



REGLEMENT INTERIEUR 2023.09

Association Aïkido Nogent sur Seine Règles du Dojo. Règles du pratiquant. REISHIKI, l'étiquette sur le tatami.

La saison débute en septembre et se termine fin juin. Pour toute inscription et avant de commencer à pratiquer, il est obligatoire de:

- Présenter un certificat médical de moins de « deux mois » mentionnant une « non-contre indication à la pratique de l'Aïkido ».
- Souscrire une licence à la Fédération à laquelle l'association est affiliée, actuellement la FFAB.
- S'acquitter de la cotisation de l'association pour son bon fonctionnement et celui de ses adhérents.

Le Dojo, Oasis spirituelle

L'Aïkido n'est pas un sport. C'est une discipline, un processus éducatif visant à entraîner l'esprit et le corps. Il n'a pas pour objet la technique pure, celle-ci ne constituant qu'un outil destiné au développement.

Un dojo d'Aïkido n'est pas un gymnase. C'est l'endroit où l'enseignement de Maître Morihei Ueshiba est dispensé. On ne doit pas y étaler son ego, mais y élever et purifier son corps et son esprit. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie sont essentiels à la sécurité de chacun.

Les règles suivantes sont indispensables au maintien d'une ambiance propice à l'étude de l'Aïkido.

REGLES DU DOJO

1 – Ce dojo fonctionne suivant des règles traditionnelles. C'est l'endroit consacré à recevoir l'enseignement du fondateur de l'Aïkido. Il est du devoir de chaque élève d'honorer et de suivre cet enseignement.

2 – Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect.

3 – Garder le dojo propre constitue un acte de gratitude et de respect. Sur les tatamis, les élèves sont pieds nus et y effectuent leurs chutes. Pour cela, **tous les déplacements en dehors des tatamis, ne doivent pas se faire pieds nus.** Ne pas y amener de nourriture ou de boisson.

4 – Le dojo ne doit pas être utilisé à d'autres fins que les cours prévus sans la permission du professeur.

5 – C'est au professeur de décider s'il dispensera ou non son enseignement à un élève. On n'achète pas la technique. La cotisation vous garantit un endroit pour pratiquer et n'est qu'un des moyens de prouver votre gratitude pour l'enseignement que vous recevez.

6 - Respectez le dojo, vos instruments de travail et respectez-vous mutuellement.

7 – Le kimono blanc appelé « Keikogi » est la tenue de pratique avec une ceinture de couleur représentant votre niveau d'expérience, à partir du 2^e KYU (ceinture bleue) vous porterez l'« Hakama ».

8 - Les pratiquants adultes ne peuvent participer au cours enfants que sur autorisation de l'enseignant. De même, les enfants ne peuvent rejoindre les cours adultes que sur avis de l'enseignant.

9 - En dehors des créneaux horaires et à l'extérieur du Dojo, les mineurs restent sous l'entière responsabilité de leurs parents (ou représentant légal). Les enfants sont sous la responsabilité de l'enseignant pendant la durée du cours. Si pour une raison quelconque, un enfant présent au cours ne peut s'entraîner, il doit rester à l'intérieur du Dojo en attendant ses parents. **Une décharge est demandée pour toute sortie prématurée du cours.**

La présence et la fréquentation aux cours sont placées sous l'entière responsabilité des parents ou tuteurs légaux.



www.aikido-nogentsurseine.fr

aikido.nogentsurseine@gmail.com

- 10 – L'association prête les « armes en bois » (boken, jo et tanto) lors des entraînements utilisant ceux-ci pour la première saison. Ensuite, chaque pratiquant devra posséder ses armes personnelles (excepté les enfants).
- 11 – Le dojo est mis à notre disposition par la Mairie de Nogent sur Seine. Les affaires personnelles ne sont pas sous la responsabilité de l'Association Aïkido Nogent sur Seine.
- 12 – Les bijoux **sont déconseillés** pendant l'entraînement, ils peuvent causer des blessures pendant votre pratique. L'assurance ne fonctionnera pas en cas d'accident dû au port de bijoux.

