

## REGLEMENT INTERIEUR DU JUDOKA / JUJITSUKA

Les parents doivent accompagner leurs jeunes enfants jusqu'au Dojo et de s'assurer de la présence de l'enseignant chargé du cours. La responsabilité de l'enseignant sur les enfants n'est engagée qu'à l'heure où commence le cours et non 10 ou 15 minutes avant, alors qu'il est encore en pleine séance. Pour cette raison, il est demandé aux parents de ne pas laisser leurs enfants seuls pendant cette durée et ce jusqu'à ce que la séance débute. A défaut et en cas d'accident le club décline toute responsabilité. **Il est interdit à tout élève mineur de quitter le dojo seul**, pour quelques motifs que ce soit ! Les parents doivent venir chercher leurs enfants à la fin de chaque cours, directement dans le dojo et en personne. (Ou une personne désignée par les parents).

Un Dojo est un lieu où l'on étudie la Voie propre à tous les arts martiaux, c'est-à-dire le développement de soi par une pratique sérieuse et réfléchie.

L'atmosphère du Dojo est un facteur déterminant pour l'évolution de tous. Pour atteindre ce but dans une ambiance sérieuse et amicale où tous se sentent à l'aise, il est important de respecter certains usages qui relèvent de la courtoisie et du respect des autres, sans oublier le respect des lieux, du matériel et des accessoires qui s'y rattachent.

Ce règlement intérieur se veut être plus un **récapitulatif des usages dans un Dojo**, comme le voudrait la **tradition Japonaise**, qu'une liste d'interdits bafouant la liberté individuelle de chacun.

### 1) Règles de bienséance à respecter

Il faut entrer au Dojo avec discrétion afin de ne pas nuire à la concentration de ceux qui pratiquent, peu importe la discipline en cours.

On doit enlever et remettre ses chaussures à l'entrée. Il faut aussi les déposer aux endroits appropriés afin de ne pas répandre des pierres ou autres matériaux dans le Dojo.

En cas de retard, il est de mise d'attendre sur le bord du tatami que le Sensei (professeur) accorde son autorisation de se joindre au groupe de travail.

On ne doit pas quitter le tatami sans en demander l'autorisation au Sensei ou à un de ses assistants.

Le chahut est strictement interdit, même après le cours, car il est trop souvent une source d'accidents stupides et regrettables;

Il est strictement interdit de manger et de boire sur le tatami. Les chewing-gums sont formellement interdits sur le tatami.

L'alcool et la drogue sont strictement interdits avant ou durant la pratique. Toute infraction similaire pourra être suivie d'un renvoi immédiat du Dojo.

Le respect des règles et/ou conventions est impératif durant la pratique.

La cotisation au Dojo ainsi que la Licence à la Fédération doit être réglée à l'Inscription. Le certificat médical doit être impérativement donné lors de l'inscription définitive.

### 2) Règles d'hygiène et tenue vestimentaire

Il est important de porter un **soin particulier au judogi** (uniforme de pratique) en le lavant régulièrement et en s'assurant qu'il soit sec en début de cours, et sans odeur désagréable. Pour des raisons de sécurité, le judogi doit être conforme à la pratique du judo/ju jitsu et sans accroc.

La **propreté corporelle** est de rigueur et il est recommandé de se laver les pieds et les mains avant chaque pratique. Les ongles des pieds et des mains doivent être gardés courts afin d'éviter toutes blessures.

Les **cheveux longs** doivent être **attachés**.

Il est **interdit de porter des bijoux, boucles d'oreilles, montre, barrettes ou autres objets** durant la pratique.

Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de bijoux ou tous objets de valeurs, même confié aux enseignants. Ceux-ci doivent être ôtés et récupérés avant chaque cours.

Pour les dames, le **maquillage** doit être **réduit** à son strict minimum et le **parfum** doit être **discret**.

Le port de zoris/crocs/tongs en dehors du tatami est recommandé.

Mycoses ou verrues, doivent être protégées : **prévenir impérativement le professeur pour tout problème particulier**.

Pour garder le Dojo propre, l'usage des poubelles pour tous les déchets est Obligatoire.

Toute trace de **sang sur le tatami** suite à une coupure ou autre accident doit être immédiatement **nettoyée et désinfectée**. Il en est de **même pour les judogis**.

Toute opération, blessure, maladie sérieuse, infection, etc..., doit être obligatoirement signalée. Tous bandages, diachylons, et rubans adhésifs doivent être mis à la poubelle après utilisation ou s'ils sont souillés. Une **trousse de premiers soins est disponible**.

### **3) Étiquette du Dojo**

Outre le comportement en général il y a certaines règles à respecter.

