



REGLEMENT INTERIEUR

de l'association Aikido Sèvres 92

I - ADHESION

Pour éviter toute dérive, l'enseignant responsable du dojo, soucieux notamment des qualités morales des membres de l'association, statue sur toute admission sans avoir à justifier sa décision, quelle qu'elle soit.

De plus, l'enseignant et les membres du bureau peuvent prononcer l'exclusion définitive et immédiate de tout membre qui aurait manqué aux règles d'éthique relatives à la pratique de la discipline ou qui aurait eu un comportement, une attitude ou des propos déplacés ou dangereux, ou n'aurait pas réglé sa cotisation.

II - FORMALITES D'INSCRIPTION

La démarche d'adhésion exige, la constitution d'un dossier et le règlement de la cotisation.

a) Le dossier d'inscription

Il est à constituer soigneusement chaque année par tous les pratiquants.

Remplir la fiche d'inscription et s'acquitter du montant de la cotisation.

Le dossier est à remettre dès le premier cours.

L'inscription ne pourra être prise en compte qu'à la condition d'un dossier complet.

N'étant pas assuré, le pratiquant non inscrit se verra refuser l'accès au dojo.

b) La cotisation

Le montant des cotisations est adopté au début de chaque saison par le bureau après proposition du Président et avis conforme de l'enseignant.

Le règlement intégral du montant de la cotisation s'effectue dès l'inscription, avant de monter sur le tatami. En cas de difficultés financières, des arrangements sont toujours possibles. D'autre part, tout pratiquant qui n'a pas réglé sa cotisation n'est pas assuré en cas d'accident : il lui est donc interdit de monter sur le tatami.

Aucune cotisation ne pourra être remboursée, même en partie, 1 mois après l'inscription sauf dans des cas particuliers comme celui d'une exclusion. Si ce délai n'est pas dépassé l'inscription pourra être remboursée moins 40 euro (prix de la licence non remboursée par EPA).

En cas d'exclusion le remboursement de la cotisation pourra se faire au prorata après avoir soustrait les frais de cotisation à l'EPA ou aucun remboursement ne sera effectué en fonction du motif d'exclusion.

La coutume veut que, lorsque plusieurs dojos d'une même région sont affiliés, un adhérent de l'un de ces dojos puisse aller s'entraîner dans un dojo voisin. Ceci est une possibilité offerte à chacun de s'investir dans la pratique, mais ce n'est pas un dû. Un pratiquant qui vient régulièrement s'entraîner dans un dojo où il n'est pas inscrit doit le faire avec honnêteté.

Toute personne étant déjà assurée par l'EPA et ayant fait la preuve de son inscription à un autre dojo lui-même affilié à l'EPA, peut être pratiquant au dojo de l'association Aïkido Sèvres 92 après accord de l'enseignant.

III - CODE DE CONDUITE DU PRATIQUANT D'AÏKIDO

Avertissement - Etiquette

Bien qu'il se pratique souvent dans ce que nous appelons un gymnase, l'aïkido n'est pas un sport : il se pratique dans un dojo (lieu où l'on pratique la Voie), qui fonctionne sur la base de règles traditionnelles. Le dojo symbolise le champ de bataille : chaque chose, chaque personne, doit y être à sa juste place. Il n'est certes pas question de transformer le tatami en terrain de combat : cette symbolique a pour but de mettre les pratiquants en condition de travail ; sur le tatami, on doit en permanence garder une concentration totale, comme si notre vie en dépendait.

Le respect de l'étiquette est indispensable à l'étude de l'aïkido. Cette discipline a, sous peine de disparaître, besoin du cadre traditionnel qui l'a vue naître et se développer. Nous avons pour objectif de conserver l'aïkido le plus pur, de lui garder cette unicité qui est sans équivalent dans notre culture.

Les règles qui suivent, bien qu'elles puissent paraître rebutantes au débutant, mettent en place les conditions nécessaires à la sécurité des pratiquants et au respect de la discipline. Il convient donc que toutes les personnes admises sur le tatami en aient pris préalablement connaissance et qu'elles s'engagent à s'y conformer pleinement et sans réserve.

Au dojo

Dans un dojo traditionnel, le pratiquant n'est pas chez lui.

Il est dans tous les cas l'invité du maître. En effet, le maître choisit son élève de la même façon que l'élève choisit son maître.

L'aïkido n'est pas un produit de consommation.

La cotisation montre la gratitude et la volonté de participer au fonctionnement du dojo.

Le fait de s'être acquitté de la cotisation annuelle n'ouvre aucun droit particulier quant à l'enseignement dispensé par le responsable du dojo.

Le dojo n'est pas un lieu où s'expriment les conflits personnels, mais un endroit où l'on trouve la possibilité de travailler de manière constructive afin de se bâtir soi-même.

Toute personne troublant la sérénité du dojo sera priée de changer d'attitude ou de s'en aller.

