



## FICHE D'INSCRIPTION

Saison 2023/2024

Enfants

Adultes

NOM Mme/Mlle/Mr : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postale : ..... Ville : .....

Date de Naissance : ...../...../..... Lieu : .....

Téléphone Domicile : ..... Travail : .....

Portable : ..... Fax : .....

Email : .....

Grade : .....KYU .....DAN N° de Licence : .....

Signature adhérent ou des parents pour les enfants mineurs

Documents à joindre impérativement:

- > Fiche d'inscription complétée et signée
- > Certificat médicale de moins de 3 mois
- > Autorisation parentale pour les enfants mineurs
- > Chèque à l'ordre de : CMOM AIKIDO (possibilité de règlements en x fois)
- > Photo d'identité pour les nouveaux adhérents

**La demande de licence sera envoyée quand le dossier sera complet**

---

Partie réservée au secrétariat du Dojo

Cotisation: €

Licence: €

TOTAL: €

Règlement le : ...../...../..... Par : .....

---

***Merci de prendre connaissance, des règles de conduites à tenir sur et autour du tatami.***



1. En montant sur le tatami et en le quittant, vous devez saluer.
2. Saluez toujours en direction du SHOMEN et du portrait du fondateur.
3. Respecter vos instruments de travail. Le GI (kimono) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées. Ne vous servez jamais d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
4. Quelques minutes avant l'entraînement, vous devez être échauffé, assis en seiza, tous sur une même ligne. Ces quelques minutes permettent de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée, et préparent l'étude.
5. 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.
6. 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.
7. Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise.
8. 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.
9. Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire, et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.
10. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.
11. Si pour une raison ou une autre vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui, ne l'appelez jamais saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible (un salut debout suffit dans ce cas).
12. 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.
13. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos d'une technique.
14. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
15. 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).
16. Parlez le moins possible sur le tapis.
17. Ne vous prélasser pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.
18. Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.
19. 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.
20. Le port des bijoux est déconseillé pendant l'entraînement.