

## **Shu Ha Ri Ryu : Reishiki**

### **Préalable :**

*Dans la pratique de l'aïkido le règlement intérieur est conditionné par la pratique martiale.*

*C'est ce que l'on appelle le reishiki, l'esprit dans lequel doit se pratiquer l'aïkido (éducation martiale).*

*Toute sa vie le pratiquant va adapter son comportement en fonction de son évolution dans la connaissance et sa maîtrise de l'aïkido.*

*C'est pourquoi ce qui suit n'est là que pour définir le cadre minimal qu'un débutant peut comprendre, et pour guider ses premiers pas vers la connaissance de l'art martial.*

L'aïkido est le produit de la culture orientale. Si on veut préserver ses spécificités et ne pas le polluer avec la culture occidentale, il faut prendre un minimum de précautions. Dans cet esprit, nous utilisons la terminologie japonaise, plus précise et plus complète que les équivalents occidentaux (Un glossaire des termes utilisés est fourni en annexe)

Le mot « traditionnel » signifie que l'on suit avec respect l'aïkido du fondateur et des maîtres qui lui ont succédé. L'aïkido, comme tout art traditionnel, ne peut être transmis que de manière initiatique, à partir des enseignements du fondateur, de maître à disciples, au fil du temps.

L'aïkido traditionnel est un art qui se transmet depuis sa création originelle par O sensei Morihei Ueshiba, de maître à élève. Ainsi, les élèves qui ont suivi les enseignements d'un maître et qui ont reçu de ce maître le droit d'enseigner en son nom (**menkyo**) poursuivent avec leur élèves la transmission de l'art martial en devenant eux-mêmes maître de leur dojo.

Cette transmission initiatique ne peut, en aucun cas, être subordonnée à une instance extérieure qui viendrait interférer et polluer l'enseignement des maîtres (fonctionnement normatif fédéral) ; un principe fondamental régit l'aïkido traditionnel : Un maître, Un dojo. Il ne peut exister deux maîtres (senseï) dans un dojo.

Dans notre école, Jacques FAIVRE senseï, après avoir suivi pendant près de 50 ans les enseignements de nombreux maîtres investis par O Senseï UESHIBA et en particulier ceux de Tamura Nobuyoshi Shihan, est aujourd'hui chargé, en tant que Soké de l'École d'aïkido traditionnel Shu Ha Ri Ryu, de la transmission de l'aïkido du fondateur.

Le règlement a pour objectif de permettre à tous de pratiquer l'Aïkido en toute sécurité, dans le respect de sa tradition et dans les meilleures conditions.

Pour éviter toute dérive, le professeur (Senseï), du dojo soucieux notamment des qualités morales des membres de l'association, statue sur toute admission sans avoir à justifier sa décision, quelle qu'elle soit (Nyumon). De plus, il peut prononcer l'exclusion définitive et immédiate (Montzen Barai) de tout membre qui compromettrait la pratique ou qui aurait eu une attitude ou des propos déplacés ou dangereux, contraire au fonctionnement d'un dojo traditionnel ou à l'éthique de l'aïkido.

### **COMPORTEMENT DANS LE DOJO :**

Bien qu'il soit souvent abrité dans un gymnase où se pratiquent des sports martiaux avec lesquelles on le confond souvent, l'aïkido n'est pas un sport : il se pratique dans un dojo (lieu où l'on pratique la Voie du maître), qui fonctionne sur la base de règles traditionnelles spécifiques à la pratique de l'Aïkido appelées reishiki ou esprit dans lequel doit se pratiquer cet art.

Le dojo est le lieux (Jo) où on pratique l'aïkido traditionnel et la recherche de son sens (do : la voie). Il détermine aussi l'esprit dans lequel les pratiquants évoluent ensemble et sous la direction du professeur responsable du dojo.

Le tatami symbolise un champ de bataille - on doit y être aussi concentré, notamment pour éviter tout accident résultant d'une maladresse ou d'une distraction. Chaque chose, chaque personne, doit y être, dans le dojo, à sa juste place. Il n'est certes pas question de transformer le tatami en terrain de combat, ce symbole ayant pour objectif de mettre les pratiquants en condition de travail. Sur le tatami, on doit en permanence garder une concentration totale, « comme si notre vie en dépendait ». Une maîtrise de soi permanente est indispensable et exigée ; par exemple, on ne court pas dans un dojo, comportement qui signe une absence de maîtrise.

