



Reïshiki

L'étiquette du dojo Aloha Aïkido

Approuvé par l'assemblée générale du 10 juillet 2017

Préambule : l'étiquette en aikido

L'ensemble des règles d'étiquette, « Reïshiki », observé dans les dojos d'aïkido et d'autres arts martiaux traditionnels est un élément fondamental.

L'étiquette, base de l'entraînement de l'aïkido, sert à faciliter les relations entre les personnes. Elle développe et entretient la concentration, l'attention ainsi que d'autres qualités telles qu'humilité, patience, sincérité...

Ainsi, l'étiquette est une attitude qui exprime le respect de l'autre et la vigilance, nécessaires pour la sécurité de tous. En cela, elle doit être observée avec le maximum d'attention.

Quelques bases du Reïshiki

Le salut : Inclinaison du buste à partir des hanches,

- soit *debout* bras le long du corps = « Ritsu-reï » ; Ex : *en entrant ou en quittant le dojo* ;
- soit *en position* « Seiza » (à genoux assis sur les talons) mains sur le tapis devant les genoux.

Le regard :

- Vers le sol lors du salut vers le maître fondateur ou le formateur ;
- Vers le partenaire dans les autres cas.

L'arme :

- Debout* - Lors du salut vers le maître fondateur, tenue à deux mains face aux épaules.
- Dans les autres cas, le long du corps, côté gauche.

En Seiza - Lors du salut, arme posée devant les genoux en laissant un espace pour poser les mains entre l'arme et les genoux. Manche à gauche, pointe à droite et tranchant vers soi.

- Dans les autres cas, arme à gauche du corps.

Les Paroles :

« Onegaï Shimasu » (s'il vous plait)

Ex : *A chaque salut en début de cours, requête adressée au formateur, invitation d'un partenaire.*

« Arigatoo Gozaimashita » (merci-beaucoup)

Ex : *En fin de cours, salut adressé au formateur.*

Quelques règles de bienséance

- En entrant et en quittant le dojo, il convient de saluer brièvement en direction du Kamiza (place d'honneur) où se trouve le portrait du maître fondateur.
- En attendant le début du cours, il convient de quitter ses sandales (Zoori) avant de monter sur le tapis et les ranger, en évitant de tourner le dos au Kamiza, sur le bord du tapis pointes vers l'extérieur. Puis, de saluer en direction du Kamiza et gagner discrètement sa place sur le tapis et attendre assis en Seiza, si possible en respectant le silence.
- A la fin du cours, il est coutumier d'aller saluer et remercier, soit debout, soit en Seiza, tous ses partenaires de travail de la séance. On quitte le tapis par une inclinaison en direction du Kamiza.
- Il convient d'éviter de s'entraîner juste devant le Kamiza et dans tous les cas on ne doit pas s'asseoir en Seiza en tournant le dos au Kamiza ou au formateur.

氣

道

Obligations

Il est obligatoire de :

- s'efforcer d'arriver à l'heure ; en cas de retard de veiller à ne pas perturber le cours, respecter les règles de bienséance et attendre le signe du formateur pour se joindre au cours ;
- être attentif aux démonstrations et explications du formateur ;
- être vigilant, attentif aux gestes des autres pratiquants et être toujours prêt à se déplacer ;
- terminer immédiatement son mouvement dès que la fin d'une technique est annoncée par le formateur ;
- parler le moins possible sur le tapis pendant les cours ;
- attendre que le formateur soit disponible pour le solliciter avec respect ;
- respecter tous les pratiquants ;
- adopter une attitude calme et sereine en toute circonstance ;
- avoir une tenue propre « le keiko-gi » (kimono) ;
- avoir les ongles des mains et des pieds coupés courts ;
- avoir les cheveux longs attachés ou retenus ;
- avoir une conduite aidant au maintien de la propreté du dojo et tout particulièrement le tapis ;
- après en avoir préalablement informé le formateur, veiller à ce que toute personne invitée par vos soins à assister à un cours ne vienne distraire l'attention de ceux qui se trouvent sur le tapis et qu'elle soit vigilante à ne pas gêner les pratiquants ou se mettre en danger.

Interdictions

Il est interdit de :

- fumer à l'intérieur du dojo ;
- boire, manger, mâcher du chewing-gum sur le tapis et dans le dojo d'une façon générale ;
- marcher en chaussures sur le tapis ;
- porter des bijoux pendant les heures de pratique ;
- adopter une attitude passive, décontractée pendant le cours ;
- rester debout sur le tapis sans pratiquer ;
- discuter technique pendant les démonstrations sur le tapis ;
- bloquer le mouvement de son partenaire en dehors de toute intervention raisonnée à fin pédagogique ;
- quitter le tapis sans en avoir averti préalablement le formateur.

Bonne pratique à tous.

Le formateur d'aïkido
dirigeant technique référent

Morgane FALLON

合