REGLES DU PRATIQUANT

- 1 – Il est nécessaire de respecter l'enseignement et la philosophie du Fondateur et la manière dont le professeur les transmet car cela ne représente qu'un « fragment » de l'Aïkido.
- 2 – Chaque pratiquant s'engage moralement à ne jamais utiliser une technique d'Aïkido pour blesser ou manifester son ego. Ce n'est pas une technique de destruction mais de création. C'est un outil visant au développement d'une société meilleure à travers celui de la personnalité.
- 3 – Les règlements de conflits personnels sur le tapis sont interdits. L'Aïkido n'est pas un combat de rue. Vous êtes sur le tapis pour transcender et purifier vos réactions agressives.
- 4 – Il n'y aura pas d'esprit de compétition sur le tatami, la vie moderne est déjà compétition. Le but de l'Aïkido n'est pas de diviser les pratiquants entre gagnants et perdants, fort ou faibles, mais de lutter contre nos propres instincts agressifs. La force de l'Aïkido ne réside pas dans la puissance musculaire, mais dans la souplesse, la communication, le contrôle de soi et la modestie.
- 5 – Chacun a des possibilités physiques et des raisons différentes pour pratiquer l'Aïkido. Elles doivent être respectées. L'Aïki 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.
- 6 – Acceptez les conseils du professeur et essayez de les appliquer avec sincérité, du mieux que vous pouvez. Ne soyez pas vexé si on vous corrige sur un détail, car chacun est important pour la sécurité de tous et à un but éducatif précis.
- 7 – Tous les pratiquants étudient les mêmes principes. Aucun désaccord ne doit naître au sein du groupe et tous les pratiquants du dojo forment une grande famille ; le secret de l'Aïkido est l'harmonie.

REISHIKI L'étiquette sur le tatami

L'Aïkido n'est pas une religion, mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit.

On ne vous demande pas d'adhérer à une doctrine, mais seulement de garder un esprit ouvert.

- 1 – En montant sur le tapis vous devez saluer en seiza, ranger vos zoris. En sortant, saluez également.
- 2 – Saluez toujours en direction du portrait du Fondateur.
- 3 – Respectez vos instruments de travail. La tenue d'entraînement doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
- 4 – Quelques minutes avant l'entraînement, vous devriez être échauffé, 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 préparent à l'étude.
- 5 – La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position seiza. Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. Vous devez être disponible à chaque instant.
- 6 – Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise. Avertissez le professeur.
- 7 – Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez le professeur, puis saluez un partenaire et commencez à travailler.
- 8 – Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire, et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.



www.aikido-nogentsurseine.fr

aikido.nogentsurseine@gmail.com

- 9 – Ne restez jamais debout sans travailler. S’il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.
- 10 – Si pour une raison ou pour une autre, vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui – ne l’appellez jamais – saluez le avec respect et attendez qu’il soit disponible.
- 11 – Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de la technique.
- 12 – Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
- 13 – Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec une personne qui l’ignore, vous pouvez le guider. Mais n’essayez pas de corriger votre partenaire si vous n’avez pas le niveau yudansha (ceinture noire).
- 14 – Parlez le moins possible sur le tapis. L’Aïkido est expérience.
- 15 – Ne vous prélassiez pas sur le tapis avant ou après les cours. Il est réservé à ceux qui désirent s’entraîner.
- 16 – Le détail des coutumes liées à l’Aïkido et du comportement pratique sur les tatamis fait intégralement partie de l’apprentissage. Sa mise en application relève exclusivement de la responsabilité de l’enseignant. Pendant un cours nulle autorité ne doit s’interposer entre l’enseignant et ses élèves.

Chaque adhérent doit prendre connaissance du présent règlement intérieur et accepter de le respecter.

Si vous ne pouvez pas respecter ces règles, vous ne pourrez étudier l’Aïkido dans ce dojo.

*« Entraîne-toi pour te parfaire. Le véritable Budo est en toi, découvre-le.
Aie toujours ceci à l’esprit lorsque tu t’entraînes » Ô-Sensei Morihei Ueshiba.*