La présence d'éventuels spectateurs est une tolérance, même implicite, du responsable du cours.

Il est dans ce cas interdit de boire, de manger, de fumer, de discuter, et de distraire ou gêner les pratiquants de quelque façon que ce soit.

Même s'il est un pratiquant confirmé, un spectateur n'intervient en aucun cas pour corriger une erreur commise par des pratiquants sur le tatami.

Pour ne pas perturber le bon déroulement de son cours et pour la sécurité des pratiquants, le responsable du cours peut exiger d'un pratiquant ou d'un spectateur qu'il sorte du dojo.

Les pratiquants doivent veiller à ce que le dojo soit en permanence propre et sain.

Toute forme d'insolence, tout propos ou attitude irrespectueux, dangereux ou déplacé, n'ont pas leur place au sein du dojo.

Tout esprit de compétition, contraire à l'esprit de l'aïkido, est interdit sur le tatami. Le but n'est pas de battre un adversaire.

Dans toutes les circonstances, on doit veiller à protéger son partenaire et à se protéger soi-même.

Le pratiquant doit accepter les conseils du responsable du cours et travailler dans le sens qu'il se voit indiquer.

Il n'y a aucune place pour la contestation dans le dojo, bien que le pratiquant soit encouragé à développer sa propre vision de la technique.

En cas de désaccord, le pratiquant garde l'entière liberté de partir.

Sur le tatami

Lorsque l'on franchit la porte du vestiaire, on oublie les soucis de la vie extérieure : toute l'attention doit être consacrée à la pratique.

Dans le contexte martial, une seconde d'absence peut entraîner la mort.

La ponctualité est de rigueur. Le cours doit commencer à l'heure.

Si le responsable du dojo est absent, ou en retard, un ancien doit prendre en charge l'entraînement et commencer le cours à l'heure.

Normalement le Senseï monte le dernier sur le tatami et le quitte le premier.

Mais les contraintes de la vie moderne font que certains arrivent après que le cours ait commencé.

La méthode traditionnelle veut que l'on attende alors sur le bord du tatami l'autorisation avant de monter.

Une autre solution, moins dérangeante pour tout le monde, est la suivante : on s'insère discrètement dans le cours en saluant à genoux le tokonoma puis le responsable du cours, et on s'excuse auprès de lui pendant le cours à la première occasion.

Les bijoux, montres et prothèses, dangereux pour la pratique, sont à laisser au vestiaire.

La tenue corporelle est correcte et ne doit pas incliner les autres à la répulsion.

Le corps est propre. On ne marche pas pieds nus dans les vestiaires.

Le cas échéant, verrues et mycoses sont soignées rapidement.

Sauf en cas de soins, les chaussettes ne sont pas autorisées.

On ne monte pas avec ses chaussures sur le tatami.

Ne mâcher ni bonbon ni chewing-gum, par respect, pour une meilleure concentration et par sécurité, pour ne pas occasionner une obstruction de la trachée.

Ne pas monter sur le tatami en ayant absorbé de l'alcool ou des drogues.

En cas de blessures, il est préférable de se soigner avant de pratiquer de nouveau. Avertir le partenaire et le responsable du cours.

Le moindre saignement doit entraîner l'arrêt immédiat de la pratique. Il y a risque de contagion, et les taches sont difficiles à faire partir. Les plaies non guéries sont protégées.

Si vous avez à quitter le tatami pendant le cours, pour des raisons évidentes de sécurité, vous devez impérativement en tenir le responsable du cours informé.

La tenue de l'aïkidoka est le "aïkidogi" (vêtement d'aïkido), veste et pantalon, complétés par le "hakama" au bout de quelques temps de pratique.

Les femmes portent une tenue avec une veste fermée par un lacet et un t-shirt.

Dans tous les cas, le gi est propre, en bon état (non déchiré) et sec.

Pratiquer sans ostentation dans l'attitude la plus simple.

Le salut en aikido n'a aucune connotation d'ordre religieux, c'est une marque de respect, de politesse, de gratitude et d'humilité.

On salue en direction du tokonoma en entrant dans le dojo et sur le tatami, et en les quittant.

Le premier et le dernier partenaire sont salués à genoux (zareï).

Lors des changements de techniques, à la fin et au début d'une séquence de travail, on salue debout (ritsu rei).

Après une démonstration, on salue zareï puis on se dirige vers un partenaire à proximité pour commencer à travailler.

Les zooris (sandales) sont à leur place, jointes, talon contre le tapis.

On place les armes, prêtes à l'emploi, sorties de leur étui, perpendiculairement au tatami. La pointe ou le tranchant de la lame ne sont jamais dirigés vers le tokonoma.

Les armes sont respectées : on ne marche pas dessus, on ne les enjambe pas, on ne les choque pas, on ne les jette pas.