Le Soké du dojo (sensei), eut égard à sa qualité, définit l'enseignement, l'esprit et les règles de comportement (reishiki - improprement appelé étiquette dans certaine traduction) en usage dans le dojo.

Quand il se présente librement au dojo l'élève franchit plusieurs stades : à son arrivée – (Mon ka : sous la porte du maître), pour demander à suivre l'enseignement du maître (montei, mon jin : qui a passé la porte du maître), enfin, l'élève pourra recevoir du maître (nyumon) l'autorisation de commencer à pratiquer au dojo (deshi iri : franchir la porte, être accepté).

Après ce moment, un élève demeure l'invité du maître qui a accepté de lui transmettre un enseignement ; il doit se comporter comme tel, avec le respect qui convient à cette condition. L'acquiescement d'une cotisation lui donne le droit d'assister au cours et le devoir de se conformer sans restriction aux règles en vigueur dans le dojo. Si d'aventure l'enseignement dispensé ne lui convient pas, il lui appartient d'en tirer les conséquences et de quitter le dojo.

Les anciens (sempai) et en particulier les Ushi deshi (assistants) sont responsables du comportement des plus jeunes pratiquants (kohai) et doivent expliquer les règles en vigueur dans le dojo ; ils doivent s'assurer de la compréhension et de l'observation des règles et de leur esprit (reishiki). Tous les membres du dojo pratiquants doivent intégralement respecter ces règles.

Par respect pour le professeur et les pratiquants, la ponctualité est de rigueur. Le cours doit toujours commencer à l'heure. Si le professeur est absent, ou en retard, un ancien, agréé par le professeur du dojo, doit prendre en charge la pratique et, notamment, commencer le cours à l'heure. Dans ce cas, il doit agir dans le respect de l'enseignement du professeur, sans essayer de proposer des interprétations personnelles.

Il est aussi admis que des pratiquants puissent arriver en retard ; dans ce cas, le pratiquant saluera le professeur avant de pénétrer sur le tatami et attendra son autorisation pour intégrer le cours. Si un pratiquant devait sortir du dojo, même pour un temps limité, il doit impérativement, et notamment pour des raisons de sécurité en cas de blessure, prévenir le professeur en précisant le motif de sa sortie.

On rentre dans le dojo, on monte sur le tatami, du pied gauche comme on commence tous les mouvements du côté gauche (de nature yang action).

Tout prosélytisme (politique, religieux) est rigoureusement interdit dans le dojo ; tous les pratiquants ont à la même tenue (keikogi, obi, hakama, zooris) et les mêmes armes (boken, jo, tanto), sans distinction particulière. Tous sont égaux devant la voie (do) à parcourir.

Les cours commencent et se terminent par un cérémonial de salut traditionnel au Tokonoma (portrait du fondateur) qui permet d'entrer dans l'espace et la pratique de l'art martial. Ce salut n'a aucune connotation religieuse ; il est un témoignage de respect des origines et de la filiation avec l'enseignement du fondateur de l'aïkido et des maîtres qui lui ont succédé, mais aussi des pratiquants présents. Le silence et la concentration sont de mise pendant ce moment.

Avant de rentrer sur le tatami, les zooris (sandales) sont à leur place, jointes, talon contre le tatami. Le pratiquant a un grand respect pour ses armes une question de concentration et d'anticipation : une arme abîmée peut occasionner des blessures graves et ne pas savoir où se trouve son arme est source de confusions ou de pertes de temps. Sur un champ de bataille, ce serait la mort assurée.

Ainsi, on place les armes, prêtes à l'emploi, sorties de leur étui, perpendiculairement au tatami. La pointe et le tranchant de la lame ne sont jamais dirigés vers le Tokonoma. Les armes sont respectées : on ne

marche pas dessus, on ne les enjambe pas, on ne les choque pas, on ne les jette pas. Lors de la pratique, on les salue, on les place à la droite du corps avant et après usage (paix) et à gauche (prêtes à l'emploi) pendant l'usage. Elles sont tendues au partenaire selon le protocole.

Avant le salut et pendant les démonstrations du professeur, les élèves s'alignent en rangée parallèles. Chacun doit pouvoir effectuer une rotation sans gêner ses voisins et les rangées doivent être espacées d'au moins 1 mètre.

