

# Règlement intérieur

## **Date d'effet du présent règlement : 07/07/2016**

I L'Aïki Club Granvillais a pour but la pratique de l'AIKIDO. Ses activités se déroulent au dojo de la Cité des Sports. Elles peuvent se dérouler également dans d'autres lieux.

II Le dojo est un équipement communautaire mis à la disposition de l'Aïki Club Granvillais pour la pratique de l'Aïkido suivant un planning et des règles établies. L'accès à la salle des arts martiaux, ses équipements et l'enseignement sont placés exclusivement sous l'autorité des professeurs ou des responsables de l'association.

III La saison sportive débute le 1er septembre et se termine le 31 août.

Toute personne désirant adhérer à l'Aïki Club Granvillais doit procéder à son inscription avant de commencer à pratiquer. Pour cela, elle doit :

- renseigner et signer la fiche d'inscription,
- présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido.
- prendre connaissance des modalités d'assurances complémentaires et d'extensions de garanties,
- souscrire une licence fédérale à la fédération à laquelle le club est affilié,
  - s'acquitter de la cotisation club.
  -

La cotisation club est annuelle. Elle peut être réglée en plusieurs fois mais doit être soldée au plus tard à la fin du premier trimestre.

IV Chaque adhérent doit prendre connaissance du présent règlement intérieur et des règles du pratiquant, des règles d'étiquette sur le tatami, des règles du dojo en annexe de ce règlement.

V Chaque pratiquant doit être en possession de son passeport sportif. Il doit coller sur son passeport sportif le timbre de licence en cours et faire remplir, par son médecin, la partie réservée au certificat médical attestant de son aptitude à la pratique de l'Aïkido. Il doit remettre au club lors de son inscription un exemplaire de son certificat médical ou présenter son passeport sportif où figure le certificat médical .

VI L'enseignement de l'AIKIDO est placé sous la direction d'un instructeur fédéral. Il est secondé par une équipe d'enseignants au moins 1er DAN titulaire du PSC1 datant de moins de trois ans qu'il désigne avec le Conseil d'Administration.

VII En dehors des créneaux horaires et à l'extérieur de la salle des arts martiaux, les mineurs restent sous l'entière responsabilité de leurs parents (ou représentant légal). Les enfants sont sous la responsabilité du (des) professeur(s) désigné(s) pendant la durée des cours. Si, pour une raison quelconque, un enfant présent au cours ne peut s'entraîner, il doit rester à l'intérieur du dojo dans l'attente de ses parents. La présence et la fréquentation aux cours sont placées sous l'entière responsabilité des parents ou tuteurs légaux. Les parents doivent s'assurer de la présence de l'enseignant avant de laisser leurs enfants dans le dojo.

Les enfants sont à déposer et à venir récupérer à l'intérieur du Dojo.

## *Règlement intérieur – Aiki Club Granvillais*

VIII Chaque pratiquant veillera au respect de l'étiquette propre à notre discipline, au respect des équipements (propreté des locaux à l'intérieur et à l'extérieur) et de la tranquillité du voisinage, à son hygiène personnelle (propretés des kimonos, propreté personnelle, ongles coupés, absence de bijoux, etc.) et au rangement du matériel à la fin des cours. Les enseignants se réservent le droit de refuser en cours les pratiquants ne respectant pas cette étiquette.

IX Il est conseillé aux pratiquants de ne pas laisser d'objets de valeur dans les vestiaires. Le club décline toute responsabilité en cas de vol.  
Le club peut prêter les armes aux débutants.

X Des photos ou des films peuvent être réalisés occasionnellement lors des cours, stages, galas et toute autres activités ou manifestations. Dans le cadre de la promotion de l'Aïkido et de notre association, ces photos et ces vidéos peuvent être exploitées sans contrepartie financière et en nombre illimité et sur tout type de support connu ou à venir.

XI Pour la sécurité et le confort de chacun, le Comité et les enseignants se gardent le droit de renvoyer immédiatement toute personne qui compromettrait la pratique, ou qui aurait une attitude ou des propos déplacés ou dangereux.

XII Loi informatique et libertés : Les informations portées sur les fiches d'inscription sont susceptibles d'être utilisées à des fins administratives à l'aide de moyens informatiques. L'association met en oeuvre tous les moyens à sa disposition pour respecter les textes et notamment ceux parus aux J.O. des 24 et 25 août 1981 et du 28 mai 1999.