Lors de la pratique, on les salue, on les place à la droite du corps avant et après usage (paix) et à gauche, prêtes à l'emploi, pendant l'usage.

Elles sont tendues au partenaire selon le protocole.

On ne se sert pas d'armes fragiles ou endommagées pour pallier tout risque d'accident.

Ne jamais se servir d'une arme ou d'un gi qui ne vous appartient pas.

Pour les blessés, la position du lotus, en tailleur, est tolérée. Sinon, on est assis en seiza pour assister aux démonstrations, ou écouter une explication.

Ne jamais s'adosser au mur : la position du corps est maîtrisée, contrôlée à chaque instant à partir du seika tanden.

On ne perturbe pas le cours par des bavardages, c'est souvent inutile, même dans le cadre d'une explication : un geste juste suffit.

Normalement, on n'invite pas un plus ancien pour le travail, pour une démonstration : on attend qu'il le fasse.

Inversement, un ancien doit porter toute son attention à l'accueil et à la formation des débutants.

Si l'on doit poser une question au responsable du cours, il convient de se signaler à lui avec respect en le saluant, et non de l'appeler.

Il répondra s'il est disposé à le faire, selon les circonstances pédagogiques.

A la fin d'une séance d'étude, cesser immédiatement le travail, saluer son partenaire, et regagner sa place au plus vite.

Les élèves sont assis en lignes parallèles distantes d'au moins un mètre, les plus anciens à gauche du responsable du cours, les débutants à droite.

Si une démonstration vous est personnellement adressée ou si elle l'est à votre voisin, vous l'écoutez et saluez ensuite.

A la fin du cours, le Senseï quitte le tatami et les élèves demeurent concentrés jusqu'à son départ.

En général, le responsable du dojo donne le signal de la fin du cours avant de quitter le tatami, par convivialité et pour avoir un contact avec les élèves.

Les règles d'étiquette, qui peuvent paraître innombrables au débutant, s'acquièrent naturellement, par la pratique.

Lorsqu'on ne sait pas quelle attitude adopter, il faut se renseigner auprès d'un ancien (sempai) qui vous répondra avec plaisir.

Les anciens ont le devoir de faire respecter l'esprit de la pratique à l'intérieur du dojo. Ils montrent ainsi leur compétence et leur capacité à assumer leurs responsabilités.

VOCABULAIRE DE BASE DE L'AÏKIDO

AÏ : harmonie
KI : énergie
DO : voie

- Cérémonial -

DOJO : lieu de la voie
SENSEI : maître
ZAREI : salut assis
RITSUREI : salut debout
AÏTE : partenaire - adversaire
TORI : celui qui fait la technique
SEMPAÏ : ancien
KAMIZA : mur d'honneur
TOKONOMA : portrait surélevé de O'Senseï
UCHI DESCHI : élève se destinant à l'enseignement

- Outils et objets de la pratique -

KATANA : sabre
BOKKEN : sabre de bois
JO : bâton
TANTO : couteau
AÏKIDOGI : tenue d'aïkido
HAKAMA : jupe-culotte
OBI : ceinture
ZOORI : sandales

- Pratique -

SEIZA : posture assise
MUKSO : concentration
AÏKI TAISO : préparation
SHIZEI : posture
MAWAI : notion d'espace-temps
WAZA : technique
SUWARI : à genoux
TACHI : debout
HANMI AN TACHI : l'un debout, l'autre à genoux
AI HANMI : position identique
GYAKU HANMI : position inverse
HANMI : position de profil, présentant la moitié du corps
MIGI : droite
HIDARI : gauche
OMOTE : de face

URA : dos, face cachée
MAE UKEMI : chute avant
USHIRO UKEMI : chute arrière

- Modes d'attaques -

DORI : saisie
KATATE : avant bras, poignet
TE : main
KATA : épaule
TSUDE : manche au niveau du coude
HIDJI : coude
MUNE : revers de la veste
KUBI SHIME : étranglement
RYOTE : deux mains
RYO KATATE : deux poignets
RYO KATA : deux épaules
ATEMI : coup
TSUKI : coup de poing
SHO : début
YOKO : de côté
MEN : tête
MAE GERI : coup de pied droit

- Techniques -

IKKYO : premier enseignement
NIKKYO : deuxième enseignement
SANKYO : troisième enseignement
YONKYO : quatrième GOKYO : cinquième enseignement
NAGE : projection
KO : expiration
KYU : inspiration
UCHI : intérieur
SOTO extérieur
KAITEN : circulaire
KOSCHI : hanche
TEN : ciel
CHI : terre
KOTE : poignet (articulation)
GAESHI : enrouler
SHI HO : 4 directions
IRI : entrer
MI : corps
1 : ICHI 2 : NI 3 : SAN 4 : SHI
5 : GO 6 : ROKU 7 : SICHI 8 : HACHI
9 : KYU 10 : JYU