

MON CODE DE VIE EN AÏKIDO ET EN DEHORS

L'aïkido est un art martial qui permet de grandir et de devenir une meilleure personne. Pour cela, il faut respecter un certain « code de vie » au dojo et même en dehors.

LE RESPECT

Pour moi-même

Je fais attention à ma tenue et à mon hygiène : je porte un Keikogi propre, je chausse mes zooris, mes ongles sont coupés.

Je n'accepte pas que l'on me manque de respect ou que l'on me fasse du mal.

– si je rencontre un problème, je peux en parler autour de moi (à mon professeur, à mes parents, aux autres élèves...).

Pour les autres

J'agis et je me comporte avec les autres, comme je voudrais qu'on se comporte avec moi : pas d'insultes, pas de moqueries, pas de jugement négatif.

Qui sont les autres ? mes partenaires d'entraînement, filles et garçons, mon ou mes professeurs, les membres du club, les personnes que je fréquente ou que je croise.

Pour l'environnement

Je respecte le dojo comme lieu d'apprentissage, avec son code de conduite et ses règles propres.

Je fais attention à ne rien salir ou abîmer.

Je salue comme on me l'a appris.



L'HARMONIE

L'harmonie, c'est faire en sorte que chacun trouve sa place, sans conflit ni mise à l'écart. C'est se souvenir que vivre bien ensemble, c'est plus important que d'être fort tout seul

Je m'entraîne avec toutes les personnes présentes, éventuellement en adaptant mon attitude : les filles et les garçons, les plus petits et les plus grands, les plus expérimentés et les débutants.

Je suis attentif et bienveillant avec les autres : je les aide quand ils en ont besoin, je m'assure que chacun trouve sa place et se sente bien dans le cours d'aïkido et en dehors.



L'ENGAGEMENT

L'engagement, c'est prendre l'aïkido au sérieux et lui donner le meilleur de soi, pour en retirer tous les bienfaits

Je ne manque pas mes entraînements

Je m'entraîne avec sérieux, en acceptant la fatigue

J'écoute les conseils et j'essaie de progresser

Je ne me décourage pas

Vous souhaitez des informations complémentaires ? Vous êtes témoin ou victime d'une situation anormale que vous souhaitez signaler? Retrouvez les informations nécessaires en flashant ce QR Code :



AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'AÏKIDO ET
DE BUDO

FFAB - Fédération Française d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France Place des Allées - 83149 BRAS
Tél : 04 98 05 22 28 - ffab.aikido@wanadoo.fr

www.ffabaikido.fr