

## Règles de bonnes pratiques & de bons comportements à respecter club Aiki San Carcassonne

-> À destination des enfants et de leurs parents



Notre Dojo est un lieu particulier, où l'on vient pour apprendre et pratiquer un art martial japonais, l'aïkido, fondé par Morihei Ueshiba entre 1925 et 1969 : il a pratiqué jusqu'à la fin de sa vie à 86 ans, en 1969. On l'appelle aussi O Sensei (grand maître).

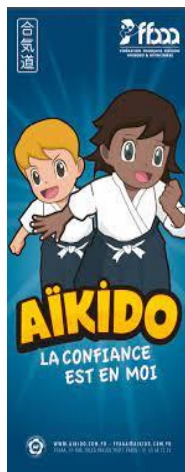
Son portrait se trouve toujours dans le dojo, à la place d'honneur, le Kamiza : c'est pour cela qu'on salue toujours en direction du Kamiza, quand on monte sur le tatami ou quand on s'en va, et aussi pour le salut au début et à la fin du cours.

Actuellement, son petit-fils Moriteru Ueshiba, qu'on appelle le Doshu (le maître de la voie) enseigne l'aïkido au Japon, à Tokyo, dans un dojo appelé l'AIKIKAI. Son arrière-petit fils, Mitsuteru Ueshiba, âgé d'une quarantaine d'années, prendra un jour la suite de son père : on l'appelle Waka Sensei (jeune maître). On le voit souvent dans des vidéos de promotion de l'aïkido.

**Votre club Aiki SAN vous rappelle donc que comme pour tout art martial, l'aïkido repose sur des valeurs de respect et de discipline, et sur des règles que chacun doit respecter pour que tout se passe au mieux pour tout le monde. Les détails sont sur le livret jeunes, remis à chaque débutant.**

1. Quand on arrive au dojo, on est en Keikogi, propre et lavé régulièrement, toutes les semaines ; en dessous pas de tee-shirt pour les garçons, seules les filles ont une brassière ou un tee-shirt blanc ; on prévoit dans son sac des nu-pieds ou tongs faciles à mettre ou enlever par exemple si on doit boire ou aller aux toilettes ; on les range bien, au bord, en tournant le dos au tatami.
2. Avant le cours, on prend ses précautions : petit tour aux toilettes et on se lave les mains. On enlève les bijoux, comme colliers, bracelets, montres, boucles d'oreilles (si on ne peut pas enlever les boucles, on les recouvre avec un sparadrap). Les ongles des mains et des pieds sont coupés court pour éviter les blessures. Les cheveux longs sont attachés, on ne mâche pas de chewing gum. Selon la saison, on fait une pause ou des pauses très courtes : chaque enfant pense à apporter sa bouteille d'eau pour s'hydrater, en dehors du tatami, lors de la pause.
3. Si on est en retard et que le cours a déjà commencé, on attend au bord que l'enseignant donne l'autorisation de monter sur le tatami. De même, en aucun cas on ne quitte le tatami sans l'autorisation de l'enseignant. À la fin du cours, chaque enfant est récupéré par un parent ou un membre de la famille identifié.
4. Si on est très fatigué, malade ou blessé, il vaut mieux rester à la maison car l'aïkido demande des efforts physiques et d'être en forme ; si on reste à la maison, car on ne peut pas venir, c'est bien de prévenir l'enseignant (SMS). Si on se sent très fatigué pendant le cours, alors on demande l'autorisation à l'enseignant de se reposer, et il nous accompagne pour qu'on reste tranquillement assis au bord du tatami, ou alors on reste avec lui et on regarde les techniques avec lui. Mais en aucun cas on ne se met à se cacher ni à courir dans tous les sens ni à crier. Si on se sent mieux, alors on demande l'autorisation de revenir, et de toute façon on fait le salut final avec le groupe.
5. On doit le respect à l'enseignant qui fait le cours, et de manière générale, à tous les adultes qui l'assistent ou le remplacent ; les enfants viennent pour apprendre et non pour se défouler de leur journée en chahutant. Pas d'insolence ni de mauvaise conduite envers les adultes. En aucun cas on ne conteste, on ne dit pas qu'on sait déjà tout, sous prétexte qu'on a déjà vu une technique : c'est normal de revoir les techniques, puisque l'aïkido est basé sur la répétition progressive, et par exemple Ikkyo s'apprend toute la vie d'un aikidoka : alors il faut comprendre qu'on fera des progrès en améliorant sa tenue, son attitude, son geste, en étant plus précis dans la technique, dans les déplacements, les placements, les chutes, en démontrant une technique devant le groupe, en apprenant une variante, etc.

