

## Entretien des Hakama, Dogi (kimono) & Obi (ceintures) : **Lavage, repassage, pliage et séchage (Seido Blog)**

### Table des matières

Entretien des Hakama, Dogi (kimono) & Obi (ceintures) : <b>Lavage, repassage, pliage et séchage (Seido Blog)</b> .....	1
La tenue classique de l'Aïkïdoka... à bien entretenir !.....	1
Dogi (kimono) .....	1
Lavage des dogi classiques en coton blanchi.....	2
Lavage des dogi à teinture indigo naturelle (aïzome).....	2
Le pliage du dogi .....	2
Hakama .....	3
Nettoyage du Hakama en Polyester.....	3
Nettoyage du Hakama à teinture indigo naturelle .....	3
Le pliage du Hakama .....	3
Le pliage du Hakama - L'étiquette .....	3
Mettre son Hakama .....	4
Obi (ceintures) .....	4
L'Auteur : Jordi Delage .....	4

Voici toutes les informations dont vous aurez besoin pour entretenir vos Dogi, Hakama polyester/coton et Obi. Si vous suivez ces conseils, la durée de vie de vos équipements en sera considérablement allongée.

#### [La tenue classique de l'Aïkïdoka... à bien entretenir !](#)

Le pliage et l'entretien de vos équipements, notamment le Hakama font partie de l'étiquette. Outre l'aspect sécurité, qui ne se pose pas spécialement au niveau de l'entretien des dogi et hakama, vos partenaires ne pourront que vous être reconnaissants de pratiquer avec un équipement propre et en bon état.

#### [Dogi \(kimono\)](#)

Que votre dogi soit un modèle pré-rétréci ou non, les conseils de lavage sont les mêmes. Notez que même à froid le coton rétrécit légèrement. En général, les fabricants japonais indiquent le "taux de rétrécissement", cependant, ce n'est pas toujours les cas en France. Les Dogi pré-rétrécis le sont en cas de lavage à l'eau froide et peuvent tout de même rétrécir un peu à l'eau chaude. Nous conseillons un lavage après chaque utilisation. En effet, au Japon, les machines à laver ne lavent qu'à l'eau froide ! Les fabricants n'indiquent en général aucun conseil de lavage puisque, ici, ce sera à froid quoi qu'il arrive.

Un lavage à froid signifie à 30°C maximum. Il est éventuellement possible de passer à 45°C sans augmenter significativement le taux de rétrécissement du coton et sans abimer le dogi. Mais 45°C est la limite à ne pas dépasser !

Cela vous permettra de conserver un Dogi en bon état malgré le lavage à froid. Ne portez votre dogi à teinture indigo naturelle (kendogi) au pressing que si votre pressing connaît ce genre de vêtement.

#### Lavage des dogi classiques en coton blanchi

- Premier lavage à froid sans lessive - Peut être lavé avec d'autres vêtements.
- Lavages suivants au maximum à 45°C. Pour un résultat optimal, nous vous conseillons de stopper votre machine à laver une fois remplie d'eau et de lessive et de laisser tremper environ 30 minutes avant de compléter le cycle.
- Évitez au maximum l'utilisation de javel qui pourrait faire perdre leurs couleurs aux logos et broderies et qui endommage le coton. Cependant, si votre dogi a besoin d'un petit blanchissage, faites attention à ne pas placer la javel directement sur le dogi, mélangez-la correctement avec l'eau de la machine.
- Faites sécher sur un fil, ou sur un cintre immédiatement après le lavage (Ne jamais utiliser le sèche-linge et éviter le séchage en plein soleil).
- Le repassage doit se faire avec le fer à repasser à faible puissance.
- Notez qu'une légère teinte bleutée peut apparaître sur certains dogi haut de gamme. Ceci est normal et disparaîtra après quelques lavages, il s'agit d'une teinte qui n'apparaît que sur les cotons de grande qualité.

#### Lavage des dogi à teinture indigo naturelle (aïzome)

- Premier lavage à froid sans lessive. Laissez tremper quelques heures et renouvelez l'opération 4 à 6 fois. (Il est possible -et conseillé- d'ajouter du vinaigre blanc et/ou du sel comme fixateur).
- Lavages suivants au maximum à 30°C (machine déconseillée). Ne jamais laver avec d'autres vêtements, l'indigo naturel déteint fortement, même après de nombreux lavages. Ne jamais utiliser de javel.
- Faites sécher sur un fil, ou sur un cintre immédiatement après le lavage. (Ne jamais utiliser le sèche-linge et éviter le séchage en plein soleil).
- Un dogi en coton teint à l'indigo naturel déteindra légèrement lors de la pratique, quel que soit le traitement que vous lui appliquiez, et ce sans limite de temps.
- Notez qu'il existe à la vente des flacons de teinture Indigo utilisables sur les dogi et les armures de Kendo.

