



## **Règlement intérieur**

**L'AS Mantaise Aïkido est une section du club Omnisports de l'AS Mantaise, association loi de 1901.**

Il est recommandé d'être ponctuel et même de venir un quart d'heure avant l'horaire prévu, afin d'avoir le temps de se mettre en tenue et de participer à la mise en place du cours, placement des armes, nettoyage du Tatami.

### **1. ADHESION ET RESPONSABILITES**

Toute adhésion est soumise à l'acceptation des dirigeants de la section Aïkido qui statuent sur toute admission sans avoir à justifier leur décision, quelle qu'elle soit. Les membres du bureau de la section 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 ou des propos déplacés ou dangereux.

**Pour les mineurs, l'association se dégage de toute responsabilité dans les 3 cas suivants :**

- en dehors des heures de cours,
- si l'enfant ne s'est pas présenté au cours,
- en cas de cours annulé.

Un enseignant absent se fait systématiquement remplacer pour que le cours ait bien lieu. Mais, même si cela est très rare, un cours peut être annulé à cause d'un problème de dernière minute. C'est la raison pour laquelle les parents, ou le tuteur légal, doivent s'assurer de la présence de l'enseignant à chaque cours.

### **2. FORMALITES D'INSCRIPTION**

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

**Le dossier d'inscription est à constituer soigneusement chaque année par tous les pratiquants :**

- Remplir le dossier d'inscription.
- Remplir l'attestation qui autorise à prendre toutes les mesures nécessaires en cas d'accident.
- Fournir les pièces demandées : enveloppes, certificat médical, photos (1ère inscription),...
- S'acquitter du montant de la cotisation.

**Pour les mineurs, la présence d'un parent est obligatoire le jour de l'inscription.** 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 (sauf enveloppes et photos). N'étant pas assuré, le pratiquant non inscrit se verra refuser l'accès au dojo.

**Les montants des cotisations sont adoptés au début de chaque saison.**

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 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, 10 jours après l'inscription, Si ce délai n'est pas dépassé, l'inscription pourra être remboursée, sans les éventuels frais de licence qui auraient été engagés.

En cas de blessure prolongée, la cotisation pourra être remboursée au prorata de la présence de l'adhérent sur présentation d'un certificat médical.

La coutume veut que, toute personne adhérente d'un Dojo Extérieur ayant sa licence pour la pratique de l'Aïkido peut venir pour une pratique occasionnelle avec l'accord des dirigeants. Une personne qui vient régulièrement pratiquer dans un dojo où elle n'est pas inscrite doit le faire avec honnêteté, dans tous les cas elle doit s'adresser aux responsables du dojo d'accueil pour régler avec eux la question des droits d'inscription. Cependant, si elle désire pratiquer régulièrement, elle doit être membre de notre section pour la saison en cours et doit ainsi s'acquitter d'une cotisation. Toute inscription de ce type requiert les mêmes conditions qu'une inscription normale.

### **3. CODE DE CONDUITE POUR LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO**

**Avertissement** : l'aïkido n'est pas un sport, il se pratique dans un dojo (lieu où l'on pratique la Voie), fonctionnant 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 représentation a pour but de mettre les pratiquants en condition de pratiquer un art martial. Sur le tatami, on doit en permanence garder vigilance et concentration.

Le respect de l'étiquette est fondamental. Cette discipline, sous peine de disparaître, doit garder ses racines.

**Les règles suivantes, pouvant sembler rigides au débutant, sont là pour garantir la sécurité des pratiquants et le respect de l'aïkido. Il convient donc que toutes les personnes admises sur le tatami en aient pris préalablement connaissance et s'engagent à s'y conformer sans réserve.**

#### **Au dojo**

1. Dans un dojo traditionnel, le pratiquant n'est pas chez lui. Il est dans tous les cas l'invité du professeur.
2. L'aïkido n'est pas un produit de consommation. La cotisation représente une adhésion à l'association. Le fait de s'être acquitté de cette cotisation n'ouvre aucun droit particulier quant à l'enseignement dispensé par le professeur.
3. Le dojo n'est pas un lieu où s'expriment les conflits personnels. On est là pour pratiquer avec des partenaires de manière constructive et respectueuse. Toute personne troublant la sérénité du dojo sera priée de changer d'attitude ou de s'en aller.
4. La présence d'éventuels spectateurs est tolérée. Il est dans ce cas interdit de boire, de manger, de fumer, de discuter, de distraire ou gêner les pratiquants de quelque façon que ce soit.
5. Pour le cours enfant : excepté au mois de septembre, la présence des parents est interdite pour des raisons pédagogiques. Le professeur autorise au maximum 3 visites par an (à voir directement avec lui).
6. 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.
7. 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 immédiatement du dojo.
8. Les pratiquants doivent veiller à ce que le dojo soit en permanence propre et sain.
  9. Toute forme d'insolence, tout propos ou attitude irrespectueux, dangereux ou déplacés, n'ont pas leur place au sein du dojo.
  10. 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.
  11. Dans toutes les circonstances, on doit veiller à protéger son partenaire et à se protéger soi-même.
  12. Le pratiquant doit accepter les conseils du professeur 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