A droite du professeur, les débutant, à gauche, les plus anciens. Chacun doit être en mesure de connaître sa place dans le dojo. Pour ce faire, il doit être en mesure d'estimer ses capacités, ses compétences et ses limites au fur et à mesure de son évolution., mais aussi celles de ses partenaires (Aïté). Il est important de savoir si on a en face de soi un sempaï ou un kohaï. C'est tout le sens du reishiki de savoir à quel moment on éduque et quand on reçoit une éducation, quand on instruit et quand on doit recevoir une instruction.

Le respect mutuel et l'adaptation aux différences sont nécessaires à la pratique ; chacun est responsable de son évolution et de celle des autres pratiquants, la progression dans la discipline martiale est conditionnée par ce qu'on donne et ce qu'on reçoit de l'autre ; toute compétition ou confrontation n'a pas sa place dans le dojo - oubli du Aï (harmonie) de aikido ; la vigilance et la concentration, sont des nécessités ; ainsi chacun est responsable des blessures qu'il peut recevoir ou occasionner, des désagréments ou des conflits qui peuvent l'atteindre.

Le pratiquant doit accepter les conseils du professeur du dojo et travailler dans le sens qu'il se voit indiqué. Il n'y a aucune place pour la contestation dans le dojo, bien que le pratiquant soit encouragé à développer sa propre vision de la technique celle-ci doit être conforme à la voie "do" enseignée par le professeur du dojo. En aucun cas il ne doit polluer l'enseignement du professeur du dojo car tous les élèves sont là pour recevoir cet enseignement. En cas de désaccord, le pratiquant garde l'entière liberté de partir.

La qualité ne se mesure pas chez les orientaux. Le grade, les diplômes sont une affaire entre le maître et l'élève ils ne sont qu'une appréciation donnée par le maître, permettant aux élèves d'apprécier leur évolution dans la discipline martiale et leur place dans le dojo. Ils marquent davantage un comportement, une fiabilité, qu'une compétence technique et attestent l'engagement d'un élève au service du dojo et de ses enseignements. Mettre en avant ses grades ou ses diplômes démontre une affirmation d'égo contraire à l'esprit de l'aikido ; le pratiquant reste modeste face à la voie et l'énorme chemin qu'il reste à parcourir car cette voie est sans fin. Estimer que vous êtes au quart ou à la moitié du chemin de cette voie n'a aucun sens.

Le corps, le sien et celui d'autrui, est un outil de travail unique qu'il faut respecter et ménager. C'est avec son corps que l'on apprend ; la compétition sportive pousse les capacités physiques au-delà du raisonnable et conduit à le détruire. L'enseignement de base en aikido doit permettre de connaître ses limites pour ne pas se mettre en danger. C'est le but de la préparation : jusqu'où suis-je en équilibre, à quel moment je perds le contrôle, quand dois-je me préparer à contrôler une chute (esquive en aikido) ... L'aikido propose des techniques de contrôle du corps et des énergies qui permettent de pratiquer à tout âge et sans critère de puissance physique. Sa finalité est de garantir santé et énergie le plus longtemps possible.

Un cours d'essai est proposé au débutant qui le souhaite ; il permet à celui-ci d'apprécier l'enseignement dispensé et de décider de poursuivre ou pas. C'est aussi une période où le professeur appréciera le comportement du pratiquant et l'autorisera à continuer, ou pas, à suivre son enseignement. Après ce cours, le débutant demandera au professeur s'il peut continuer à suivre son enseignement.

S'il constate un comportement persistant, incompatible avec l'esprit du dojo, ou particulièrement dangereux, le maître du dojo après en avoir averti le fautif, se réserve le droit de l'exclure définitivement des cours (monzen barai), selon les modalités de sortie qu'il définira, et après avoir averti les parents pour les élèves mineurs.

Seul, le maître du dojo, eut égard à sa connaissance de l'art martial, de ses exigences et de ses risques, est en mesure de prononcer cette sanction, sans avoir à le justifier auprès du fautif.

Il en informera le bureau de l'association qui prononcera l'exclusion.

