

Le Cours

- En entrant ou en sortant du Tatami, le pratiquant doit saluer debout en direction du mur frontal.
- La position des pratiquants pour le salut à Maître Morihei Ueshiba, ainsi qu'à l'enseignant se fera en Seiza (à genoux), en ligne face à l'enseignant par ordre d'ancienneté de grade.
- En cas de retard de l'enseignant, c'est l'Aikidoka le plus ancien et le plus gradé qui commence l'échauffement, voire le cours.
- Lorsque l'enseignant a montré une technique, le pratiquant doit le saluer puis saluer un partenaire pour l'inviter à pratiquer avec lui, il doit également le saluer à la fin de l'exercice.
- Entre chaque technique, sans perdre de temps le pratiquant se remet à genoux (en Seiza). A aucun moment il ne doit avoir les jambes allongées ou s'allonger lui même sur le tatami, à moins d'être blessé ou pour toute autre raison, auquel cas l'enseignant peut l'autoriser.
- Si pour les raisons invoquées ci-dessus, la position en Seiza se révèle impossible, le pratiquant s'assiéra jambes croisées (Hanza) mais toujours le dos droit.
- Le pratiquant ne doit pas garder les mains sur les hanches, les bras croisés, ni s'adosser au mur pendant l'entraînement ou au cours des explications.
- Vigilance, attention et correction sont requises pendant toute la durée du cours.
- Le pratiquant ne peut quitter le tatami qu'avec l'accord de l'enseignant.
- Les armes prêtées doivent être manipulées avec soin et respect.

Informations complémentaires

- Les enseignants et membres du Bureau sont bénévoles, les cotisations sont destinées principalement aux licences (assurance du pratiquant) et au matériel.
- Les armes d'entraînement sont prêtées par le Club.
- Les ceintures sont offertes, les Hakamas sont également offerts au passage du 1^{er} Kyu.
- Le Club rembourse 50% du montant des stages effectués par les pratiquants (quelle que soit la fédération) sur présentation d'un justificatif mentionnant le nom du pratiquant, le montant payé, la date et lieu du stage, ceci dans la mesure où la trésorerie du Club le permet.
- Le club offre 3 cours d'essais gratuits pour tout nouveau pratiquant, mais pour des raisons de sécurité (assurance...) se réserve le droit de refuser toute personne n'ayant pas fourni les documents nécessaires à l'inscription à l'issue de ces 3 cours (certificat médical, formulaire d'inscription, règlement).
- Le choix du paiement trimestriel ou annuel étant proposé à l'inscription, le Club ne rembourse pas les cotisations versées.
- Des vidéos ou photographies peuvent éventuellement être prises par l'encadrement et être mises à disposition des personnes qui le souhaitent, toutefois si des personnes extérieures au Club désirent en prendre, elles pourront demander l'autorisation à l'enseignant.
- Concernant les mineurs, ils ne sont sous la responsabilité de l'enseignant qu'à partir de l'heure de début de cours jusqu'à la fin du cours.

NOM du Pratiquant :

Je soussigné(e), déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur du Club d'Aïkido de Savigny.

A Savigny, le

SYMBOLIQUE DU HAKAMA :

