



**AIKIDO CLUB DE COGNAC**

*Salle Polignac, entrée par la rue Plumejeau*

15-17 rue Marignan

16100 COGNAC

[www.aikido-cognac.org](http://www.aikido-cognac.org)

Messagerie : [aikidoclubcognac@gmail.com](mailto:aikidoclubcognac@gmail.com)

Tél : 05.45.82.87.18

Mobile : 06.33.40.93.47

## **REGLEMENT INTERIEUR**

### **A CONSERVER**

#### **ARTICLE 1**

Par mesure de sécurité, les parents doivent :

- Accompagner jusqu'à l'entrée du dojo leur enfant inscrit au cours d'Aïkido,
- S'assurer de la présence de l'enseignant ou de son assistant(e) avant de repartir,
- Se charger de mettre le kimono à l'enfant qui ne sait pas encore s'habiller seul,
- Veiller à récupérer vêtements et chaussures dans les vestiaires en fin de cours .

**Attention, ne pas aller dans les vestiaires d'enfants du sexe opposé, sauf en cas de force majeure.** Un homme ou garçon ne peut pas entrer dans les vestiaires des femmes ou filles et la femme ou fille ne peut pas entrer dans les vestiaires des hommes ou garçons. **Dans tous les cas, frapper avant d'entrer et s'annoncer.**

Si les parents sont dans l'impossibilité de venir eux-mêmes chercher l'enfant à la fin du cours, ils doivent signaler à l'enseignant ou à son assistant(e) quelle est la personne qui le prendra en charge.

L'adhérent est sous la responsabilité de l'enseignant, seulement lors de sa présence sur l'aire d'entraînement et pendant les horaires des cours.

**De ce fait, le ou les responsables légaux de l'enfant doivent venir chercher l'enfant dans le dojo et non sur le parking.**

#### **ARTICLE 2**

Les parents qui désirent assister au cours doivent demander l'autorisation à l'enseignant. Discrétion et silence devront être respectés et les téléphones portables mis en sourdine. **Toutefois, il est préférable, pour le bien-être des enfants et le bon déroulement du cours, de ne pas y assister.** Toute personne non licenciée (grande ou petite) n'est pas autorisée à monter sur le tapis (sauf avis contraire de l'enseignant).

#### **ARTICLE 3**

**L'adhérent se doit également de respecter une hygiène corporelle et vestimentaire irréprochable (pieds propres, ongles courts, tenue d'entraînement propre et repassée).** La pratique se fait pieds nus sur le tatami. Il est interdit de monter sur le tapis en chaussures ou en chaussettes (sauf cas exceptionnel type blessure à protéger, verrue, mycose, ... et, dans ce cas, demandez l'autorisation à l'enseignant).

Le port des bijoux est interdit, et le maquillage déconseillé.

**Des sandales ou claquettes ou zori sont indispensables pour se déplacer en dehors du tatami.**

#### **ARTICLE 4**

##### **Etat d'esprit et étiquette sur le tatami.**

**L'Aïkido club de Cognac est une association respectueuse de l'état d'esprit de son fondateur originel. C'est pourquoi tout propos antisportif, injurieux, ou discriminatoire se verra sanctionné par une exclusion immédiate et définitive, sans possibilité de remboursement de la cotisation.**

**La pratique de l'aïkido comprend l'acceptation d'une étiquette et de comportements particuliers dans le dojo :**

4.1 - En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.

4.2 - Saluez toujours en direction du kamisa (portrait du fondateur).

4.3 - Respectez vos instruments de travail. Le GI (tenue de pratique) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.



## AIKIDO CLUB DE COGNAC

*Salle Polignac, entrée par la rue Plumejeau*

15-17 rue Marignan

16100 COGNAC

[www.aikido-cognac.org](http://www.aikido-cognac.org)

Messagerie : [aikidoclubcognac@gmail.com](mailto:aikidoclubcognac@gmail.com)

Tél : 05.45.82.87.18

Mobile : 06.33.40.93.47

4.4 - Quelques minutes avant la pratique, vous devez être échauffé, assis en seiza, tous sur une même ligne. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et préparent à l'étude.

4.5 - Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. Saluez en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.

4.6 - La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seiza. Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur. Vous devez être disponible à chaque instant.

4.7 - Ne quittez pas le tapis pendant la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise.

4.8 - Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza ou tailleur et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez un partenaire et commencez à travailler.

4.9 - Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants.

4.10 - Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez-en seiza en attendant votre tour.

4.11 - Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui, ne l'appellez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible. Un salut debout suffit dans ce cas.

4.12 - Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez-vous à genoux et regardez attentivement. Saluez-le lorsqu'il a terminé. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder. Asseyez-vous en seiza et saluez de même.

4.13 - Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique.

4.14 - Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.

4.15 - Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec qu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider. Mais n'essayez pas de corriger si vous n'avez pas le niveau Nidan (ceinture noire).

4.16 - Parlez le moins possible sur le tapis.

4.17 - Ne vous prélassiez pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent pratiquer.

4.18 - Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis et en dehors pendant la pratique ni sur le tapis à n'importe quel moment.

4.19 - On dit habituellement "Domo arigato " (littéralement : merci) au moment du salut du début du cours et "Domo arigato goseamashita " (merci beaucoup) en fin de cours.

4.20 - Après le salut final, vous devez saluer votre dernier partenaire.

4.21 - Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du dojo et donner de la plénitude à la pratique.

**La progression étant constante au fur et à mesure de l'avancement de la pratique, il est nécessaire d'avoir une pratique assidue et régulière pour ne pas gêner l'Enseignant dans sa progression pédagogique.**

### ARTICLE 5

Le club décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte d'effets personnels.

### ARTICLE 6

Sauf avis contraire notifié par écrit de votre part, le club s'autorise à diffuser l'image de ses adhérents sur tout support multimédia.

**La secrétaire et enseignante : Claire BEC**

**Tél : 06 88 04 85 06**

**La présidente : Myriam GERBAUD**

**Tél : 06 33 40 93 47**

**Mail : [aikidoclubcognac@gmail.com](mailto:aikidoclubcognac@gmail.com)**