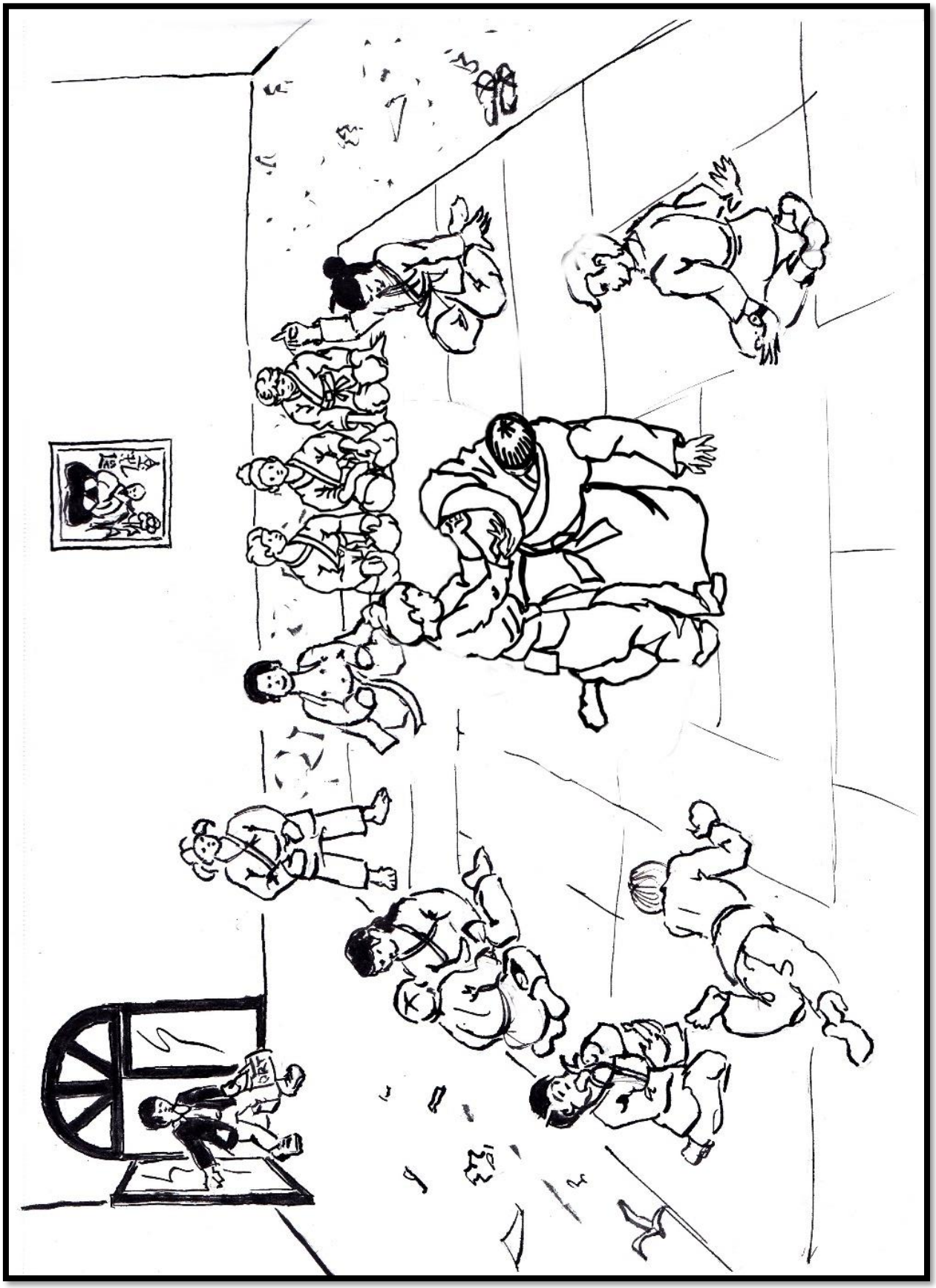
L'étiquette en Aïkido :
Trouve les 10 entorses au Reishiki

L'étiquette ou *Reishiki* règle la vie du *Dojo*. Ses principes s'imposent à toute personne y entrant ou foulant le *Tatami*. C'est un guide de bonne conduite au sein d'un espace sacré, dédié aux pratiques martiales. Elle est un gage de respect et de sécurité pour toutes et tous.