En ce sens, tout membre peut accéder aux informations le concernant et dispose du droit de regard établi par la loi. L'annuaire constitué n'est pas appelé à être diffusé à aucun organisme quel qu'il soit, ni à être diffusé sur internet.

XIII Le Conseil d'Administration valide le montant d'une éventuelle participation du club à des frais (déplacements, hébergements, repas, manifestations diverses, ...) dans la limite des possibilités financières de l'association.

Le Conseil d'Administration se réserve le droit de ne pas rembourser de frais dans le cas ou ce refus aurait été notifié avant le déplacement par le dit bureau ou en cas d'absence de factures.

# L'étiquette ou reishiki

L'étiquette ou reishiki sert à faciliter les relations entre les pratiquants et est la base de l'entraînement.

Elle développe et entretient la concentration, l'attention ainsi que d'autres qualités : humilité, patience, sincérité, etc. qui sont fondamentales en Aïkido et en toutes choses.

Il faut que le reishiki soit observé avec le maximum de vigilance. Il est là pour entraîner nos esprits.

Toutefois, l'étiquette est souvent confondue avec le respect. L'étiquette est une attitude qui peut refléter le respect. C'est là une chose souhaitée, mais le respect est quelque chose de profond qui prend naissance dans l'individu et l'on ne peut pas forcer le respect de quelqu'un envers soi-même. Nous pouvons marquer notre respect, et nous le faisons, en appliquant correctement l'étiquette. Si une autre personne décide de ne pas le faire, cela ne doit rien changer dans notre comportement et nous devons maintenir le reishiki. (Nous travaillons pour nous-mêmes et sur nous-mêmes).

Un laisser-aller dans le respect du reishiki tend à refléter un laisser-aller quant à la base de l'Aïkido.

## **Règles à observer au Dojo**

### **– Le salut**

Le salut est un moyen de marquer son respect. Il doit être utilisé pour signifier le respect que l'on porte au lieu et aux personnes avec qui l'on s'entraîne.

Saluer en entrant dans le Dojo en direction du mur frontal où se trouvent les portraits du fondateur : Ueshiba Morihei .

A cet emplacement, au Japon, se trouve généralement un petit autel Shintô.

Saluer en s'agenouillant (Seiza) lorsque l'on monte sur le tapis.

Saluer avant et après l'entraînement le ou les partenaires avec qui l'on s'entraîne.

Si l'on arrive en retard, venir saluer l'enseignant avant de commencer l'entraînement.

Même chose si l'on doit quitter le tatami pour une raison quelconque.

### **– Les chaussures**

doivent être correctement rangées.

### **- Assise□**

Cinq minutes avant que le cours ne débute, et après s'être échauffés, les élèves se placent en rang et en Seiza, le plus ancien à droite. La personne arrivant en retard se placera à l'extrémité gauche du rang.

–

La position Seiza est la façon correcte de s'asseoir. Donc, à moins d'être blessé ou pour une toute autre raison, auquel cas l'enseignant décidera, il est correct de s'asseoir en Seiza bien que cela puisse être un peu pénible au début. Ceci est valable à n'importe quel moment,

même entre les cours.

Si, pour les raisons invoquées ci-dessus, le Seïza est impossible, la personne s'assiéra jambes croisées (Hanza), mais toujours le dos droit. Jamais de position avachie ou les jambes négligemment étendues.

#### **– Interruption**

Lorsque l'enseignant interrompt le cours pour montrer une technique, on ne perd pas de temps pour s'asseoir en Seïza et suivre l'enseignement.

Les débutants qui généralement font d'autres techniques s'arrêtent, se mettent en Seïza et regardent.

A la fin du cours, les élèves sont également en Seïza.

#### **– Attitude**

Ne pas garder les mains sur les hanches ou les bras croisés ou adopter une attitude de « laisser-aller » pendant l'entraînement ou au cours des explications.

Vigilance, attention et correction sont toujours requises.

Le même esprit est requis dans l'attitude à observer lorsqu'on regarde, assis sur une chaise.

Il est souhaitable que les personnes étrangères à l'école se comportent de même.

#### **– Sortie**

A moins de ne pouvoir l'empêcher, il est préférable de ne pas quitter le tatami en plein entraînement.

