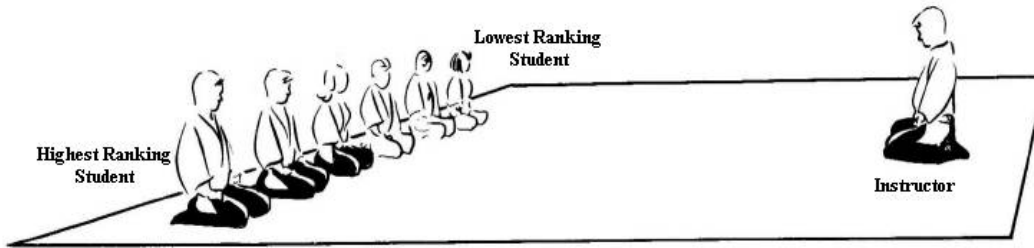


Quand vous vous installerez, vous vous positionnez sur l'**extrême gauche** des autres aikidoka.



*Cette tradition vient des origines des arts martiaux. Les **nouveaux** n'étant **pas connu** du maître devait être mis en **position de faiblesse** par rapport au maître. Car dans cette position le maître pouvait dégainer son sabre plus rapidement pour contrer une attaque éventuelle de l'inconnu. (les **duels** avec des maîtres renommés étaient fréquent au **moyen âge japonais**)*

Code de conduite

Certaines règles sont généralisées et diffusées par la fédération :

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

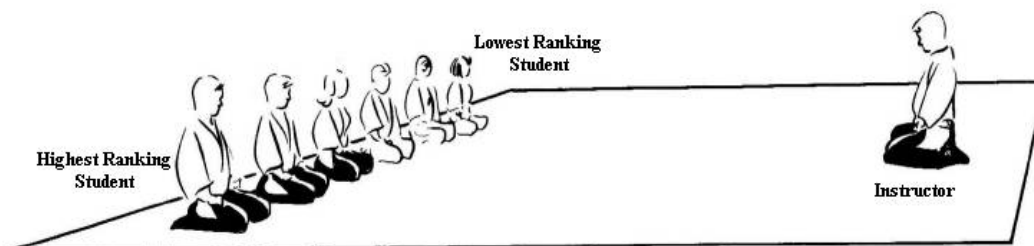


2. Saluez toujours en direction du SHOMEN et du portrait du fondateur.

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.

4. Ne vous servez jamais d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas. 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.

Quand vous vous installerez, vous vous positionnez sur l'**extrême gauche** des autres aikidoka.



*Cette tradition vient des origines des arts martiaux. Les **nouveaux** n'étant **pas connu** du maître devait être mis en **position de faiblesse** par rapport au maître. Car dans cette position le maître pouvait dégainer son sabre plus rapidement pour contrer une attaque éventuelle de l'inconnu. (les **duels** avec des maîtres renommés étaient fréquent au **moyen âge japonais**)*

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.

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 ou à un poteau. Vous devez être disponible à chaque instant.



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

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

9. Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.

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

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.

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.

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

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

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

16. Parlez le moins possible sur le tapis.

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

18. Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.

19. 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.

20. Le port des bijoux est à proscrire pendant la pratique.

21. On dit habituellement "Onegaï shimasu" (littéralement : je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et "Arigatoo gozaïmashita" (merci) en fin de cours.

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

Vous pouvez inviter quiconque à venir regarder un cours à n'importe quel moment, à condition que les règles suivantes soient observées :

1. Prenez place avec discrétion, ne posez jamais les jambes sur un meuble et n'adoptez pas une position semi-allongée.
2. Il est interdit de boire ou de manger pendant les cours.
3. Ne parlez à personne se trouvant sur le tapis.
4. Ne vous promenez pas pendant que le professeur montre ou corrige un mouvement.

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous corrige un détail, car chacun est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis. L'Aïkido n'est pas une religion mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit.

