

Règlement Intérieur du Dojo Yama-Zuki

Ce règlement a pour but d'assurer le bon déroulement des entraînements dans le respect des traditions du Karaté-Do, de la sécurité et du bien-être de tous les membres. Chaque pratiquant, en s'inscrivant au Dojo Yama-Zuki, s'engage à le lire, le comprendre et le respecter.

Article 1 : L'Étiquette et le Respect (Reigi)

1. **Le Salut (Rei) :** Le salut est une marque de respect fondamentale. Il est obligatoire :
 - En entrant et en sortant du dojo (lieu d'entraînement).
 - En montant et en descendant du tatami (surface de pratique).
 - Au début et à la fin de chaque cours, en direction du Sensei (instructeur) et des autres partenaires.
 - Au début et à la fin de chaque travail avec un partenaire.
2. **La Ponctualité :** Il est demandé d'arriver au dojo au moins 10 minutes avant le début du cours afin d'être prêt et changé à l'heure. En cas de retard exceptionnel, attendez silencieusement au bord du tatami que le Sensei vous autorise à rejoindre le cours.
3. **Le Respect :**
 - L'instructeur est appelé "Sensei". Faites preuve de respect et d'écoute envers lui.
 - Le respect mutuel entre tous les pratiquants (Sempai/Kohai, anciens/nouveaux) est essentiel, quel que soit leur âge ou leur grade. L'entraide et la bienveillance sont les piliers de notre communauté.
 - Les conversations sont limitées au strict nécessaire pendant le cours. La concentration est primordiale pour progresser et garantir la sécurité.

Article 2 : L'Hygiène et la Tenue

1. **Le Karategi :** La tenue officielle est le karategi (kimono) blanc. Il doit être propre et en bon état à chaque entraînement.
2. **La Ceinture (Obi) :** La ceinture doit être nouée correctement avant le début du cours.
3. **L'Hygiène Corporelle :** Une bonne hygiène est une marque de respect envers soi-même et les autres.
 - Les ongles des mains et des pieds doivent être coupés courts et propres pour éviter de blesser les partenaires. Pas de faux ongles !
 - Les cheveux longs doivent être attachés.
 - Le port de bijoux (bagues, colliers, montres, boucles d'oreilles, piercings) est strictement interdit sur le tatami pour des raisons de sécurité.

Article 3 : La Sécurité pendant l'Entraînement

1. **Directives du Sensei :** Suivez attentivement les instructions et les consignes du Sensei. N'entreprenez aucun exercice non demandé.
2. **Le Contrôle :** Le Karaté-Do est un art de maîtrise de soi. Toutes les techniques doivent être exécutées avec le plus grand contrôle afin de ne jamais blesser son partenaire. Le

but de l'entraînement n'est pas de vaincre, mais de progresser ensemble.

3. **Sortie du Tatami** : Personne ne doit quitter le tatami pendant le cours sans avoir obtenu l'autorisation du Sensei.
4. **Blessures et Santé** : Il est impératif d'informer le Sensei de toute blessure, douleur ou condition médicale particulière avant le début de l'entraînement.
5. **Protections** : Le port de protections (protège-dents, gants, protège-tibias, etc.) peut être rendu obligatoire par le Sensei pour certains exercices de combat (Kumite).

Article 4 : Responsabilités des Membres

1. **Cotisations** : Les membres doivent être à jour de leur cotisation pour pouvoir participer aux cours.
2. **Le Dojo** : Le dojo est notre lieu de pratique commun. Aidez à le garder propre et rangé.
3. **L'Esprit du Dojo** : Chaque membre est un ambassadeur du Dojo Yama-Zuki. Adoptez une attitude humble, persévérante et respectueuse à l'intérieur comme à l'extérieur du dojo.

Le respect de ce règlement est la garantie d'un environnement d'apprentissage sain, sécuritaire et propice à l'épanouissement de chaque karatéka. Le non-respect répété de ces règles pourra entraîner une exclusion temporaire ou définitive du dojo.