

## Article 16 du Règlement Intérieur de la FFAAA

Le dojo est un lieu d'étude au sein duquel il convient de respecter des règles de comportement issues de la tradition japonaise : c'est ce qu'on appelle *l'étiquette* ou *reishiki*. Ces règles ont pour principal but d'instaurer un cadre de pratique empreint de respect et de sérénité ainsi que de garantir la santé et la sécurité des pratiquants.

Les règles qui suivent doivent être respectées par toute personne qui accède sur le tatami au sein du dojo. Les enseignants et gradés doivent montrer l'exemple, assister et conseiller les débutants et éventuellement les visiteurs non pratiquants.

### **I – ATTITUDE ET COMPORTEMENT SUR LE TATAMI**

En montant sur le tapis et en le quittant, il faut saluer en direction du *Kamiza* et du portrait du fondateur de l'aïkido.

Chacun doit respecter les instruments de travail. Le *keikogi* (tenue de pratique) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

Le cours commence et se termine par la cérémonie traditionnelle du salut. Tous les participants doivent se présenter à l'heure. En cas de retard, on attend à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant fasse signe de rejoindre le tatami. Il faut saluer en montant sur le tapis et veiller à ne pas perturber le cours.

Avant de commencer le cours, le dirigeant de la séance organise le salut traditionnel. Les pratiquants se placent assis en *seiza*, sur une même ou plusieurs lignes. Ce moment est privilégié pour faire le vide, se débarrasser des problèmes de la journée et se préparer à l'étude.

On dit habituellement "*Onegai shimasu*" (litt. : je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et "*Arigatoo gozaimashita*" (merci) en fin de cours.

La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en *seiza*. En cas de blessure au genou, il est permis de s'asseoir en tailleur. On ne doit pas allonger les jambes, ne pas s'adosser au mur ou à un poteau. Il faut être attentif et disponible à chaque instant.

Quand le professeur montre une technique, la position assise est privilégiée.

Avant de commencer à travailler les partenaires doivent toujours se saluer. De même dès que la fin d'une technique est annoncée, on arrête de pratiquer immédiatement et on salue son partenaire.

Il faut éviter de rester debout sur le tapis sans travailler. Il convient si nécessaire de s'asseoir en *seiza* en attendant son tour.

Si un élève souhaite poser une question au professeur, il va vers lui mais ne l'appelle jamais : Il le salue avec respect et attend qu'il soit disponible. (Un salut debout suffit dans ce cas).

Quand le professeur montre un mouvement ou une technique, les élèves se placent à genoux et regardent attentivement. Quand il corrige un autre pratiquant, les autres peuvent aussi s'arrêter de travailler pour regarder. Ils se placent alors en *seiza*.

Les élèves ne doivent pas quitter le tapis pendant la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise ou pour s'hydrater. Dans ce cas, ils préviennent impérativement le professeur.

Les élèves doivent se respecter entre eux et respecter la hiérarchie entre gradés. Si l'on peut discuter à propos d'une technique on ne doit pas imposer ses opinions aux autres. Chacun est là pour travailler et progresser.

Quand on connaît la technique travaillée avec quelqu'un qui ne la connaît pas, on peut le guider. Seuls les pratiquants titulaires au moins du grade de 1er Dan peuvent proposer de corriger leur partenaire moins gradé.

Il convient en toute circonstance de s'associer à l'harmonie du dojo et de respecter la sérénité de la pratique.

Un pratiquant ne doit pas se vexer quand il est corrigé dans l'exécution d'une technique. Tous les détails sont importants pour progresser mais également pour garantir la sécurité de chacun. Une bonne pratique a un but éducatif précis qui s'inscrit dans la perspective de la discipline : le développement physique, mental et relationnel des pratiquants.

Pendant le cours il est interdit de tenir un discours religieux ou d'adopter un comportement prosélyte et toute autre attitude susceptible de troubler le déroulement de la séance.

Il est de même interdit de procéder à toute discrimination et de porter atteinte à la dignité d'une personne, en raison notamment de son sexe, de son orientation sexuelle, de son origine ethnique, de sa condition sociale, de son apparence physique ou de ses convictions ou opinions religieuses.

Un pratiquant peut inviter des personnes à venir regarder un cours à condition que les règles suivantes soient observées :

- Prévenir le professeur de la présence de personnes invitées,
- Avertir son ou ses invités d'être discret et avoir une attitude correcte,
- Qu'il est interdit de manger pendant les cours,
- Qu'il ne parle ou ne discute avec quelqu'un se trouvant sur le tapis.

## II – TENUE VESTIMENTAIRE TRADITIONNELLE JAPONAISE

Chaque pratiquant doit adopter une tenue composée d'un vêtement blanc, pantalon et veste, dénommé *keikogi*, sans marque apparente, d'une ceinture de couleur blanche ou noire selon le grade et en fonction du niveau atteint, d'un pantalon jupe dénommé *hakama* de couleur noire ou bleu marine, sans marque apparente.

Pour les pratiquantes un sous-vêtement blanc peut couvrir le buste. Tous les pratiquants doivent être tête nue, pieds nus sur le tapis (sauf protection pour blessure) et ôter tous les objets susceptibles d'entraîner une blessure (montre, bague, collier, boucles d'oreilles et autres).

L'enseignant comme les pratiquants sont tenus de respecter le principe de neutralité et doivent s'abstenir de porter un signe ou un vêtement destiné à marquer une appartenance à une religion.

Pour le Bureau fédéral,  
le Président Francisco Dias