Dans le dessin qui suit, la scène se passe dans un *Dojo* où ces règles ne sont pas bien respectées. Pour le jeu, le dessinateur a volontairement cumulé des situations qui heureusement sont rares et ne devraient pas se produire. Il y en a **10**. Sauras-tu les trouver et rattacher chacune d'elles au principe correspondant que le pratiquant n'a pas respecté ?

Pour t'aider, on a recopié les règles du Reishiki telles qu'elles sont affichées à l'Aïkikai de Tokyo, tu pourras t'y reporter pour noter le numéro des règles !

10 entorses au reishiki



Entorse aux règles	N° de règle

L'étiquette en Aïkido : Trouve les 10 entorses au Reishiki

Reishiki

Reishiki, c'est l'ensemble de règles qui régissent la pratique de l'aïkido au Dojo. Elles peuvent varier d'un Dojo à l'autre, mais l'esprit reste fondamentalement le même.

Voici les règles que l'on peut lire au Hombu Dojo de Tokyo :

1. En aïkido, il suffit d'une frappe pour tuer l'adversaire. Lors de l'entraînement, suivez scrupuleusement l'enseignement de votre professeur et ne perdez pas de temps à vous mesurer aux autres pour savoir qui est le plus fort.
2. L'aïkido est un art qui enseigne comment faire face à plusieurs ennemis simultanément. Vous devez donc parfaire l'exécution de chaque mouvement jusqu'à ce que vous soyez capable de prendre l'adversaire qui est en face et ceux qui viennent de toutes les directions.
3. L'entraînement doit toujours se dérouler dans une atmosphère agréable et conviviale.
4. Le professeur ne vous enseigne qu'une partie limitée de ce que vous allez apprendre. Votre maîtrise des mouvements dépendra presque entièrement de votre pratique personnelle, qui devra être rigoureuse et honnête.
5. Dans la pratique quotidienne, il faut commencer par échauffer le corps avant de travailler progressivement en force et en intensité. Il ne faut jamais dépasser ses limites. Si vous suivez cette règle, même les plus âgés ne se blesseront pas et pourront continuer à s'entraîner avec plaisir afin d'atteindre le but qu'ils se sont fixé.

6. L'aïkido a pour objet l'entraînement de l'esprit et du corps pour que l'homme devienne sincère et honnête. L'aïkido est un art secret par nature, les techniques ne doivent pas être révélées publiquement ni enseignées au hasard, elles risqueraient d'être utilisées par des individus peu scrupuleux.

En général, les règles pratiques qui sont appliquées sur le tapis sont les suivantes :

1. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer vers le Kamiza, en direction du Shomen et du portrait du Fondateur.
2. Respectez vos instruments de travail. La tenue d'entraînement doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
3. Ne vous servez jamais d'une tenue ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
4. Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'arriver à l'heure pour y participer, mais si vous arrivez en retard, saluez deux fois à genoux en montant sur le tapis, puis intégrez-vous dans le cours rapidement et discrètement.
5. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la posture en Seiza. Mais si vous êtes dans l'impossibilité de vous mettre en Seiza, vous pouvez vous asseoir en tailleur, tout en veillant à être disponible à chaque instant, quelle que soit la position.
6. Ne quittez pas le tapis pendant le cours, sauf en cas de malaise ou de blessure.
7. Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en Seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez le maître, puis saluez un partenaire et commencez à travailler.
8. Dès que la fin de l'exercice est annoncée, arrêtez tout de suite votre mouvement, saluez votre partenaire et rasseyez-vous en ligne, en Seiza, avec les autres pratiquants.
9. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en Seiza en attendant votre tour.
10. Si vous voulez poser une question à votre professeur, ne l'appelez jamais ; mais dirigez-vous vers lui pour lui parler après l'avoir salué debout.
11. Quand le professeur vous remontre un mouvement, en particulier, pendant le cours, regardez et écoutez attentivement, et saluez lorsqu'il a terminé.
12. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique, même s'ils sont dans l'erreur.
13. Si vous travaillez avec quelqu'un qui ne connaît pas le mouvement, vous pouvez le guider. Mais n'essayez jamais de corriger son mouvement si vous n'avez pas votre 1er Dan (ceinture noire).
14. Évitez de discuter sur le tapis.
15. Le tapis doit être nettoyé avant et après le cours ; le Dojo doit être bien tenu. Tous les pratiquants doivent se sentir concernés par le nettoyage.
16. Il est interdit de manger, boire, fumer dans un Dojo.
17. Le port de bijoux ou de montres est dangereux pendant l'entraînement, et donc déconseillé.