



Foyer Rural de Champcueil

REGLEMENT INTERIEUR AU DOJO

CHAMPCUEIL (91)

IMPORTANT : AFIN DE TRAVAILLER DANS DES CONDITIONS OPTIMALES, EVITEZ AUTANT QUE POSSIBLE DE VENIR ACCOMPAGNE DE SPECTATEUR.

Le NIHON TAÏ JUTSU est un art martial et impose de ce fait de nombreuses règles à assimiler. Elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous corrige un détail, car chacun est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis. Voici un résumé de ces règles :

1. Respectez les règles fondamentales d'hygiène corporelle et coupez vos ongles.
2. Attachez vos cheveux s'ils sont longs. Le port de bijoux est interdit pendant l'entraînement.
3. Le Keikogi (tenue d'entraînement) doit être propre et en bon état.
4. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.
5. Les cours commencent et se terminent par une cérémonie formelle (le « salut »). Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer. Si vous arrivez en retard, attendez au bord du tapis l'autorisation du Professeur.
6. Lors du salut, vous devez vous ranger alignés sur une même ligne, par ordre de ceinture, et respecter le silence. Ces quelques instants permettent à votre esprit de faire le vide et préparent à l'étude.
7. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position seiza (agenouillé). Vous pouvez exceptionnellement vous asseoir en tailleur, mais jamais les jambes allongées, ni adossé à un mur.
8. Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sans l'autorisation du Professeur.
9. Quand le professeur montre une technique, vous devez regarder attentivement. Après la démonstration, saluez votre partenaire et suivez les ordres du professeur.
10. Ne discutez jamais à propos des techniques. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres. De plus, seule la répétition des techniques vous fera progresser.
11. 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 le corriger si vous n'avez pas le niveau ceinture noire.
12. Ne chahutez pas sur le tapis, ne criez pas. Faites un signe de la main pour appeler le Professeur.
13. Parlez le moins possible, ne mangez pas, ne buvez pas, ne mâchez pas de chewing-gum sur le tapis.
14. Travaillez avec tous les partenaires en les respectant et en acceptant leur différence technique, car ils vous permettent autant de pouvoir progresser que vous leur permettez de progresser ; « Entraide et prospérité mutuelle » était la devise du Maître Jigoro Kano (Fondateur du Judo)

Tout manquement à ce règlement peut entraîner une exclusion temporaire ou définitive du Club

Date et Signature :

