



## Ligue Languedoc-Roussillon

Mercredi 19 novembre 2014

lettre du CER

Roberto Montserrat – 6<sup>ème</sup> dan – DE

Chers Amis Enseignants, Chers Praticquants,

J'avais écrit ceci il y a quelques temps, mais il semble que peut-être je m'exprime mal...

Je vous propose de relire, une fois de plus. Mais aussi de relire ce qui suit mes propos.

Cela permettra peut-être à chacun de trouver sa véritable place et le sens de ses démarches ou de sa pratique.

*« Je tiens à rappeler à tous que les tâches de chacun ont été définies en Assemblée Générale et chaque commission œuvrera dans le cadre qui lui a été confié. Lorsque l'on donne avec confiance une mission à un groupe ou à une personne, ils s'efforcent de donner satisfaction dans la loyauté et le respect.*

*Le C-E-R supervise l'ensemble des travaux des commissions et les laisse s'exprimer librement pour autant que tout aille dans le sens de l'intérêt général, de celui de la ligue et, par extension de celui de la FFAB.*

*Le président de la ligue élu par l'ensemble des clubs est le garant de cet intérêt et il prend toutes décisions utiles en ce sens»*

### REIGI SAHO

Il est nécessaire de respecter l'enseignement, la philosophie du Fondateur et la manière dont le professeur, le haut gradé dirigeant un stage, le président, les transmettent chacun à leur niveau .

Chaque pratiquant s'engage moralement à ne jamais utiliser une technique d'Aïkido pour blesser ou manifester son ego. Ce n'est pas une technique de destruction mais de création. C'est un outil visant au développement d'une société meilleure à travers celui de la personnalité.

Les règlements de conflits personnels sur le tapis sont interdits. L'Aïkido n'est pas du combat de rue. Vous êtes sur le tapis pour transcender et purifier vos réactions agressives, pour adopter l'esprit du samouraï.

Il n'y aura pas d'esprit de compétition sur le tatami. Le but de l'Aïkido n'est pas de vaincre un adversaire. Mais de lutter contre vos propres instincts agressifs. La force de l'Aïkido ne réside pas dans la force musculaire mais dans la souplesse, la communication, le contrôle de soi et la modestie.

Toute forme d'insolence sera proscrite: nous devons tous être conscients de nos limites, notre place et notre responsabilité, sans s'octroyer tout seul des pouvoirs au sein d'un groupe.

Chacun a des possibilités physiques et des raisons différentes pour pratiquer l'Aïkido. Elles doivent être respectées. L'Aïkido véritable est l'application correcte et souple de la technique appropriée dans n'importe quelle circonstance. Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure. Il faut protéger votre partenaire et vous protéger vous-même.

Acceptez les conseils et les observations de l'enseignant, du haut gradé qui anime un stage et essayez de les appliquer avec sincérité, du mieux que vous pouvez, il n'y a pas de place pour la contestation.

Tous les pratiquants étudient les mêmes principes. Aucun désaccord ne doit naître au sein du groupe et tous les pratiquants du DOJO – DE LA LIGUE , DE LA FEDERATION FFAB forment une grande famille; le secret de l'Aïkido est l'harmonie. Si vous ne pouvez pas respecter ces règles, il vous sera impossible d'étudier l'Aïkido



## Ligue Languedoc-Roussillon

dans ce DOJO, cette LIGUE ou cette FEDARATION.

Il faut comprendre qu'il y a une hiérarchie au sein d'un groupe, d'une fédération ou d'une ligue. Ce n'est pas dans un but de domination, mais par logique et respect des aînés. Respect de ceux qui on construit pour vous. Pour ceux qui durant des années on tracé le chemin que vous avez emprunté. Il est de nature à essayer de comprendre leurs parcours et de copier leurs recherches. Considérez les gradés, les professeurs, les maîtres comme des grands frères bien veillant, même s'ils sont intransigeants et parfois dur avec vous. L'éducation, même lorsque l'on est adulte, n'est pas faite que de fleurs de cerisiers.

### REGLES DU DOJO

#### Applicables lors d'un stage

Et qui donnent aussi un sens à un comité, à une ligue, à une fédération.

