



Règles du Dojo

1. Lorsque vous entrez ou sortez du dojo, faites un salut debout en direction du kamiza.
2. Toujours saluer le kamiza lorsque l'on entre ou sort des tatamis.
3. Il est interdit de circuler pieds-nus hors des tatamis spécialement entre les vestiaires / WC et le dojo. Des sandales sont à disposition.
4. Respectez votre matériel d'entraînement : le Gi (kimono d'entraînement) doit être propre. Les armes doivent être en bon état, marquées d'initiales et proprement rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
5. Quelques minutes avant le début de chaque classe, vous devez être prêts et assis en seiza en méditation. Ces quelques minutes sont un espace dans lequel votre esprit peut laisser aller les problèmes du quotidien et se préparer à la pratique.
6. Les tatamis doivent être nettoyés avant la première classe du jour et après la dernière. Il en va de même pour le kamiza. **La propreté du dojo est de la responsabilité de tous quel que soit l'âge ou le niveau du pratiquant.**
7. La classe s'ouvre et se ferme par une cérémonie. Il est important d'être à l'heure et de participer à cette cérémonie. Si vous êtes malencontreusement en retard, vous devez attendre en bord de tatamis jusqu'à ce que l'enseignant vous donne la permission de rejoindre la classe. **Veillez à ne pas déranger ou interrompre la classe.**
8. La bonne manière de s'asseoir sur les tatamis et le seiza (assise formelle japonaise). Si vous souffrez des genoux, vous pouvez vous asseoir en tailleur, mais **ne jamais rester assis jambes étendues**. Ne jamais prendre appui sur un mur, vous devez rester en alerte durant la classe entière.
9. Ne quittez pas les tatamis durant la pratique à l'exception d'un cas de blessures ou d'incapacité à terminer le cours. Informez l'enseignant avant de sortir. En cas de fatigue vous pouvez vous arrêter un instant. Dans ce cas rester en seiza en fond de dojo sans déranger le reste de la classe.
10. Pendant la classe, lorsque l'enseignant démontre une technique, restez assis en seiza, attentifs. Après la démonstration, saluer en direction de l'enseignant puis de votre partenaire et commencez immédiatement la pratique.
11. Lorsque la fin d'une technique est signalée, arrêtez-vous immédiatement. Saluez votre partenaire et asseyez-vous rapidement.



12. Les discussions sur les tatamis doivent être réduites à leur strict minimum. L'Aïkido se vit, il ne se raconte pas !
13. Ne jamais rester passivement debout sur les tatamis. Pratiquez, ou si nécessaire, attendez en seiza que votre tour vienne.
14. S'il vous est véritablement nécessaire de poser une question à l'enseignant, ne jamais l'appeler de loin. S'approcher et saluer avant et après l'échange.
15. Lorsque vous recevez un enseignement personnel durant la classe, asseyez-vous en seiza et saluer l'enseignant à la fin de son explication.
16. Toujours respectez les plus avancés. Ne discutez pas les techniques, vous êtes là pour expérimenter et non pas pour confronter vos idées avec d'autres.
17. Si vous connaissez le mouvement étudié et que votre partenaire non, vous pouvez le guider. **Ne corrigez pas ou n'enseignez pas à votre partenaire à moins que ne soyez Yudansha (ceinture noire).**
18. Avant et après l'entraînement, le tatami reste à disposition des élèves voulant s'entraîner. Si vous souhaitez discuter ou partager un moment convivial, la grotte est l'espace dévolu.
19. Les téléphones portables **sont en monde avion avant d'entrer dans le dojo.**
20. Aucun bijou ne devrait si possible être porté pendant la pratique.