La tenue en Aïkido

La tenue d'aïkido est composée du **Keikogi, ou Dogi**, une tenue blanche pareil à la tenue de Karatédo ou de Judo (mais aussi les prêtres dans les temples), Composée du Kimono et du Obi (la ceinture).

Pour les gradés titulaire d'une première Dan et plus, un **Hakama** est porté par dessus le pantalon.

Souvent, dans le domaine des arts martiaux, les européens pensent que le hakama peut être vu comme une marque de haut grade, au même titre que la ceinture noire, mais il n'en est rien.

En fait, dans l'histoire du Japon, le hakama indiquait **l'appartenance à un groupe**. Chaque dojo ou temple, disposait d'un schéma de hakama qui permettait de savoir de quel dojo venait le pratiquant (ou prêtre). N'oublions pas qu'au Japon, **la notion de groupe est très importante**, plus que la notion d'individu. Ainsi, lorsqu'un nouveau pratiquant rejoignait un dojo, on se dépêchait de lui offrir son hakama, afin que l'on puisse l'identifier comme appartenant au groupe. Il n'était pas du tout question de niveau de pratique, **seulement d'appartenance**.

Cette amalgame provient d'un fait historique: Après la guerre au Japon, le prix des hakama était si élevé qu'il ne restait plus beaucoup de gens qui pouvait s'offrir un hakama. Ainsi, seuls ceux qui avaient acheté des hakamas avant la guerre en portaient. Et quand les soldats américains débarquèrent au Japon, il virent que ceux qui portaient le hakama étaient meilleurs que ceux qui n'en avaient pas, en effet les plus anciens en portaient et les plus jeunes non. Et comme le système de ceintures de couleurs était déjà connu, ils se sont dit que le hakama devait être la même chose pour l'Aïkido, cela reflétait le niveau. Et voila comment les gens ont fini par croire que le hakama était la reconnaissance d'un haut gradé.

Donc, maintenant, **le hakama représente effectivement une garantie de niveau**, mais dans l'esprit, **il représente l'appartenance**.

Après, il faut savoir que le **nombre de plis du hakama** possède aussi une signification. D'après O seinsei Morihei Ueshiba, les 7 sept plis rappelle les sept vertus du Budo:

à l'arrière du hakama

-Chu : La loyauté,

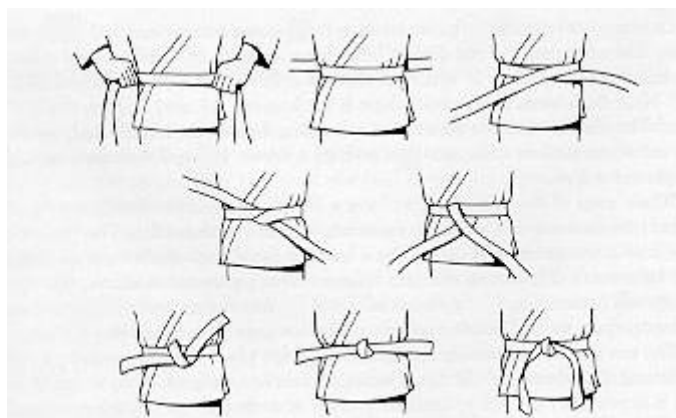
-Koh : le respect des fondamentaux.

à l'avant du hakama

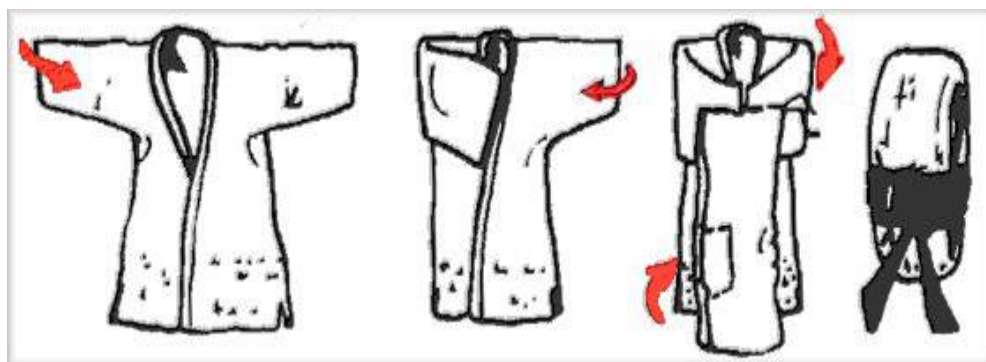
- Gi** : Les valeurs morales de justice et d'honneur,
- Jin** : La charité et la générosité,
- Rei** : Courtoisie et l'étiquette (la gratitude),
- Shinn** : La sincérité et l'engagement,
- Chi** : sage et intelligence,