#### Le pliage du dogi

Si vous utilisez votre Dogi fréquemment, le stockage sur cintre ne pose aucun problème. Cependant, si vous avez à stocker votre dogi pendant une longue période de temps, nous

vous recommandons de toujours le plier en suivant les coutures, puis de le protéger en l'emballant dans un sac de tissu ou de polyester pour éviter qu'il jaunisse.

## Hakama

### Nettoyage du Hakama en Polyester

- Premier lavage à froid sans lessive et à la main. Si lavage en machine, pliez votre hakama, et placez le dans un filet à linge ou dans un linge noué pour éviter qu'il ne perde ses plis.
- Lavages suivants au maximum à 45°C. Les hakama en polyester et les hakama en coton noir ne déteignent pas, il est donc possible de les laver avec d'autres vêtements. Nous vous conseillons de laisser tremper votre hakama une heure dans l'évier ou la baignoire avec de la lessive.
- Faites sécher sur un fil ou sur un cintre immédiatement après le lavage. (Ne jamais utiliser le sèche-linge et éviter le séchage en plein soleil). Prendre soin de refaire les plis avant le séchage, puis, si possible, de les maintenir avec des pinces à linge.

### Nettoyage du Hakama à teinture indigo naturelle

- Premier lavage à froid sans lessive et à la main. Laissez tremper quelques heures et renouvelez l'opération 4 à 6 fois (Il est possible d'ajouter du vinaigre blanc et/ou du sel comme fixateur).
- Lavages suivants au maximum à 30°C. Ne jamais laver avec d'autres vêtements, l'indigo naturel déteint fortement, même après de nombreux lavages.
- Faites sécher sur un fil, ou sur un cintre immédiatement après le lavage. (Ne jamais utiliser le sèche linge et éviter le séchage en plein soleil). Prendre soin de refaire les plis avant le séchage, puis, si possible, de les maintenir avec des pinces à linges.
- Un hakama en coton teint à l'indigo naturel déteindra légèrement lors de la pratique, quel que soit le traitement que vous lui appliquez. Les vêtements qui auront viré au bleu à cause du hakama (pantalon, veste...) seront facilement lavables car cette teinture tient mal.

### Le pliage du Hakama

Notez qu'il sera indispensable de plier correctement votre hakama en coton après chaque utilisation si vous souhaitez qu'il conserve ses plis. Un peu moins de rigueur sera toléré par un hakama en polyester, les plis étant imprégnés dans le tissu.

### Le pliage du Hakama - L'étiquette

Le hakama se plie généralement après le cours, sur le tatami. Quelques petits points d'étiquette sont à retenir.

- Ne jamais tourner le dos au Kamiza (mur d'honneur).
- Ne jamais placer le koshiita (dosseret) face au Kamiza.
- Eviter de s'agiter autour du Hakama, le plier calmement sans tourner autour.

- Rester en seiza, ou à défaut en tailleur pendant que l'on plie le Hakama.

### Mettre son Hakama

Il existe de très nombreuses manières de mettre un Hakama. Elles diffèrent en général entre le Kendo, l'Aikido et l'Iaido. C'est peut-être en Aikido que le port du Hakama est le moins formel, étant soumis à de fortes contraintes durant la pratique, chacun en va de ses petits "trucs" pour le faire tenir du mieux possible. Il n'y a probablement pas de solution miracle, de plus, la technique changera en fonction de votre corpulence et de la forme de vos hanches et de votre taille. Un seul conseil est de mise pour les aikidoka : veillez à ce que le Koshiita soit bien fixé au-dessus de votre ceinture, et ceci pour éviter les blessures au dos.

### Obi (ceintures)

Il existe certaines rumeurs colportant le fait qu'il ne faut jamais laver une ceinture, ou ne jamais la laisser toucher le sol. Ce sont des rumeurs sans fondement. Il est aussi important d'avoir une ceinture propre qu'un dogi propre. Quant à laisser la ceinture toucher le sol, l'argument "tradition" ne tient pas puisque la ceinture est apparue relativement tard dans le monde des arts martiaux.

- Premier lavage sans lessive, à froid.
- Lavages suivants : Au maximum à 45°C
- Attention : Certaines ceintures déteignent (ceintures de couleur principalement), dans ce cas, les laver seules. Les ceintures noires ne déteignent pas.
- Évitez de conserver votre ceinture en l'enroulant totalement, préférez des pliages en deux successifs.
- Notez qu'en raison de la longueur d'une ceinture, il faut prendre en compte une dizaine de centimètres de rétrécissement lorsque vous achetez votre ceinture.

### L'Auteur : Jordi Delage

Pratiquant d'aïkido français et fondateur de Seido, Jordy a suivi un cursus universitaire en culture, histoire et religions japonaises. Installé au Japon depuis 2005, il pratique l'Aikido depuis près de 20 ans et possède des expériences en Kendo et en Judo.