



**Graf Dojos Sàrl**

Dojo Biel-Bienne



## 5 LEÇONS D'ESSAI - AÏKIDO & YOGA JAPONAIS

RESPONSABLE DE L'ÉCOLE: Eric Graf 6<sup>e</sup> dan, 079 691 19 18

**Facture CHF 50.-** à payer en main propre

**Au nom de :**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

N° AVS :

uniquement pour les enfants

Adresse :

CP/Lieu :

Tél. :

Email :

Pour ce qui est de l'Aïkido, l'objectif des écoles est de dispenser un enseignement conforme à l'éthique de l'Aïkikai, l'organisation mondiale de l'Aïkido. L'école d'Aïkido est membre de l'association Aikido Switzerland.

**Règlement de l'école :** par son inscription, l'élève s'engage à respecter les règles d'étiquettes du dojo (au verso). Ces règles constituent la base nécessaire pour un enseignement de qualité.

**Assurance(s) :** Le/la pratiquant(e) doit lui-même s'assurer. Graf Dojos Sàrl ne peut être rendue responsable des accidents survenus en cours d'entraînement. D'autre part, elle décline toute responsabilité pour les objets disparus dans les vestiaires.

**Fermeture et vacances :** l'école est fermée durant les jours fériés officiels. Les vacances du dojo sont de 4 semaines par an, celles-ci sont annoncées à l'avance dans le dojo. Pendant les vacances scolaires, le cours enfants sont réduits.

**Accord, résiliation :** La somme ci-dessus de CHF 50.- est non remboursable, elle donne le droit à 5 cours selon l'horaire. Ces cours peuvent être des cours d'Aïkido et/ou de Yoga japonais. Après ces 5 leçons, la personne en question ici décide si elle veut s'inscrire dans l'école (elle signera alors un contrat et payera des cotisations trimestrielles/semestrielles ou annuelles), elle est aussi libre d'arrêter sans aucune redevance. Un responsable de l'école peut exclure un(e) élève pour mauvais comportement ceci avec effet immédiat.

Le/La soussigné(e) déclare avoir pris bonne note des conditions ci-dessus et être d'accord avec les conditions mentionnées.

Lieu et date: .....

Signature du participant :

(ou du représentant légal)

Signature d'un(e) entraîneur(-euse) :

.....

.....

(Laissez libre)

Pour les personnes mineures :

nom et prénom du père : .....

nom et prénom de la mère : .....

En cas de virement, la somme est à verser **dans les 10 jours** sur le compte suivant :

Graf Dojos Sàrl, Route de Fribourg 41, 2503 Bienne IBAN: CH66 0079 0016 6079 1525 8

# Règles d'étiquette du Dojo

Annexe au contrat de membre



- ✓ Le/la pratiquant/e est prié/e de faire le moins de bruit possible en se mettant en tenue ou en se douchant et s'habillant pour repartir, surtout si un cours a lieu pendant ce temps.
- ✓ Ne parler à personne se trouvant sur les *tatami* durant un cours.
- ✓ Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du *Dojo* et donner de la plénitude à la pratique.
- ✓ Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer. Le/la pratiquant/e qui arrive en retard doit attendre au bord des *tatami* jusqu'à ce que l'enseignant(e) lui fasse signe de se joindre au cours.
- ✓ Enlever ses chaussures à l'entrée du *Dojo* et mettre une paire de *zooris* (ou pantoufles).
- ✓ Saluer en entrant et en sortant du *Dojo* (par respect du lieu).
- ✓ Laver ses pieds et ses mains avant l'entraînement et veiller à ce que ses ongles soient coupés courts. Si les ongles sont vernis veiller à ce que le vernis ne fasse pas de marques aux *tatami*.
- ✓ Veiller à ce que le *gi* (*kimono*) soit propre et sans mauvaises odeurs.
- ✓ Enlever colliers, bagues, montre, etc... *mais* chacun est responsable de ses objets de valeur.
- ✓ Saluer en direction du *kamiza* (mur d'honneur) avant de monter et de descendre des *tatami*.
- ✓ Veiller à ce que les *tatami* soient propres avant et après chaque entraînement (tout le monde participe un peu aux nettoyages du *Dojo*).
- ✓ Respecter les instruments de travail. Les armes doivent être rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
- ✓ Lorsque l'enseignant(e) montre une technique, les élèves sont toujours en *seiza* (=assis sur les genoux) ou *anza* (=assis en tailleur) en cas de difficultés à être en *seiza*.
- ✓ Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêter immédiatement son mouvement, saluer son/sa partenaire et rejoindre les autres pratiquants assis en ligne.
- ✓ Le/la pratiquant/e qui doit impérativement quitter la leçon avant la fin doit en informer l'enseignant(e), le/la saluer et se retirer discrètement.
- ✓ Il est interdit de boire, de manger, de mastiquer un chewing-gum sur les *tatami*.
- ✓ On dit habituellement „*Onegai shimasu*“ (littéralement: je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et „*Dômo arigatoo gozaimashita*“ (merci beaucoup) en fin de cours.
- ✓ Le/la pratiquant/e qui ne pourra vraiment pas se soumettre à ce règlement, sera malheureusement prié de se retirer.

