



Aïkido-Kyutai Club

Yverdon-les-Bains

Bienvenue !

M. / Mme / Mlle.....

Information aux nouveaux membres

Vous êtes dorénavant inscrit en tant que membre de l' Aïkido-Kuytai – Yverdon-les-Bains, et nous vous souhaitons une cordiale bienvenue.

Nous vous faisons part de quelques informations importantes ci-dessous :

- Instructeur :** Yves Schaefer
Fermette En Grattalau
1149 Berolle
021 809 58 57
info@turbulence.ch
- Comité :**
Président : Bertrand Toussaint
Rue du Milieu 26
1400 Yverdon-les-Bains
024 534 79 50
bertrand.toussaint@cpnv.ch
- Secrétaire :** Julien Mudry
Pl. Bel-Air 2
1400 Yverdon-les-Bains
024 420 23 35
julien@mudry.org
- Caissier :** Christophe Noël
Ch. de Sous-Bois 13
1400 Yverdon-les-Bains
024 425 16 50
as-mousse@hispeed.ch

Adresse du Dojo :

Centre logopédique, rue du Cheminet 26, à Yverdon-les-Bains

Adresse postale :

Aïkido Kyutai, Case postale 21, 1400 Yverdon-les-Bains

Compte de chèque postal :

10-19793-1

Téléphone :

076 512 00 23 ou 021 809 58 57

Site web :

<http://www.aikido-kyutai.org/>

Cotisations :

Le montant des cotisations est dû dans son intégralité, quelle que soit la fréquentation des cours. Les cotisations se versent d'avance et se montent à 50.— francs / mois pour les apprentis, étudiants et chômeurs et à 90.— francs / mois pour les autres membres. Elles se paient trimestriellement au moyen d'un bulletin de versement, mais peuvent aussi être payées au moyen d'un virement bancaire permanent.

Horaire :

Les cours ont lieu tous les lundis et mercredis soir, de 20h00 à 21h45. Il n'est en principe pas prévu de suspension des cours durant les vacances scolaires. Comme il est nécessaire d'installer les tatamis avant le début de chaque cours, le Comité souhaite pouvoir compter sur un maximum de bras à 19h45.

Hygiène :

Chacun veillera à son hygiène corporelle et à celle de ses pieds en particulier, avant de pénétrer sur le tatami. Deux douches sont à disposition au Dojo, avant et après les cours. Par mesure de sécurité, évitez de pratiquer l'Aïkido avec des ongles trop longs !

Étiquette sur le tatami :

Extrait du Livre Nature et harmonie de Mitsugi SAOTOME Sensei

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 d'entraînement) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
4. Ne vous servez d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
5. Quelques minutes avant l'entraînement, 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.

6. 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.
7. 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.
8. Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement, sauf en cas de blessure ou de malaise.
9. 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.
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 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 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.
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 si vous n'avez pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).
17. Parlez le moins possible sur le tapis.
18. Ne vous prélassiez 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 et en dehors pendant l'entraînement ni sur le tapis à n'importe quel moment.
21. Le port des bijoux est déconseillé pendant l'entraînement.

Vous êtes invité 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.

Le Comité