Il existe deux postures à adopter pour s'asseoir sur le tatami :

- la première est en seiza (agenouillé)
- la deuxième en enza (jambes croisées).

Il est de mise de prendre l'une des deux positions lors d'explications, de démonstrations ou de périodes de repos.

La tenue vestimentaire ne doit jamais être négligée et il est donc important de réajuster son judogi si nécessaire et impérativement avant chaque salut. Le nœud de ceinture doit être fait correctement.

Pour des raisons de tradition, de respect des lieux et des autres pratiquant et bien sûr de l'hygiène, il est strictement **interdit de marcher sur les tatamis avec des chaussures**.

### **Les saluts**

Les saluts dans les arts martiaux d'origine japonaise sont une **tradition de rigueur**. Ils ont une **signification profonde** et doivent être **exécutés avec une grande rigueur** et des **intentions pures**. C'est une règle de courtoisie particulière que nous devons respecter.

Les saluts peuvent être échangés en position debout ou à genoux, selon les circonstances.

#### Voici quelques exemples de leurs applications

- en entrant et en sortant du tatami, généralement debout sur le bord du tatami et face au Kamiza (place d'honneur)
- à genoux au début et à la fin de chaque cours
- avec un partenaire, au début et à la fin d'un exercice. En position à genoux après un travail en ne waza (travail au sol) ou debout après un travail en tachi waza (travail debout)
- après une explication ou une démonstration faite par le Sensei et/ou un de ses assistants
- lorsqu'on s'adresse au Sensei ou à un de ses assistants
- lorsqu'on invite un partenaire pour travailler
- lorsqu'on débute et termine un combat ou randori.

## Quelques termes à retenir

Seiza	: à genoux
Shomen ni	: saluons les anciens (fondateurs, etc...)
Sensei ni + rei	: saluons le(les) professeur(s)
Otagani + rei	: saluons l'assemblée (les élèves se saluent entre eux)
Kiritsu	: relevons-nous
Kotai	: partenaire (dans l'idée de «changez de partenaire»)
Hajime	: commencer
Mate	: arrêter

## La hiérarchie

La hiérarchie fait partie intégrante de toutes les disciplines issues des arts martiaux et c'est par respect pour la tradition qu'il est important qu'elle soit bien observée.

Les anciens doivent être respectés pour leurs années d'expérience et leur savoir. En contrepartie, ils doivent exercer une influence positive sur les générations montantes car celles-ci puisent beaucoup dans leur vécu. Aussi, le comportement du Sempai (ancien) est prépondérant et son engagement envers la discipline doit être exemplaire ; il a le devoir d'aider les Kohai (débutants) avec sollicitude et cordialité.

Tout pratiquant venant d'une autre discipline martiale portera la ceinture blanche à ses débuts. Selon son évolution, le Sensei jugera du grade auquel il pourra se présenter par la suite.

Tout pratiquant du JUDO CLUB DES BRASSES n'ayant pas pratiqué régulièrement depuis un an minimum, devra confirmer son grade.

## Quelques recommandations

Les téléphones portables seront toujours éteints ou mis en mode silencieux. Ils ne doivent être utilisés qu'en cas de nécessité et les appels se doivent être brefs et en dehors de la surface de travail.

Si pour une bonne raison on ne peut pas prendre part au cours, il est recommandé d'y assister en observateur afin de ne pas perdre l'enseignement donné. Avec l'aide de partenaires, il sera possible de passer de la théorie à la pratique lors d'un cours ultérieur.

Si une absence doit être prolongée, il est bon d'en aviser le Sensei.

Tout accident ou incident doit être mentionné au Sensei.

Tout objet perdu ou trouvé doit être signalé et remis au Sensei.

L'échange de partenaires (Uke) dans la pratique est bénéfique pour tous. Le respect du partenaire est impératif car sans lui, aucun progrès ne peut être réalisé.

S'il est bon de parler de votre discipline sportive et de votre Dojo, il est formellement déconseillé de jouer les « professeurs » avec vos amis ; des accidents seraient déplaisants pour tous.

Toute participation à des activités organisées dans le cadre du judo / ju jitsu en dehors du Dojo doit être approuvée par le Sensei.

N'usez jamais de vos connaissances techniques sans motif vraiment valable, c'est-à-dire uniquement dans des cas d'autodéfense.

Le vol, si minime soit-il, est intolérable et toute personne ayant commis ce délit sera renvoyé du Dojo.

## **N'entachez jamais l'Honneur et la bonne réputation de votre Dojo**

Le Comité Directeur du Judo Club des Brasses

Signature de l'enfant

Signature du parent