

HORAIRES DES COURS

Enfants

Mercredi : 16h30 à 17h30 6 - 10 ans
17h30 à 18h45 10 -14 ans

Samedi : 16h30 à 17h30 6-10 ans
17h30 à 18h45 10-14 ans

Adultes et adolescents

Mercredi : 19h00 à 20h30 Débutants
20h30 à 22h00 Confirmés

Vendredi : 20h00 à 22h00 Tous niveaux

Dimanche : 10h30 à 11h45 Tous niveaux
11h45 à 12h30 Confirmés

2 Adresses : Dojo Paul Langevin
50 avenue de la Division Leclerc

Maison pour tous
2 bis avenue Jean Jaurès
93150 LE BLANC MESNIL

Contact : Amrani 06 08 12 69 02

Cultivez l' équilibre



EXTRAIT DU REGLEMENT INTERIEUR

ETIQUETTE SUR LE TATAMI

1. Le dojo est un lieu de respect de tous et de chacun.
2. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.
3. Saluez toujours en direction du Kamisa et du portait du fondateur.
4. 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. Respectez vos partenaires en veillant à votre propreté corporelle avant de monter sur le tatami.
5. Ne vous serez jamais d'un Gi ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
6. **Quelques minutes avant l'entraînement, vous devez être « préparé » assis en seiza, tous sur une même ligne et dans une posture de méditation. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et préparent à l'étude.**
7. **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 assis à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. Saluez-le à genoux en montant sur le tapis. Veillez à ne pas perturber le cours.**
8. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position de seiza. Mais si vous êtes blessé au genou vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais vos jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau. Vous devez être disponible à chaque instant.
9. Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement, sauf en cas de blessure ou de malaise et en avertissant l'instructeur.
10. Quand l'instructeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez-le puis saluez votre partenaire et commencez à travailler.
11. Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire, et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.
12. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.
13. Si pour une raison ou une autre vous devez absolument poser une question à l'instructeur, allez vers lui, ne l'appellez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible (un salut debout suffit dans cas).
14. Quand l'enseignant 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.
15. **Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de la technique.**
16. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
17. **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).**
18. Parlez le moins possible sur le tapis. L'Aïkido est une expérience.
19. Ne vous prélassiez pas sur le tapis avant ou après les cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.
20. Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis et dans le dojo pendant l'entraînement et même à n'importe quel moment.
21. Le port des bijoux est à prescrire pendant l'entraînement.
22. N'absorbez jamais de boissons alcoolisées lorsque vous n'avez pas encore quitté votre tenue.
23. Le pratiquant ne peut faire la demande de son passage de grade ou de Dan. Seul l'enseignant peut juger du niveau du pratiquant et présenter ainsi le candidat au passage de grade ou de Dan.