Le bureau de l'association « École libre d'aïkido traditionnel shu Ha Ri Ryu », assure les tâches de gestion courantes qui permettent au professeur et aux ushi deshi (élève- apprentis qui se destine à enseigner l'aïkido) d'assurer un enseignement conforme à l'art martial traditionnel. Il n'est pas compétent pour évaluer ou apprécier la qualité d'enseignement ou les décisions, relatives à la pratique de l'art martial, prises par le maître du dojo.

Les ushi deshi apprennent en enseignant la voie de leur Maître aux autres élèves ; ils le font avec plus ou moins de rigueur, de compétence en fonction de leur compréhension de l'enseignement du maître. C'est ce que le maître va évaluer chez eux afin de leur prodiguer un enseignement adapté.

Cette mise en situation face aux autres élèves est donc l'occasion pour le maître de faire le point sur les connaissances de cet uchi deshi et pour les élèves d'apprécier la compétence de celui-ci et ce n'est pas toujours lié à l'ancienneté dans la pratique.

Un kohaï (jeune) peut parfois mieux maîtriser l'aïkido que son sempaï (ancien) chacun d'entre nous a ses limites et ira plus ou moins loin sur le chemin de la voie infinie. Maître Ueshiba fondateur de l'aïkido disait qu'il était arrivé au premier stade de l'aïkido il ajoutait aussi qu'il espérait que d'autres iraient plus loin que lui sur cette voie.

Les ushi deshi selon leur compétence et leur degré de maîtrise de l'aïkido seront amenés à accomplir certaines tâches pour le dojo dont l'enseignement c'est le maître qui décide à tout moment ; leur charge est reconduite tacitement si celle-ci est conforme aux attentes du maître.

Le titre (*menkyo*) de professeur (*senseï*) est attribué à un élève lorsque le maître décide qu'il peut assurer un enseignement respectueux de l'esprit de l'École. Ce titre correspond au Shodan (seul grade délivré par l'école Shu Ha Ri Ryu) Cette autonomie marque une évolution dans la responsabilité du nouveau professeur mais s'accompagne de difficultés nouvelles. Il devra donc entretenir des liens encore plus étroits avec son maître pour trouver réponse à cette nouvelle situation. Il devient alors Fukushima (élève professeur)

Les visiteurs sont les bienvenus. Cependant, ils doivent demander au professeur, l'autorisation d'assister au cours et ils seront attentifs à respecter le déroulement de la pratique et les règles en vigueur dans le dojo. Ainsi, par exemple, la prise de photos ou de films est a priori interdite sauf autorisation expresse du professeur. Toute attitude estimée inappropriée par le professeur sera signalée aux intéressés et pourra faire l'objet d'une exclusion immédiate du dojo. Si le spectateur est un pratiquant en dehors du tatami, il ne doit pas intervenir auprès des pratiquants sur le tatami.

Les visiteurs de passage qui pratiquent l'aïkido, quel que soient leur professeur sont les bienvenus ; ils doivent se rappeler qu'ils ne sont pas dans leur dojo avec leur professeur ; ils auront donc l'attitude adéquate. Comme les autres ils ne doivent pratiquer qu'avec l'accord du maître du dojo et aux conditions que celui-ci fixera. Le professeur peut, s'il le juge utile, demander à ces visiteurs de faire le cours à ses élèves.

## **ÉQUIPEMENT PERSONNEL :**

La tenue de l'aïkidoka est un « Keikogi » ou « *aïkidogi* » (vêtement de pratique), veste et pantalon, complétés par le Hakama (le kimono étant un terme impropre qui désigne une « tenue habillée »). Les femmes portent une tenue avec une veste fermée par un lacet et un t-shirt. Dans tous les cas, le « gi » est propre, en bon état (non déchiré) et sec.

Chaque pratiquant devra posséder au minimum un *aïkidogi* et des patins d'intérieur (zoris, tongs, ...). Il est toléré, pour les débutants et pendant la période d'essai, d'être en tenue de sport type jogging avec des manches et un pantalon pour éviter les brûlures de contact.

Le hakama, habit traditionnel japonais, n'est pas une marque de grade, de mérite ou d'ancienneté. Ne pas le porter constitue une dérogation momentanée consentie par le maître, eut égard à son coût. Porter un hakama représente un engagement à poursuivre la pratique de l'aikido et une marque de respect de la dimension traditionnelle de cet art.