- 1) Ce dojo fonctionne selon les règles traditionnelles. C'est l'endroit consacré à recevoir l'enseignement du fondateur de l'Aïkido. Il est du devoir de chaque élève d'honorer et de suivre cet enseignement.
- 2) Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect.
- 3) Le nettoyage constitue un acte de gratitude et de respect et chaque pratiquant doit participer au nettoyage du dojo et s'y appliquer avec cœur. Non seulement il œuvre pour l'ensemble, mais il nettoie aussi son esprit.
- 4) Le dojo ne doit pas être utilisé à d'autres fins que les cours prévus sans la permission du professeur.
- 5) C'est au professeur de décider s'il dispensera ou non son enseignement à un élève. On n'achète pas la technique. La cotisation vous garantit un endroit pour pratiquer et n'est qu'un des moyens pour prouver votre gratitude pour l'enseignement que vous recevez. Les cotisations devront être réglées ponctuellement.
- 6) Respectez le fondateur et ses enseignements tels qu'ils sont transmis par votre professeur. Respectez le dojo, vos instruments de travail et respectez vous mutuellement.

Vous assistez à un cours respectez ces règles

### ETIQUETTE SUR LE TAPIS

#### Cérémonial:

Salut au fondateur en début de cours, salut au professeur en disant *onagai shimasu* (s'il vous plaît) et en fin de cours en disant *dōmo arigatō gozaimashita* (merci beaucoup pour ce que vous avez fait)

- 1) En montant et en descendant du tapis vous devez saluer.
- 2) Saluez toujours le portrait du fondateur ou la calligraphie situé au Kamiza
- 3) Respectez vos instruments de travail. Le Keikogi 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.



## Ligue Languedoc-Roussillon

- 5) Quelques minutes avant l'entraînement, vous devriez être échauffés, 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.
- 6) Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure, mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre assis à côté du tapis, jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. En montant sur le tapis, saluez le fondateur puis l'enseignant à genoux. Veillez aussi à ne pas perturber le cours. Sur cette question Maître Tamura allait plus loin : soit l'élève pouvait rester tout le cours à genoux et attendre pour ne pas obliger le Maître à lui porter une attention particulière le détournant de l'enseignement qu'il dispense ou monter discrètement sur le tatami sans déranger personne et en respectant l'étiquette. Il devra alors assumer son retard et savoir ce qu'il aura à faire en compensation.
- 7) La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seiza. Mais si vous êtes dans l'incapacité de le faire, 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.
- 8) Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise, et pas avant d'en avoir informé l'enseignant. Si possible sortez du tapis en respectant le cérémonial.
- 9) Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder et écouter attentivement. Après la démonstration, saluez le professeur et saluez un partenaire puis commencez de travailler. Saluez vous mutuellement en seiza au tout début du cours et faites en de même à la fin du cours.
- 10) Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire debout si vous travaillez dans cette position, ou à genoux lors de suari waza, et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.
- 11) Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.
- 12) 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)
- 13) Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez vous en seiza, regardez et écoutez attentivement. Saluez le lorsqu'il a terminé. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter pour le regarder. Assoyez-vous en seiza et saluez de même.
- 14) Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique.
- 15) Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
- 16) 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 votre partenaire si vous n'avez pas le niveau « Yudansha ». (ceinture noire 1<sup>er</sup> dan minimum)
- 17) Parlez le moins possible sur le tapis. L'Aïkido est expérience.
- 18) Ne vous prélasser pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.
- 19) Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.
- 20) Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis pendant l'entraînement ou à n'importe quel moment.
- 21) Le port des bijoux est déconseillé pendant l'entraînement.
- 22) Tout vêtement ou pièce(s) de vêtement etc. autre que le keikogi ne sont pas permis, sauf pour le femmes qui doivent porter un vêtement blanc sous leur Keikogi.
- 23) Ne vous rendez pas coupable d'absorption de toute substance illicite.

J'espère que ces quelques mots que vous retrouverez sur le site de la ligue

[www.aikido-ligue-languedoc-roussillon.com](http://www.aikido-ligue-languedoc-roussillon.com)

pourront vous aider dans vos démarches et votre progression. Rendez-vous le 19/11/14 à St Gilles 30

Le 19 11 2014

Roberto Montserrat