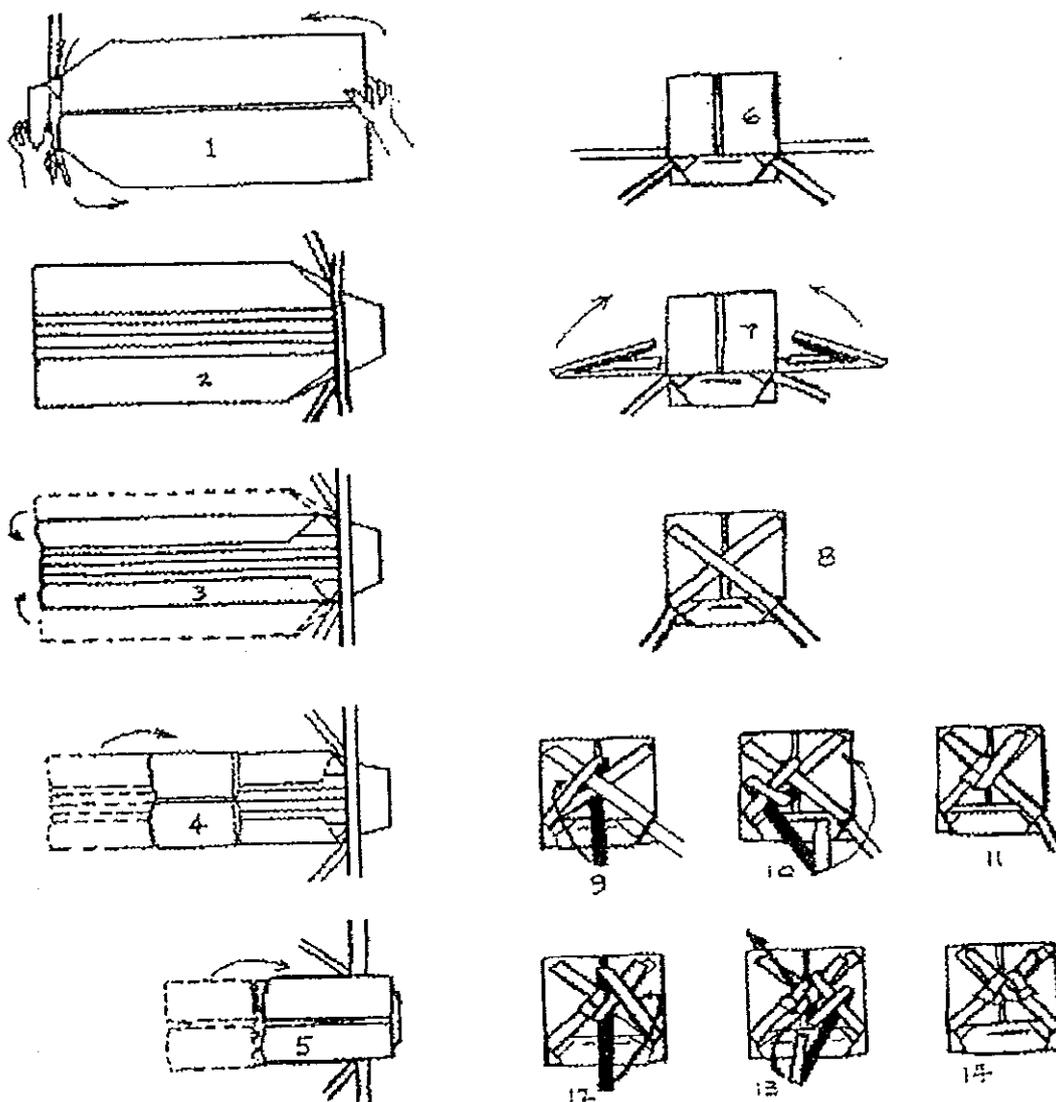
Il symbolise le respect du code du BUDO dans l'attitude des Samouraïs au combat qui respectaient sept vertus.

Les sept plis que comporte le Hakama, cinq sur l'avant et deux sur l'arrière sont la matérialisation de ce code.

Le passer et le porter engage donc celui qui le porte, au respect de ces valeurs tant sur le tapis que dans la vie quotidienne.

Les 7 vertus :

- | | |
|--------|--------------------------------|
| - JIN | DISPONIBILITE |
| - REI | COURTOISIE |
| - CHI | ESPOIR |
| - SHIN | SINCERITE |
| - CHU | LOYAUTE |
| - KOH | PIETEGI HONNEUR / JUSTICE |



PLIAGE DU HAKAMA :

Petit lexique de termes japonais utilisés en Aïkido

- Ai hanmi katate dori : saisie croisée (ou kosa dori).
- Aite : Celui qui chute. C'est l'attaquant qui subit la technique (ou Uke)
- Atémi : Coup.
- Bo : Bâton long (de 1,60m à 2m).
- Bokken : Sabre de bois.
- Budo : Littéralement, « l'art d'arrêter une lance », c'est-à-dire de se défendre ; ce terme désigne en fait tout art martial japonais comme le judo, le karaté ou l'aïkido.
- Bushido : La « Voie » des samourais.
- Chudan : Dans une garde ou pour un coup, position moyenne
- Chudan tsuki : coup de poing au plexus
- Dan : Grade de ceinture noire.
- Deshi : Etudiant.
- Dojo : Lieu où est transmis l'enseignement
- Eri : Le col (du gi, par exemple)
- Gedan : Dans une garde ou pour un coup, position basse.
- Gedan tsuki : coup de poing au bas ventre