1. 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.
2. La ponctualité est de rigueur. Le cours doit commencer à l'heure. Si le responsable du dojo est absent, ou en retard, un ancien, agréé par le responsable technique, doit prendre en charge l'entraînement et commencer le cours à l'heure.
3. Normalement, le Senseï (professeur) 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 a commencé. La méthode traditionnelle veut que l'on attende alors sur le bord du tatami l'autorisation d'intégrer le cours.
4. Les bijoux, montres et prothèses, dangereux pour la pratique, sont à laisser au vestiaire.
5. La tenue corporelle est correcte et propre, ne doit pas incliner les autres à la répulsion.
6. Le corps est propre. **Les pieds et les mains doivent être propres (il est recommandé de se laver les pieds avant de monter sur le tatami, même si on croit être propre), les ongles coupés.** Verrues et mycoses sont soignées rapidement.
7. On ne marche pas pieds nus dans les vestiaires ou à l'extérieur du tatami.
8. Sauf en cas de soins, les chaussettes ne sont pas autorisées.
9. On ne monte pas avec ses chaussures sur le tatami.
10. 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.
11. Ne pas monter sur le tatami en ayant absorbé de l'alcool ou des drogues.
12. En cas de blessures, il est préférable de se soigner avant de pratiquer de nouveau. Avertir le partenaire et le responsable du cours.
13. Le moindre saignement doit entraîner l'arrêt immédiat de la pratique.
14. Si vous avez à quitter le tatami pendant le cours, vous devez impérativement en tenir le responsable informé.
15. La tenue de l'Aïkidoka est le Keikogi, veste et pantalon, complétés éventuellement par le Hakama. Les femmes peuvent porter une tenue avec une veste fermée par un lacet et un tee-shirt. Dans tous les cas, le gi est propre, en bon état (non déchiré) et sec.
16. Pratiquer sans ostentation dans l'attitude la plus simple.
17. Le salut en Aïkido n'a aucune connotation d'ordre religieux. C'est une marque de respect, de politesse, de gratitude et d'humilité.
18. On salue en direction du Kamiza en entrant dans le dojo et sur le tatami, et en les quittant.
19. Le premier et le dernier partenaire sont salués à genoux (Zarei). 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 Zarei puis on se dirige vers un partenaire à proximité pour commencer à travailler.
20. Les Zoori (sandales) sont à leur place, jointes, talon contre le tapis.

21. 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 Kamiza. 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 éviter tout risque d'accident.
22. Ne jamais se servir d'une arme ou d'un gi qui ne vous appartient pas.
23. 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.
24. Ne jamais s'adosser au mur : la position du corps est maîtrisée, contrôlée à chaque instant à partir du Seika Tanden.
25. On ne perturbe pas le cours par des bavardages. Même dans le cadre d'une explication, un geste suffit.
26. 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.
27. Normalement, on n'invite pas un plus ancien pour le travail, une démonstration, un passage de grade : on attend qu'il le fasse. Inversement, un ancien doit porter toute son attention à l'accueil et à la formation des débutants.
28. Sur le tatami, il n'y a qu'un professeur : les assistants et anciens pratiquants ont pour rôle d'aider le professeur. Cette aide se fait en utilisant le moins possible la parole. Les anciens doivent éviter les longs discours et ne doivent pas faire un cours dans le cours. Ils doivent porter leur attention sur l'objectif du cours et chercher à aller dans le même sens.
29. En cas d'accident : ne pas jouer les secouristes en manipulant la personne (sauf en cas d'extrême urgence et par une personne qualifiée). Il faut en avvertir immédiatement le professeur et appeler les secours (18 ou 15) si besoin est.
30. 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. La ligne la plus proche du professeur ne doit pas dépasser ses genoux.
31. Si une démonstration vous est personnellement adressée, ou à votre partenaire, vous l'écoutez et saluez ensuite.
32. 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 ses élèves.

Les règles d'étiquette, qui peuvent paraître écrasantes au débutant, s'acquièrent naturellement, par la pratique. **Lorsqu'on ne sait quelle attitude adopter, mieux vaut consulter un ancien (Sempaï) qui vous répondra avec plaisir**