Les armes utilisées (Bokken, Jo, tanto), sont parfois prêtées par le dojo aux débutants ; leur acquisition, dans les meilleurs délais, par les pratiquants est recommandée ; elles font partie de l'équipement et elles sont personnelles.

### **PROPRETÉ, HYGIENE ET SECURITE :**

En arrivant, les vestiaires seront utilisés pour se préparer à entrer dans le dojo.

Par respect de soi-même et d'autrui, les pratiquants sont tenus à la plus grande hygiène corporelle. Des douches sont à disposition, à cet effet, à proximité des vestiaires.

Les keikogi seront régulièrement lavés et devront être toujours parfaitement propres et en bon état.

Pour se déplacer des vestiaires aux tatamis, il n'est pas permis de marcher pieds nus, les tongs ou autres chaussures légères sont nécessaires.

En entrant sur le tatami, tous bijoux (bagues, bracelets, colliers, boucles d'oreilles, piercing ...), ou autres objets (montres, lunette ...) qui pourraient occasionner des blessures à soi-même ou à autrui, ou qui pourraient être endommagés pendant la pratique, doivent impérativement être enlevés. Pareillement, chewing gum et autres bonbons sont interdits pendant la pratique (risque grave d'obstruction des voies respiratoires ...). Afin de prévenir les blessures, les ongles devront être coupés. Toutes plaies ou autres altérations de la peau (verrues ...) doivent être correctement pansées.

En cas de blessures ou d'atteintes corporelles, l'élève devra impérativement prévenir le professeur qui jugera si l'élève peut quand même suivre son cours ; il appartiendra à l'élève de prévenir ses partenaires pour préserver sa zone fragile pendant l'exécution des techniques. Il peut aussi assister au cours en tant que spectateur et ainsi apprendre d'une autre façon.

Il est rigoureusement interdit de se présenter au dojo après avoir absorbé toute substance (alcool, drogues, médicaments ...) qui pourraient altérer le comportement (contrôle, vigilance, équilibre, attention, perceptions ...)

### **INSCRIPTION/ADHESION :**

En priorité, l'inscription permettant de suivre les cours dans un dojo ne peut être réalisée qu'au terme de la période d'essai au terme de laquelle le professeur (senseï) autorisera ou pas le candidat à suivre ses cours.

Le professeur désignera alors un sempaï qui aura notamment la mission d'informer le nouveau pratiquant des règles en vigueur dans le dojo et d'expliciter le présent règlement intérieur.

Il est obligatoire, pour que l'inscription soit valide, de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'aikido selon les modalités détaillées sur un formulaire fourni. Cependant, ce certificat ne donne aucune indication sur l'état mental des personnes (problèmes psychiatriques, troubles de nature épileptoïdes, dépendance à l'alcool ou aux drogues ...) ; la mise en situation martiale peut effectivement révéler voir accentuer ces troubles rendant la pratique dangereuse ; il appartiendra à l'élève de signaler d'éventuels troubles de cet ordre au professeur qui l'autorisera ou non, en connaissance de cause et éventuellement en demandant l'avis d'un médecin, à intégrer ses cours.

L'inscription se compose d'une cotisation et d'une assurance spécifique à la pratique de l'aikido.

En dehors de la période d'essai, l'inscription acquittée selon les modalités détaillées dans le bulletin d'adhésion, est obligatoire pour pratiquer.

Toute inscription enregistrée engage l'adhérent pour l'ensemble de la saison.

L'inscription n'est définitivement validée qu'après signature exprimant un accord sans réserve au présent règlement et règlement de la cotisation.

**Pour les élèves mineurs : ARRIVÉE ET DÉPART DU DOJO :**

L'enfant reste sous l'entière responsabilité de ses parents ou responsables légaux tant qu'il n'a pas été pris en charge par le professeur, et dès la fin de l'activité.

Les parents devront bien s'assurer de la présence du professeur et de la tenue du cours pour laisser leur enfant au dojo.

Si l'enfant se rend seul à l'activité, l'École d'Aïkido ne peut en aucun cas être tenue responsable en cas de problème. Les parents ou responsables légaux devront fournir une lettre autorisant l'enfant à se rendre seul au dojo et à en partir seul, aux horaires de pratique.

À ....., le .....

*J'ai bien pris connaissance du présent règlement et l'accepte sans réserve*

Nom du pratiquant

Pour les pratiquants mineurs

Signature

Signature du responsable légal