Pensez à votre partenaire ou au groupe qui s'entraîne et au relâchement dans la concentration et la pratique que cela entraîne.

L'atmosphère de l'entraînement est importante. Ceci, à plus forte raison, si l'enseignant explique une technique.

Mettons à profit une coupure entre deux cours ou à la fin du cours.

#### **– Discussion**

Le Dojo étant un lieu d'entraînement pour la recherche de la Voie, un minimum de paroles est requis lors de la pratique.

Évitez de discuter sur le tatami. Si un problème se pose ou si une technique est mal comprise, allez saluer un aîné ou l'enseignant et demandez-lui les explications souhaitées. S'il y a désaccord, le responsable tranchera.

Ne jamais être grossier ou incorrect sur le tatami. Ne pas se mettre en colère.

#### **– Tenue**

Le « Dogi » (vêtement d'entraînement) doit être toujours correctement fermé et attaché avec la ceinture et ce, même en dehors de la salle où a lieu l'entraînement.

Le vêtement doit être propre et en bon état.

Les femmes porteront un tee-shirt sous leur veste.

#### **– Rangement**

Ne pas attendre l'arrivée de l'enseignant pour disposer les armes. Nettoyer et ranger après l'entraînement de façon à laisser les lieux propres.

– **Bijoux**

Ôter tout objet (bagues, montres, bracelets, boucles d'oreilles, chaînes, ...) avant que l'entraînement ne commence afin de ne blesser personne.

Pour sa sécurité et celle des autres, il est demandé également de se couper les ongles des mains et des pieds.

– **Limites**

Faire attention et sentir les limites du partenaire afin de ne pas le blesser.  
Faire également attention aux limites du tatami.

– **Relations Sempai – Kohai Sempai :**

Le sempai (Aîné) doit montrer l'exemple à tout moment et aider à progresser ceux qui sont derrière lui, chercher à se perfectionner constamment dans tous les domaines et sur les points qui contribuent et aident à la vie de l'Ecole. Kohai : (Cadet) doit respecter et appliquer les conseils des aînés et contribuer par son effort à assurer la bonne marche de l'Ecole. Les points cités ci-dessus ne sont pas limitatifs et ne sont que quelques exemples d'ordre pratique et général dans la vie du Dojo visant à un développement correct de l'étude de l'Aïkido. Ils aident à faire renaître et à affiner en nous l'attention, la concentration, la patience, la persévérance, le courage, l'humilité, ainsi que d'autres qualités nécessaires à l'étude de cette discipline, et dans la vie en général. Le degré de perception et d'affinement du pratiquant allant croissant au fil du temps, il appartient à chacun de mettre en oeuvre toutes ses énergies, mentale et physique, pour veiller au respect et à l'application de ces points et en découvrir d'autres, qui aideront à la pratique et au développement juste et correct de la Voie qu'est l'Aïkido, l'attitude traduisant le niveau de compréhension atteint par le pratiquant. Il est certain que les notions ou idées énoncées ci-dessus ne sont pas tout de suites perceptibles au « débutant » et même à la personne « avancée ».

Il nous faut donc de la patience, de la persévérance et de la bonne volonté pour les étudier et les mettre en pratique.

Les membres sont tenus de respecter et de faire respecter l'endroit où ils pratiquent et se doivent de maintenir le « bon esprit » qui règne dans le Dojo. Pour cela, ils doivent être attentifs à l'enseignement du professeur, ainsi qu'aux conseils des « anciens » (Sempai), chacun ayant sa propre responsabilité quant à la bonne marche de l'Ecole.

Charge donc à chacun d'accomplir son propre « travail » et d'assumer également et autant que possible la part de « travail » négligée (volontairement ou non) par autrui.

Sans le respect de ces principes élémentaires, il ne peut exister ce que l'on nomme une Ecole qui pour nous, pratiquant du « Budo », nous permet d'approfondir constamment et sans relâche le « Do ».

Bien que dans l'ensemble les mêmes règles soient appliquées, il se peut, suivant les lieux et les Dojos, qu'il existe des différences.

Il est souhaitable de conserver le même esprit tout en observant le comportement et l'attitude des gens du lieu afin de s'y conformer et de ne heurter personne.

Le président

Le secrétaire