

Règlement d'Ordre Intérieur du Dojo

d'Aïkido – Kaze Dojo - Genappe

1. La tenue

- Il est essentiel de porter un keikogi **propre**, bien **fermé**, sans marques superflues. Il reflète le respect que l'on porte à la discipline et à ses partenaires.
- Le hakama, symbole d'engagement dans la Voie, est porté selon les règles du dojo, avec **soin** et régularité.
- L'hygiène corporelle est une **priorité** : pieds propres, ongles courts, absence de bijoux. Il faut pouvoir pratiquer dans la confiance et sans risque pour les autres.

2. L'entrée dans le dojo

- En entrant dans le dojo, il est bon de marquer une **transition** intérieure : on laisse les tensions du quotidien à la porte pour être pleinement disponible à la pratique.
- Le **salut** debout en direction du shomen (où se trouve le kamiza) rappelle que l'on pénètre dans un lieu de transmission, de respect et de recherche.
- Il est souhaitable d'arriver quelques minutes à l'avance pour se changer calmement et se **recentrer** avant le début du cours.

3. Le salut et le respect

- Le cours débute et se termine par un **salut** en seiza, dirigé d'abord vers le shomen, puis entre enseignant et élèves, et enfin entre partenaires. Ce geste exprime reconnaissance et engagement.
- Chaque échange entre deux partenaires débute et se conclut par un **salut** sincère. C'est un temps court mais profond, qui marque la qualité de la relation.
- Il est précieux de rester attentif au professeur même si l'on n'est pas directement concerné par la démonstration. On apprend aussi en observant.

4. La pratique : un chemin partagé

- Chaque pratiquant est invité à travailler avec **tous les autres**, sans distinction de niveau, de sexe ou d'âge.
- Il est enrichissant pour les débutants de pratiquer **avec des plus expérimentés**, qui peuvent les guider dans la forme et le rythme.
- Il est formateur pour les plus anciens de **revenir à l'essentiel** en travaillant avec des débutants : cela affine la précision, la pédagogie, et l'attention.
- Il est tout aussi important d'expérimenter des phases de pratique entre débutants, pour prendre confiance et **s'observer mutuellement**.

- Les pratiquants avancés bénéficient aussi d'un travail entre eux, pour approfondir la fluidité, la subtilité et la recherche commune.
- L'idéal durant un cours est d'avoir pu travailler **avec chaque personne** présente, dans un esprit de rencontre et de circulation de l'énergie.
- Ce brassage des partenaires est une richesse du dojo : il faut oser aller vers chacun, accueillir chaque demande, et favoriser ces échanges.
- Il est souhaitable **d'alterner régulièrement** de partenaire, selon les moments proposés par le professeur.
- Chacun **adapte sa pratique** à l'autre : on veille au confort, au rythme, à la sécurité et au bien-être du partenaire, quel que soit son niveau.

5. Le comportement sur le tatami

- On reste **attentif**, disponible, prêt à bouger, à écouter, à s'engager. C'est le zanshin (esprit vigilant).
- Lorsque l'on quitte temporairement le tatami, on le demande discrètement à l'enseignant et on le fait avec respect.
- Les déplacements se font en évitant de passer entre le shomen et le professeur, et en restant à l'écoute du rythme du cours.

6. La fin du cours

- Le retour au calme s'opère naturellement : les corps s'apaisent, l'esprit se recentre.
- Le salut final est un moment de gratitude partagée, pour l'enseignement reçu et pour les partenaires rencontrés.
- Après le salut, il est bon de participer activement au **rangement** du matériel et de veiller à laisser le lieu propre, comme un prolongement de la pratique.
- Il est appréciable de prendre un moment pour remercier individuellement ses partenaires à la fin du cours, même brièvement.

Esprit du dojo

- Le dojo est un lieu vivant d'étude et de transformation, où chacun vient apprendre de tous.
- La richesse de l'aïkido se déploie dans la diversité des échanges, dans le respect de l'étiquette, et dans la sincérité du geste.
- Ce règlement n'est pas un ensemble d'interdits, mais une invitation à pratiquer avec cœur, présence et ouverture.

Je marque mon accord et m'engage à veiller au respect de ce règlement,

Date, Lieu,

Signature
