

AVANT LA PRATIQUE

- Les ongles des pieds et des mains doivent être propres et taillés au plus court ou du moins de façon à ne pas blesser autrui, les pieds et les mains seront lavés avant la pratique et l'hygiène corporelle sera respectée avec le plus grand soin.
- Les féminines porteront les cheveux longs noués en queues, nattes ou tresses, ainsi qu'un T-shirt blanc ou de couleur claire sous le GI. Elles veilleront à être démaquillées.
- Le GI (tenue de pratique) doit être propre et en bon état.
- Le port de ZORIS (ou sandales, tongues, etc.) est **obligatoire** pour se déplacer entre le vestiaire et le tatami et en dehors de celui-ci.
- Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis et en dehors, pendant et hors de la pratique.
- Le port des bijoux et de montres est à proscrire pendant la pratique.
- Dans le vestiaire, on commencera par enlever les habits du haut (chemise, etc.) avant d'enfiler la veste du Keikogi ; ensuite on procédera de la même façon pour les vêtements du bas (pantalons, etc.). Les vêtements « civils » doivent être rangés de façon ordonnée dans le vestiaire.
- En rentrant dans le Dojo et en quittant celui-ci, le salut est de rigueur, en montant sur le tapis et en le quittant, on salue en direction du KAMIZA (portrait du fondateur).
- Respectez vos instruments de travail, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées, les tranchants et pointes non tournés vers le Kamiza (même si les armes se trouvent dans un étui).
- Quelques minutes avant la pratique, vous devez être assis en SEÏZA (*sur les genoux*), sur une ligne, les plus gradés ou plus anciens sur la droite. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et préparent à l'étude.
- 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 vous asseoir en SEÏZA (*sur les genoux*) sur le coin du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
- Les formules rituelles sont : "**ONEGAÏ SHIMASE**" (*littéralement : je vous fais une requête, s'il vous plaît*) au moment du salut du début du cours et "**DOMO ARIGATO GOZAÏMASHITA**" (merci) en fin de cours.

PENDANT LA PRATIQUE

- La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en SEIZA. Mais si vous êtes blessé au 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.
- Ne quittez pas le tapis pendant la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise, ceci en demandant l'avis du professeur.
- Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en SEIZA et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez un partenaire et commencez à travailler. L'Uke (celui qui attaque) est toujours le moins avancé, on pratique au rythme de quatre mouvements (2 à gauche, 2 à droite), ensuite on inverse les rôles.
- Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.
- Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en SEIZA en attendant votre tour.
- 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 et attendez qu'il soit disponible. Un salut debout suffit dans ce cas.
- Quand le professeur 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.
- Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique. vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
- Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider. Mais n'essayez pas de corriger si vous n'avez pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).
- Parlez le moins possible sur le tapis.
- Ne vous prélassiez pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent pratiquer.

APRES LA PRATIQUE

- Alignés face au Kamiza, on salue le fondateur et ensuite l'enseignant. Dans ce cas, la formule est "**DOMO ARIGATO GOZAÏMASHITA**" (*merci pour ce que vous m'avez donné*).
- On se lève chacun à son tour en commençant par les plus avancés.
- On salue notre dernier partenaire dans un geste de respect mutuel.
- On salue le kamiza en quittant le tatami et en quittant le Dojo, on se dirige dans le calme vers le vestiaire.
- Dans la mesure du possible, on prendra une douche après le cours.

SI JE SUIS SPECTATEUR

L'Aïkido n'est pas un spectacle ni un « match » mais une évolution de la personne à travers une discipline pacifique héritée des arts guerriers de l'ancien Japon. On évitera donc les comportements de « supporters » et on agira avec respect dans le Dojo.

- On évitera de parler à quelqu'un sur le tatami même si c'est votre enfant.
- Le professeur est là pour donner le cours, il ne faut pas se substituer à son rôle en donnant des conseils de loin.
- Veillez à couper votre Gsm et à ne pas parler entre vous.
- On ne porte pas de couvre chef (casquettes, bonnets...) dans le Dojo.
- Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum dans le Dojo.
- Si d'autres enfants sont présents, les parents veilleront à ce que ceux-ci restent calmes, sans courir partout...

Bien qu'il y ait de nombreuses règles à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si le professeur ou un assistant vous corrige sur des détails, l'étiquette fait partie intégrante de la pratique des arts traditionnels japonais et a un but éducatif précis.

Merci de votre attention.