Ses plis ont une signification religieuse pour les japonais. Les deux plis à l'arrière dérivent d'un verset d'un mythe japonais. D'après cette histoire, à l'époque de l'unification nationale du Japon, les Dieux de la guerre aidèrent le Dieu du soleil (le plus important des Dieux japonais) et travaillèrent ensemble pour gérer une nation en n'utilisant que leur dignité, et sans recourir à l'usage des armes. Chacun des plis représente un Dieu de la guerre, nommés Take-Mizazuchi-no-Kami et Futsu-Nushi-no-Kami. Le Koshi-ita, qui rassemble les deux plis, représentent le Dieu du soleil, Amaterasu-Omikami. Dans son ensemble, cela représente le concept de Wa (harmonie). Les cinq plis à l'avant représentent les cinq principes qu'une personne doit posséder: Jin (l'affection), Gi (la vertu), Reï (la courtoisie), Chi (la sagesse), et Shin (la sincérité).

Nouer son Obi



Plier son Keikogi



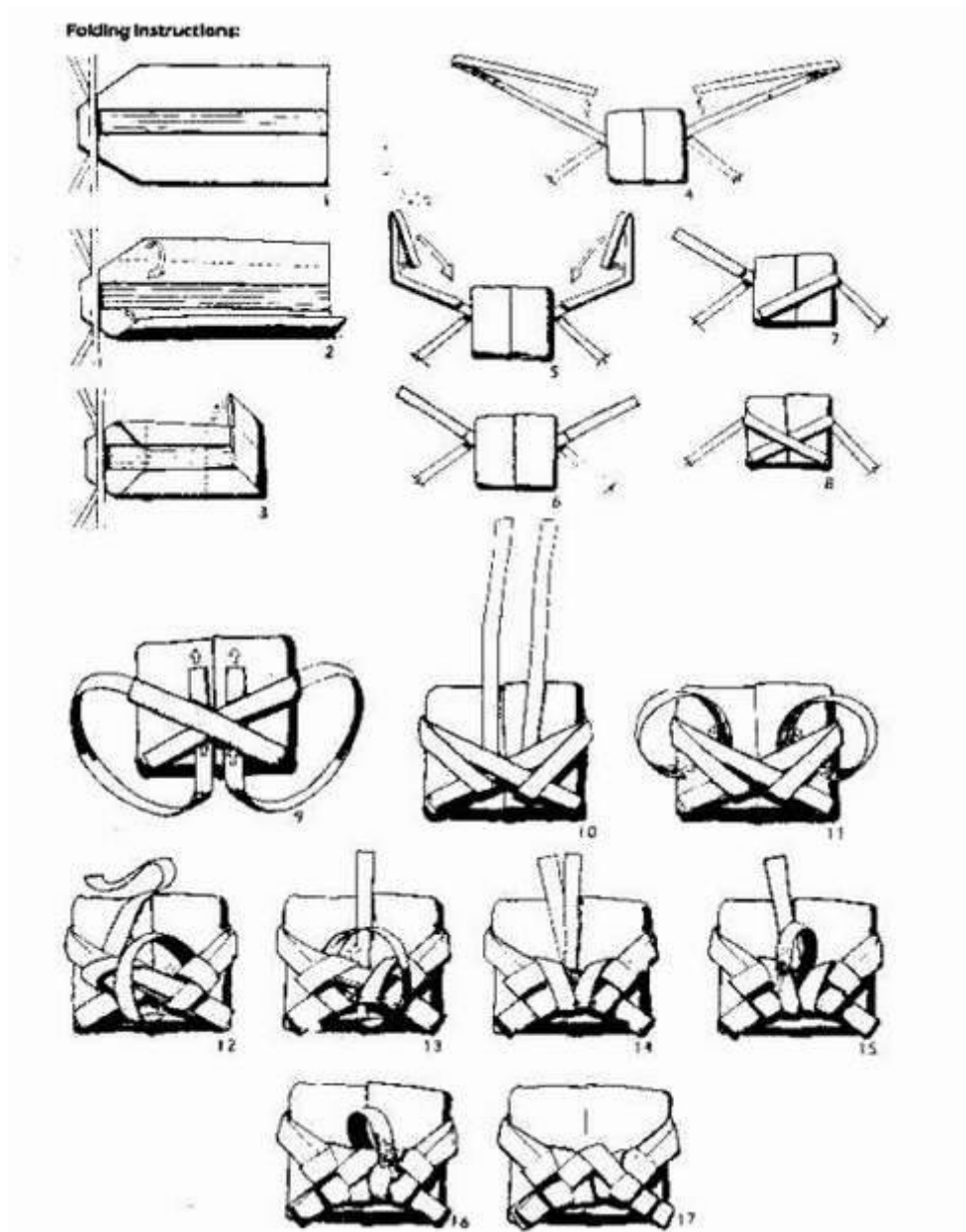
Bien ranger son keikogi, son habit, est la façon de **bien finir son entraînement**. Une dernière petite attention pour bien commencer la prochaine, **anticipation ... l'aikido !** et avoir un kimono propre et sans froissure.

