

CHARTRE DE BONNE CONDUITE EN AIKIDO

Les valeurs de l'aïkido sont symbolisées par les sept plis du hakama.

忠義

CHU
fidélité,
loyauté

義

GI
honneur,
justice

仁

JIN
bienveillance,
générosité

名誉

MEIYO
honneur

礼

REI
respect
courtoisie,
étiquette

真

MAKOTO
honnêteté

勇

YU
courage

Ce message est destiné à rappeler aux pratiquants le code d'honneur de l'aïkido qui régit le comportement à adopter dans la discipline: respect d'autrui, de soi même, du groupe.

Attitude durant
la pratique

- Eviter le cours dans le cours, faire ce que l'enseignant propose (*reishiki*)
- Aider chacun à progresser en pratiquant avec tous, laisser à chacun la possibilité de mener sa recherche personnelle (*générosité, courtoisie*)
- Guider plutôt que bloquer, l'utilisation de la force peut s'avérer plus frustrant qu'instructif (*bienveillance*)

- Prévenir les comportements dangereux (*faire attention quand on fait chuter*)
- Signaler les comportements inadaptés (*attouchements, violence*)
- Aider les personnes en difficulté (*physique ou mentale*)

Sécurité : protéger le
partenaire et
se protéger soi-même

Gestes et
Comportement

- Une attitude, un propos, un geste doivent interpeller et faire réfléchir sur son propre comportement (*honnêteté*)
- Des gestes, attitudes ou remarques anodins peuvent s'avérer blessants pour des personnes plus fragiles ou sensibles (*respect*)
- En cas de malaise ou de situation mal vécue, en parler avec la personne concernée, l'enseignant ou l'organisateur (*courage*)

Le secret de l'aïkido est l'harmonie. Il faut s'attacher à sortir de chaque cours un peu meilleur.

Tous les pratiquants forment une grande famille.

Le respect de ces codes permet d'étudier et de progresser dans l'aïkido.

