei.

2. Il est interdit de marcher pieds nus en dehors du tapis.

3. En montant sur le tatami, vous devez saluer le kamiza puis vous installer sur une ligne en position seiza (à genoux) quelques minutes avant le début du cours. Prenez ainsi le temps de faire le vide, d'oublier vos tracas quotidiens.

4. Un cours commence et se termine par un salut. Le groupe et l'enseignant en position seiza saluent en direction du kamiza, puis les élèves saluent l'enseignant qui leur répond par un salut formel.

5. Veillez à ne porter aucun bijou, montre, collier etc.. Afin d'éviter tout risque de blessures.

6. Portez un Keiko Gi (vêtement d'entraînement) propre. Veillez aussi à votre propreté corporelle, ongles des mains et des pieds coupés courts et les cheveux longs attachés.



7. Il est interdit de manger ou de boire pendant l'entraînement.

8. Lorsque l'instructeur prononce le mot « Yamé » qui signifie « arrêtez » ou frappe dans ses mains, saluez votre partenaire puis reprenez place sur la ligne, sauf indication contraire de l'enseignant. Mettez-vous en seiza afin d'écouter les explications techniques. Shugyō Aikido Groupe Gérard Blaize

9. Si vous devez quitter le tatami, demander l'autorisation au senseï (instructeur) Ne l'appellez pas, aller vers lui après avoir salué votre partenaire afin de lui demander discrètement.

10. Si vous êtes en retard, ne montez pas sur le tatami avant que l'instructeur vous y autorise.

11. Ne vous servez jamais d'un Keiko Gi (vêtement) ou d'armes qui ne vous appartiennent pas sans autorisation.

12. Évitez de parler sur le tatami. La pratique passe avant tout par le corps.

13. Respectez les directives de l'instructeur et n'utilisez en aucun cas la force pendant l'entraînement.