Il y a aussi à savoir qu'il est recommandé d'avoir plusieurs **keikogi, deux au minimum**. Ceci

simplement pour des questions **pratiques et d'hygiène**, pendant que vous lavez votre keikogi après votre entraînement, vous pouvez prendre votre deuxième tenue pour le prochain (en attendant que le premier sèche).

Plier son Hakama

Traditionnellement, le hakama est fort en symbolisme. Il représente aussi votre valeur et celle du dojo auquel vous faite parti. Par principe, il incarne votre engagement dans le "do", la voie en Aïkido.





Les forme de chutes de base

Ukemi

Littéralement “ **recevoir avec le corps** ”. Action de chuter en réponse à une technique d’aïkido.

Il y a **deux possibilités** dans la chute soit votre adversaire vous **controle** : il s'agira là d'une chute plaquée ; soit votre adversaire fait une projection (un 'NAGE') et il vous permet **la fuite**: il s'agira d'un chute normale.

on peut distinguer trois grandes familles d’ukemi:

1. **Ushiro ukemi (chute en arrière)**
2. **Mae Ukemi (chute en avant)**
3. **Yoko Ukemi (chute latérale)**

Ukemi

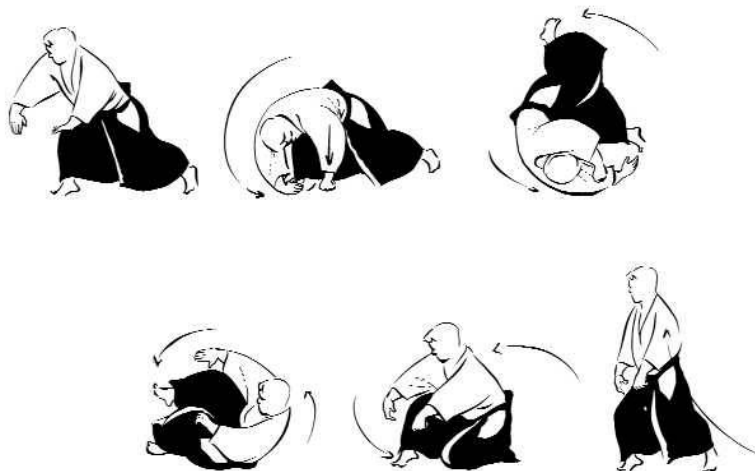
Littéralement “ *recevoir avec le corps* ”. Action de chuter en réponse à une technique d’aïkido.

