

AÏKIDO : ETIQUETTE ET COMPORTEMENT

Les règles de pratique garantissent la cohérence de notre discipline martiale. Parfois elles sont transgressées, à plus ou moins fort degré, souvent parce que nous les ignorons ou les avons oubliées. Lors de stages avec de hauts-gradés, sachez que la transgression de ces règles peut être ressentie comme une offense.

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous corrige un détail, car chacun est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis.

1 En montant sur le tapis vous devez saluer. Saluez toujours en direction du shomen (de face) et du portrait du fondateur.

2 Respectez vos instruments de travail. Le Gi (tenue de pratique) doit être propre et en bon état, les armes doivent être rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées . Vérifiez régulièrement l'état des armes (échardes, signes de fatigue).

3 Ne vous servez jamais d'un Gi ou d'armes qui ne vous appartiennent pas, sauf si vous y avez été invité.

4 Quelques minutes avant la pratique, vous devez être échauffé, assis en seïza, tous sur la même ligne. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et prépare à l'étude.

5 Le cours commence et se termine par une cérémonie officielle. Il est essentiel d'y être à l'heure pour y participer mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre debout à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous invite à rejoindre le cours. Saluez en montant sur le tapis et veillez à ne pas perturber le cours.

6 La façon correcte de s'asseoir sur le tatami est la position seïza. Placez-vous de façon à ne jamais tourner le dos au kamiza, et pour des raisons de sécurité, de préférence sans tourner le dos au groupe de pratiquant. Si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur : n'allongez jamais les jambes, ne vous adossez pas au mur ou à un poteau, ne croisez pas vos bras. Restez disponibles à tout moment.

7 Pendant le cours, ne quittez jamais le tapis sans l'autorisation de l'enseignant.

8 Quand le professeur montre une technique, vous devez rester en seïza. Après la démonstration vous devez saluer. Lorsque vous êtes invité à pratiquer ou pour commencer à travailler vous devez saluer votre partenaire.

9 Dès la fin d'une technique, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.

10 Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seïza en attendant votre tour.

合
氣
道

11 Si pour une raison ou une autre vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui mais ne l'appellez jamais : saluez-le et attendez qu'il soit disponible (un salut suffit dans ce cas).

12 Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier durant le cours, soyez attentif. Lorsqu'il a terminé saluez-le, si le professeur ne vous salue pas, c'est qu'il n'a pas à répondre à ce salut, et non qu'il vous dénigre. Lorsqu'il corrige un autre pratiquant, vous pouvez regarder en adoptant la même attitude : mettez-vous en seïza et saluez de même.

13 Respectez les consignes du professeur. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos d'une technique, quel que soit votre grade et quel que soit le grade de votre partenaire.

14 Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées au autres. Ne donnez aucunes consignes de votre propre initiative.

15 Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider succinctement. Mais n'essayez pas de le corriger si vous n'avez pas le niveau de Yudansha (ceinture noire). En cas de difficultés particulières à exécuter un mouvement, l'enseignant interviendra.

16 Ne parlez pas sur le tatami, ne parlez que discrètement si vous y êtes obligé.

17 Ne vous prélassiez pas avant ou après le cours sur le tatami, il est réservé à ceux qui souhaitent pratiquer. Vous pouvez cependant vous échauffer avant le cours, et vous étirer en fin de séance.

18 Le tatami devrait être balayé avant le cours. Chacun est responsable de la propreté du dojo. Les anciens peuvent montrer l'exemple aux nouveaux.

19 Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis et sur ces abords.

20 Les bijoux sont à proscrire pendant la pratique. Les ongles doivent être coupés correctement. L'hygiène corporel et vestimentaire doivent être exemplaires.

21 Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du dojo et de donner de la plénitude à la pratique.