Gi : Vêtement de travail et d'entraînement. Baptisé kimono, à tort.
Hakama : Large jupe-pantalon portée sur le gi (kimono). Vêtement traditionnel.
Hanmi : La garde souple traditionnelle en Aïkido.
Hanmi handachi : Techniques où nage est assis et uke debout.
Hara : Partie inférieure de l'abdomen qui est le centre de l'énergie physique et spirituelle. Tout mouvement devrait naître de ce point.
Hiji : Le coude.
Irimi : Entrer à travers la ligne d'attaque.
Jiyu waza : Technique libre
Jo : Bâton court.
Jodan : Dans une garde ou pour un coup, position haute.
Jodan tsuki : Coup de poing au visage
Jo dori : Techniques au bâton court.
Kamae : Attitude ou garde
Kamiza : L'autel qui abrite le portrait de Maître Ueshiba ainsi que l'esprit de l'Aïkido.
Kata : Série de figures conventionnelles dans un but de transmission des techniques et de l'esprit
Kata : épaule
Kata dori : Saisie d'épaule
Katate : poignet
Katate dori : Saisie de poignet
Keiko : Etude ou pratique. Le sens le plus profond est le retour aux origines. Par l'étude du passé et l'appréciation de l'expérience, le présent peut être compris, et l'esprit raffiné.
Ki : Concentration, énergie vitale
Kiai : La libération des pouvoirs spirituel et physique, sous la forme d'un cri venant du hara.
Koshi : La hanche.
Kote : Le poignet.
Kokyu : Le pouvoir du souffle, renouvellement de force vive.
Kosa dori : Saisie croisée. Se dit également : ai hanmi katate dori.
Kubi : Le cou.
Kubi shime : Saisie avec strangulation.
Kumi jo : Exercice à 2 jo.
Kumi tachi : Exercice à 2 bokken.
Kyu : Grades avec ceinture blanche.
Ma ai : Gestion de la distance et du rythme
Misogi : Purification de la pensée, du corps et de l'esprit. Transpirer, se laver, jeûner, sont des actions de misogi.
Mune tsuki : Coup de poing direct au plexus solaire.
Musubi : Mouvement de la spirale (qui unifie les contraires)
Nage : Projection
Omote : De face
O Sensei : Grand Maître, titre utilisé pour le Fondateur de l'Aïkido, ainsi que pour les fondateurs des autres Arts Martiaux.
Randori : Technique libre contre attaques multiples.
Rei : Saluer en inclinant le buste
Reigi : L'étiquette correcte, le comportement approprié
Reishiki : l'étiquette, les conventions (visant notamment à respecter l'intégrité du partenaire)
Ryote dori : Saisie des 2 poignets.
Ryokata dori : Saisie des 2 épaules.
Samurai : Vient du verbe "servir". Celui qui a le devoir et la responsabilité de protéger la société.
Sempai : Etudiant "senior". Celui qui a commencé l'étude de l'Aïkido avant vous. Vous lui devez respect pour son expérience.
Seiza : Position assise.
Sen : Analyse de la situation dans laquelle se trouve le partenaire. Go no Sen exprime l'idée de blocage ou de contre-attaque. Sen no Sen exprime l'idée d'attaque dans l'attaque, ou d'initiative dans l'attaque.
Sensei : Enseignant
Senshin : Un esprit et un cœur purifiés. Attitude de lucidité, de clairvoyance.
Shikko : Marche à genoux.
Shime : Etranglement.

Shisei : « position juste »
Shomenuchi : Coup au sommet de la tête.
Shomentsuki : Direct au niveau des yeux.
Shodan : 1er dan.
Soto : Extérieur.
Sokumen : De biais.
Suburi : Exercice à l'épée ou au bokken au cours duquel le même geste de coupe est répété encore et encore. Très bon exercice de purification et de méditation.
Suwariwaza : Exercices qui se déroulent entre partenaires à genoux.
Tachi : Position debout.
Tachiwaza : Pratique entre deux partenaires debout
Tachi dori : Exercices pratiqués par 2 partenaires debout.
Taijutsu : Exercices à mains nues.
Taisabaki : Forme de déplacement du corps à 180°
Tanden : Voir Hara.
Tanto : Couteau.
Tanto dori : Exercices consistant à désarmer un partenaire armé d'un couteau.
Tatami : Tapis d'entraînement, d'une surface de 2 m2.
Te : La main.
Tenkan : Rotation à 180° sur le pied avant pour détourner la force.
Tori : Celui qui utilise la force de l'attaquant pour la neutraliser par une technique.
Tsuki : Attaque directe.
Uchi : Intérieur.
Ude : Le bras.
Uke : Celui qui chute. C'est l'attaquant qui subit la technique (ou Aite)
Ukemi : Techniques de chute, vers l'avant ou l'arrière selon les besoins.
Ura : Sur l'arrière.
Ushiro : Par-derrière. **Waza** : Technique.
Yokomenuchi : Coup sur le côté de la tête.
Zanshin : Vigilance.