Pour vivre l’Aïkido il faut chuter, afin de construire le corps et de lui permettre d’échapper aux techniques et prises.

La première chute est la chute avant ou mae ukemi. La trajectoire de la chute passe par la main

avant, le bras, l'épaule, coupe le dos en diagonale de l'épaule à la fesse opposée, se poursuit sur la jambe opposée et jusqu'au pied.

Mae ukemi (chute en avant)



La difficulté dans cette chute est de remonter de la chute. Il faut bien plier le pied secondaire pour garder l'élan.

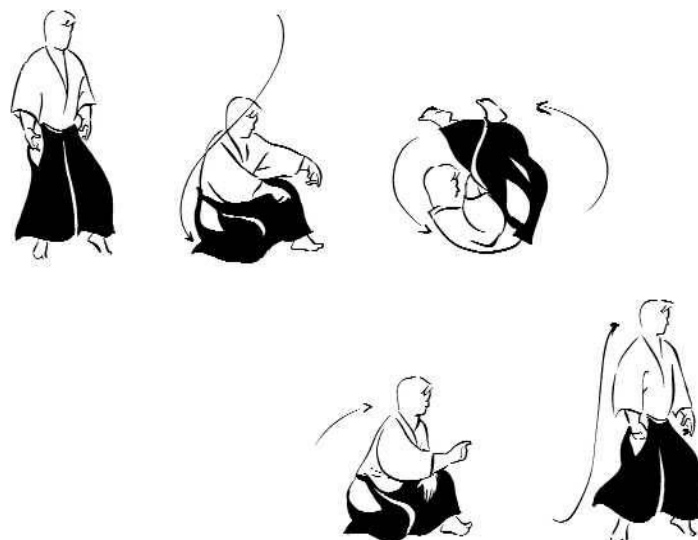
Dans le Kihon, le corps part assez bas pour éviter les chocs, le bras fait un arrondi avec la colonne. Cette chute peut se pratiquer à toutes les hauteurs, plus ou moins vers l'avant voire sur place. Le corps doit toujours être relâché pour éviter les accoups. A la fin du mouvement le corps doit se retrouver dans la même position qu'au départ, en position de garde de préférence.

Ukemi

Littéralement “ **recevoir avec le corps** ”. Action de chuter en réponse à une technique d'aïkido.

Ushiro ukemi (chute en arrière)

La chute arrière permet de répondre à certaines situations techniques où le corps est renvoyé vers l'arrière. Cette chute n'est possible que dans un travail harmonieux entre les deux partenaires (sinon voir chute plaquée arrière).



La difficulté dans cette chute est de passer le corps entre l'épaule et le cou. L'épaule correspond au pied qui plie. Si vous tombez en pliant le pied gauche, vous tournerez la tête du côté droit afin de faire passer le corps au dessus du coup et de l'épaule gauche.

Dans le Kihon, le corps se prépare à la chute en rangeant un pied derrière l'autre, plante vers le ciel. Cela permet ensuite de descendre, de plier le genou sans difficulté et de s'asseoir. La chute fait l'exact chemin inverse de la chute avant. Elle part de la fesse du même côté que la jambe qui est en avant, puis coupe le dos en diagonale pour rouler sur l'épaule opposée. La rotation du corps se fait sur l'épaule pour que les pieds retrouvent naturellement leur position. La remontée se fait soit directement, soit en passant par une étape au sol. La tête doit être bien rentrée pour ne pas toucher le sol. Idem pour la nuque, afin de se préserver.

Ukemi

Littéralement “ *recevoir avec le corps* ”. Action de chuter en réponse à une technique d'aïkido.

Yoko ukemi (chute latérale)



Yoko ukemi peut être une chute plaquée comme l'animation le présente ou une chute longue comme [ushiro ukemi](#)