

Petit Guide Pratique à l'Intention du Nouveau Praticant

Cher adhérents,

Vous avez choisi de vous inscrire à l'Aïkido Club de Cessy et nous nous réjouissons de ce choix. Ce petit guide a pour but de vous accompagner dans les meilleures conditions pour ses premiers pas sur le tatami. Les enseignants et les membres du club restent toutefois à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Je débute l'Aïkido, quelle formalité administrative dois-je accomplir ?

Vous devrez avant toute chose vous rendre chez votre médecin traitant et demander un **certificat de non contre-indication à la pratique de l'Aïkido**. Vous devrez ensuite vous acquitter auprès du club de la **cotisation**, car celle-ci englobe la licence, qui vous assure pour la pratique de l'Aïkido, en responsabilité civile, entre autre. Diverses options d'assurance existent toutefois. Merci de prévoir une photo d'identité.

De quel matériel ai-je besoin ?

1. Un « **kimono** » (que l'on devrait normalement appeler **keikogi**). Cette tenue de pratique se compose d'une veste et d'un pantalon blanc, et d'une ceinture blanche. En Aïkido, les grades ne sont pas matérialisés par les ceintures de couleur, à l'exception de la ceinture noire. Il existe 2 types de keikogi : ceux de type « judo » (coton surpiqué dit « grains de riz ») sont plus résistants, mais plus lourds et plus chauds (conseillés pour les adultes). Ceux de type « karate » sont plus légers, et souvent suffisants pour la pratique avec les enfants. **Les keikogis se trouvent en magasin spécialisés d'arts martiaux ou en magasin de sports.**
2. Des **claquettes** (traditionnellement appelées **zoris**) permettant le déplacement entre le vestiaire et le tatami sans transporter de saleté sur celui-ci.
3. Un sac pour transporter ses affaires
4. Si vous le souhaitez, vous pouvez disposer de vos propres « armes » d'entraînement : le couteau en bois (tanto), le sabre en bois (bokken) et le bâton (jô). Vous devrez alors impérativement les transporter dans un fourreau prévu à cet effet. Le club dispose de quelques armes.

Le pantalon noir et très ample, appelé hakama, est porté après quelques années d'investissement dans la pratique et l'acquisition d'un certain bagage technique, il n'est donc pas nécessaire de l'acheter dans un premier temps.

Quels sont les horaires des cours ?

Les cours adultes débutent à 19h et s'achève à 20h30. Il est toutefois demandé aux pratiquants d'arriver au moins un quart d'heure avant pour l'habillage et l'installation des tatamis pour laquelle les pratiquants seront mis à contribution. Ce temps représente un moment d'échange, de coopération et de convivialité et est aussi important que le reste du cours. Merci de bien respecter ces horaires.

Y a-t-il des compétitions en Aïkido ? Quelle organisation est nécessaire le week-end ?

Non, l'Aïkido est une discipline non compétitive. Toutefois, les instances de la Fédération Française D'Aïkido et de Budo (FFAB) organisent des stages tout au long de la saison. Ces stages représentent pour le pratiquant l'occasion de pratiquer avec d'autres professeurs, d'autres partenaires, et ainsi d'enrichir son expérience de pratique. Il n'est toutefois pas obligatoire d'y participer.

Pourquoi n'y a-t-il pas de cours de niveau ?

En Aïkido, les cours sont dispensés pour tous niveaux, du débutant au pratiquant parfois très chevronné dans un même cours. A l'enseignant de différencier en terme de contenus et d'attente en fonction des possibilités de chacun. La pratique s'effectue dans un esprit de recherche et d'échange et non de combat. La diversité de morphologie, d'âge, de niveaux est donc perçue comme une richesse et non une entrave à la progression de chacun.

Bonne pratique à toutes et tous !