



REGLES DU STAGE LE VIGAN

- 1 – Ce stage est ouvert à tous les pratiquants obligatoirement licenciés dans une fédération et assurés pour la pratique de la discipline. Il est recommandé de se munir de l'imprimé de déclaration d'accident de l'organisme assureur en cas de besoin. De même, chaque pratiquant doit prévoir une trousse de pharmacie personnelle (pansements, désinfectants, pommade etc.)**
- 2 – Le stage ne s'adresse ni aux enfants, ni aux débutants.**
- 3 – Les cours commencent à l'heure précise : 9 h 30 et 17 h. La préparation physique et mentale relève de la responsabilité de chacun et chacune. C'est pourquoi il est recommandé d'arriver sur le tatami au moins quinze minutes avant le début du cours.**
- 4 – Lorsque le SENSEI arrive sur le tatami tous les pratiquants doivent être échauffés, assis en seiza, tous sur une ou plusieurs lignes selon le nombre de participants et prêts pour le salut formel.**
- 5 – En cas de retard, il est préférable d'attendre le cours suivant.**
- 6 – La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seiza. N'allongez jamais les jambes, ne croisez pas les bras. En cas de blessure, il est possible de s'asseoir en tailleur.**
- 7 – Pendant la pratique ou la démonstration du SENSEI, les places devant sont en principe réservées aux plus anciens et gradés et aux personnes susceptibles d'être les UKE du SENSEI.**
- 8 – Pendant la pratique, il est interdit de quitter le tapis sauf en cas de blessure ou de malaise.**
- 9 – Quand le SENSEI montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez un partenaire et commencez à travailler.**
- 10 – Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.**
- 11 – Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez assis en seiza en attendant votre tour.**
- 12 – Quand le SENSEI vous montre un mouvement 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 arrêter de travailler pour regarder. Asseyez vous en seiza et saluez de même.**
- 13 – Respectez les pratiquants plus gradés. Ne discutez jamais à propos d'une technique.**
- 14 – Parlez le moins possible sur le tapis.**
- 15 – Le tapis devra être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo. Des équipes seront mises en place en début de stage.**
- 16 – Le port des bijoux est proscrit pendant la pratique.**
- 17 – On dit habituellement « Onegaï Shimasu » au moment du salut du début du cours et « Arigatoo Gozaimashita » (merci) en fin de cours.**
- 18 – Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du dojo et donner de la plénitude à la pratique.**
- 19 – L'accès aux cours est strictement réservé aux personnes inscrites et munies de leur carte d'entrée.**
- 20 – Les règles en vigueur sur le tapis doivent être respectées par tous (étiquette, respect de l'intégrité du partenaire, sécurité pour l'ensemble du groupe (exemple : ne pas chuter dans tous les sens, éviter de projeter s'il n'y a pas la place suffisante pour la chute etc.) sérieux et concentration dans la pratique.**
- 21- L'association AIKIDO HARMONIE dégage toute responsabilité en cas de non respect des règles en vigueur pour la pratique et pour ce stage en particulier.**

Merci de votre coopération.

*** L'inscription au stage implique ipso facto l'acceptation de ces règles.**