

L'ATTITUDE AU DOJO

Le dojo est un lieu d'étude, de travail et d'échanges.

Une attitude empreinte de sérieux et de respect est nécessaire au progrès.

Tout pratiquant doit avoir présent à l'esprit les recommandations suivantes qui conditionnent le bien-être de chacun.

RESPECT DES LIEUX

L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par le salut.

Il convient de saluer chaque fois que l'on monte ou descend du tatami.

Le dojo sera laissé en ordre et dans le plus grand état de propreté - y compris les vestiaires et les sanitaires.

RESPECT DES PERSONNES

Au début et en fin de séance, élèves et professeurs se saluent (za rei).

Ils saluent également le côté du kamiza (mur d'honneur) où se trouve le tokonoma (Portrait de O Sensei « Morihei UESHIBA »).

Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice.

L'autorisation du professeur est nécessaire pour quitter le tatami.



ENTRAIDE ET SOLIDARITE

Les anciens ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés ; il convient d'écouter leurs conseils avec attention.

Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.

POLITESSE

Il est important de se comporter avec discrétion et donc de ne pas parler à haute voix.

Lorsque l'on ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné.

Il convient de ne se dévêtir que dans les vestiaires.

PONCTUALITE ET ASSIDUITE

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours, si l'on est en retard, il est courtois de s'excuser auprès du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tapis.

La persévérance, l'investissement personnel dans l'étude et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès sérieux.

HYGIENE

Avoir un corps et des vêtements propres c'est se respecter et respecter les autres.

Les ongles doivent être propres et coupés courts, notamment pour ne pas blesser ses partenaires.

Il ne faut pas marcher hors du tapis pieds nus. Les déplacements se font en zoris / claquettes.

Une bonne hygiène de vie est nécessaire à l'harmonie de l'être humain.

CONVIVALITE ET AMITIE

La courtoisie et la convivialité favorisent l'éclosion des liens amicaux privilégiés.

Ce qui constitue un des buts de l'Aïkido.