



RESPECT ET DISCIPLINE

Les règles du Dojo et du pratiquant

- Le **DOJO** fonctionne suivant des **règles traditionnelles**, c'est l'endroit consacré à recevoir l'enseignement du fondateur de l'aïkido, **O' Senseï Morihei UESHIBA**.

- **Respectez** le fondateur et ses enseignements tels qu'ils sont transmis par votre professeur. **Respectez le DOJO et ses règles.**

- **Respectez-vous** mutuellement. Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive, d'harmonie et de respect.

- **Chaque élève s'engage** moralement à ne jamais montrer ou utiliser (sauf en cas d'extrême nécessité) à l'extérieur du dojo, une technique d'aïkido pour manifester son EGO. Au contraire, il doit maîtriser ses réactions et ses instincts agressifs, pour adopter un esprit de Samouraï par le contrôle de soi et la modestie.

- **Acceptez** les conseils de votre professeur et essayez de les appliquer avec sincérité du mieux que vous pouvez. Il n'y a pas de place à la contestation.

- **Respectez** votre tenue et vos armes :

- **Le GI** ou kimono (tenue pour la pratique de l'aïkido) doit être propre et en bon état. Il se compose d'une veste blanche, d'un pantalon blanc et d'une ceinture blanche.

- Sauf pour les filles (t-shirt blanc sous la veste), aucun autre vêtement n'est toléré.

- Les Zori, tong ou tout autre type de chausson, **sont obligatoires pour tout déplacement en dehors du Tatami.**

- **Les Armes:**
- Le BOKKEN (réplique en bois du sabre japonais).
 - Le JO (bâton en chêne de 1,28m de long).
 - Le TANTO (réplique en bois du couteau japonais).
 - Le KATANA (sabre japonais) utilisé par les adultes.

- Pour éviter les blessures avec le maniement des armes, il est obligatoire de respecter et de suivre les consignes données par le professeur. Pour le bien de tous, **aucun manquement ne sera toléré.**

- En entrant dans le DOJO, vous devez vérifier et **soigner votre tenue:**

- avoir les mains et les pieds propres.
- avoir les ongles des mains et des pieds coupés.
- pas de bijoux, pas de montres.
- pas de chewing-gum ou de bonbons.
- avoir les cheveux longs attachés.

- Ne vous prélassiez jamais sur le Tatami, avant, pendant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner. La manière correcte de s'asseoir sur le Tatami est la position SEIZA (à genoux). Si vous avez mal aux genoux, vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais les jambes, ne vous adossez pas au mur car vous devez être disponible à tout instant.

- Au début du cours, pour le salut, les élèves sont bien alignés devant le professeur sur une rangée. Les plus gradés sont à gauche du professeur. Le cours commence par une cérémonie formelle. Il est indispensable d'être à l'heure pour y participer.

- Ne quittez pas le Tatami pendant l'entraînement, sauf en cas de nécessité. **Prévenez** le professeur.

- Aucun enfant ne pourra être accepté aux cours d'Aïkido sans un **certificat médical**. Un délai de 1 mois est accordé à l'enfant pour apporter son certificat médical au professeur.

Signatures des parents:

Signature de l'élève: