



DAIRYUKAI.COM 6366 SHERBROOKE O. MONTRÉAL, QUÉBEC, H4B 1M9, (514) 222-2641

Guide du débutant

Dans tous les arts martiaux l'étiquette est très importante et l'Aikido n'y fait pas d'exception. Dans ce guide nous avons résumé de l'information pratique pour guider les nouveaux Aikidokas.

Le respect est l'une des valeurs principales du DOJO (salle de pratique). Nous demandons chacun de respecter l'autre dans ses différences.

À RETENIR:

Arrivez à l'heure;

- **Assurez-vous que votre GI (kimono) est propre et sans odeur;**
- **Saluez O'Sensei (la photo du fondateur d'Aikido) avant d'entrer dans la salle de pratique;**
- **Saluez O'Sensei avant d'entrer sur le TATAMI (tapis de pratique);**
- **Si vous arrivez en retard, attendez au bord du TATAMI (tapis de pratique) jusqu'à ce que l'instructeur vous donne l'autorisation d'entrer sur le TATAMI;**
- **Quelques minutes avant le début du cours, asseyez-vous en SEIZA (sur vos genoux) en ligne devant la photo du fondateur O'Sensei. L'étudiant le plus gradé se place à l'extrême gauche et le moins gradé à l'extrême droite de la ligne;**
- **Avant chaque cours, saluez O'Sensei et ensuite votre instructeur;**
- **À la fin de chaque classe, saluez votre instructeur et ensuite O'Sensei;**
- **Saluez votre partenaire avant de pratiquer avec lui;**



DAIRYUKAI.COM 6366 SHERBROOKE O. MONTRÉAL, QUÉBEC, H4B 1M9, (514) 222-2641

- **Lorsque votre instructeur vous montre quelque chose en classe, asseyez-vous en SEIZA (sur vos genoux) et remerciez-le après la démonstration en le saluant;**
- **À la fin du cours, saluez tous les partenaires avec lesquels vous avez pratiqués;**
- **Lorsque vous pratiquez avec un partenaire, assurez-vous de ne pas le blesser;**
- **Gardez vos ongles de pieds et de main courts;**
- **Ne portez pas de bijoux pendant la pratique;**
- **Si vous voulez quitter le tatami pendant le cours, demandez l'autorisation à l'instructeur;**
- **Ne sortez pas du tatami pendant le cours pour boire;**
- **Si vous transpirez beaucoup, gardez un moucheoir sur vous;**

Le bien-être de chaque pratiquant nous tient à coeur alors s'il y a quelque chose que vous dérange, veuillez en parler à l'un de vos instructeurs.

BONNE PRATIQUE!!!