6. Il n'y a pas de compétition et personne ne peut dire qu'il est meilleur qu'un autre. Mais chacun peut devenir meilleur par rapport à soi-même et s'améliorer. Les passages de grades (environ 2 fois par an) pour lesquels on révisé montrent qu'on a progressé et c'est un moment très important, comme la cérémonie de remise de ceinture. De même, c'est important de participer à des stages organisés en dehors du club pour progresser : on y rencontre d'autres enseignants, d'autres enfants, d'autres techniques parfois, d'autres dojos, et c'est toujours de l'aïkido et du plaisir d'apprendre, ou de se rendre compte qu'on connaissait.
7. Les enfants pratiquent entre eux et doivent accepter tous les partenaires du cours, même si on a des partenaires préférés, car chacun est uke et tori à son tour ; on peut apprendre de l'autre en s'adaptant, avec un plus jeune, un plus petit, un débutant, un inconnu, etc. Il faut s'adapter à son partenaire et c'est très important.
8. Il existe deux positions pour s'asseoir sur le tatami : la première est en **seiza** (agenouillé) et la deuxième en **enza** (jambes en tailleur). Mais on ne s'allonge pas pour regarder une démonstration, et on ne se place jamais dos au Kamiza.
9. Les saluts sont importants en aikido, c'est une tradition de respect et de politesse : on salue en direction du Kamiza au début et à la fin du cours, en entrant et en sortant du tatami, on salue son enseignant quand il a fini de nous expliquer une technique en particulier, on salue son partenaire au début et à la fin d'une pratique, etc. On peut saluer debout ou en seiza.
10. Si on doit parler de quelque chose à l'enseignant, on attend la fin du cours pour s'expliquer, de même que l'enseignant peut nous parler, ou parler à nos parents au début ou à la fin du cours, et que nos parents peuvent dialoguer avec l'enseignant, mais en dehors du tatami. Les changements ou événements dans la famille ont des répercussions sur le comportement des enfants, qui n'ont pas forcément la même attitude à la maison qu'à l'école ou au dojo ; expliquer les choses peut permettre de les comprendre et de trouver des solutions, c'est pour cela qu'il faut se parler avec confiance et sincérité.



**En résumé, chacun doit respecter tout le monde et venir au dojo avec sérieux, motivation et intérêt, pour apprendre et progresser avec plaisir. On ne gêne pas les autres par un comportement insupportable, sinon on reste chez soi ou on fait autre chose.**

**Si on ne respecte pas ces règles de vie et de comportement sur le tatami, que ce soit le respect dû aux adultes qui donnent de leur temps pour nous faire pratiquer, si on se met à chahuter ou à crier sans écouter, si on bouscule volontairement ses camarades ou si on est grossier, alors on est exposé à des sanctions qui seront progressives et proportionnées : mise à l'écart pendant un petit moment ou jusqu'à la fin du cours, exclusion temporaire ou définitive du cours dans les cas les plus graves, appel à un parent pour venir nous chercher si on ne veut pas écouter et qu'on perturbe le cours.**

**Chaque enfant doit lire ces règles de vie et de comportement, qui lui seront expliquées, puis les signer pour montrer sa bonne volonté de les respecter et de les appliquer ; chaque parent doit prendre connaissance de ces règles et demander à son enfant de les respecter**

**et de les appliquer dans l'intérêt de tout le monde.**

Ces règles seront affichées sur le panneau et distribuées en double exemplaire : l'exemplaire signé par chaque enfant sera conservé au dojo pour lui rappeler ce à quoi il s'est engagé. Pour info, tous les enseignants de notre club, agréé par Jeunesse et Sport, sont gradés et formés par la FFAM ; ils exercent bénévolement car ils aiment l'aïkido et veulent aussi faire partager leurs compétences techniques et leur passion pour l'aïkido à des enfants. Nous souhaitons que cela soit réciproque.

*Les enseignants du club : Béatrice, Dak, Joachim, Serge, Thierry.*

Date :

Nom et prénom + signature de l'enfant :