



# KUMA SAN DOJO

## RÈGLEMENT INTERIEUR



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.

### Table des matières

1) Règles de bienséance à respecter .....	page 2
2) Règles d'hygiène et tenue vestimentaire .....	page 2
3) Étiquette du Dojo « Kuma San »:	
• Les Saluts .....	page 3
• La Hiérarchie .....	page 4
4) Recommandations .....	page 5

## 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.

Il est recommandé de commencer seul les exercices d'assouplissement avant le début officiel du cours, si le lieu le permet.

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 fumer au Dojo (lieu public) et de mâcher de la gomme 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 de Ki Shin Tai Jutsu doit être réglée à l'Inscription. Le certificat médical ou attestation médicale fédérale ou document CERFA doit être impérativement donné au Sensei avant le début du premier cours officiel (hors cours d'essais).

## 2) Règles d'hygiène et tenue vestimentaire

Il est important de porter un soin particulier au keikogi (uniforme de pratique, que l'on appelle à tort kimono) 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 keikogi doit être conforme à la pratique du Ki Shin Tai Jutsu (keikogi blanc et ceinture de couleur conforme à son niveau) et sans accroc. Les bandages doivent être également lavés périodiquement.

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.

Le maquillage doit être réduit à son strict minimum et le parfum doit être discret s'il y en a.

Il est interdit de porter des bijoux, montre, barrettes ou autres objets durant la pratique. **Le port de zooris ou claquette** en dehors du tatami **est Obligatoire** pour éviter de ramener poussière ou cailloux sur le tatami, là où nos visages traînent parfois.

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

Chaque membre doit apporter sa collaboration à l'entretien des tatamis en se relayant pour les balayer avant ou après chaque cours. 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 keikogi.

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 et de la glace sont disponibles dans le Dojo.

### 3) Étiquette du Dojo « Kuma San »

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) et 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 keikogi si nécessaire et impérativement avant chaque salut. Le nœud de ceinture doit être fait correctement. L'écusson du club doit être cousu sur le côté gauche du keikogi, au niveau du Cœur. L'écusson de la discipline lui sera cousu sur l'épaule droite.

Pour des raisons de tradition, de respect des lieux et des autres pratiquant et bien-sur 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 samouraïs se saluaient en baissant la tête. S'il y avait méfiance, ils baissaient la tête mais le regard restait posé sur le corps. Au contraire s'il y avait respect, amitié, ils inclinaient davantage la tête et le regard se plantait vers le sol en signe d'humilité. (G. Funakoshi)**

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 (mur 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 ;

- lorsque l'on s'adresse au Sensei ou à un de ses assistants ;
- lorsque l'on invite un partenaire pour travailler ;
- lorsque l'on débute et termine un combat.

### Quelques termes à retenir:

Seiza : à genoux

Shomen ni ou Shinzen ni + rei : 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»)

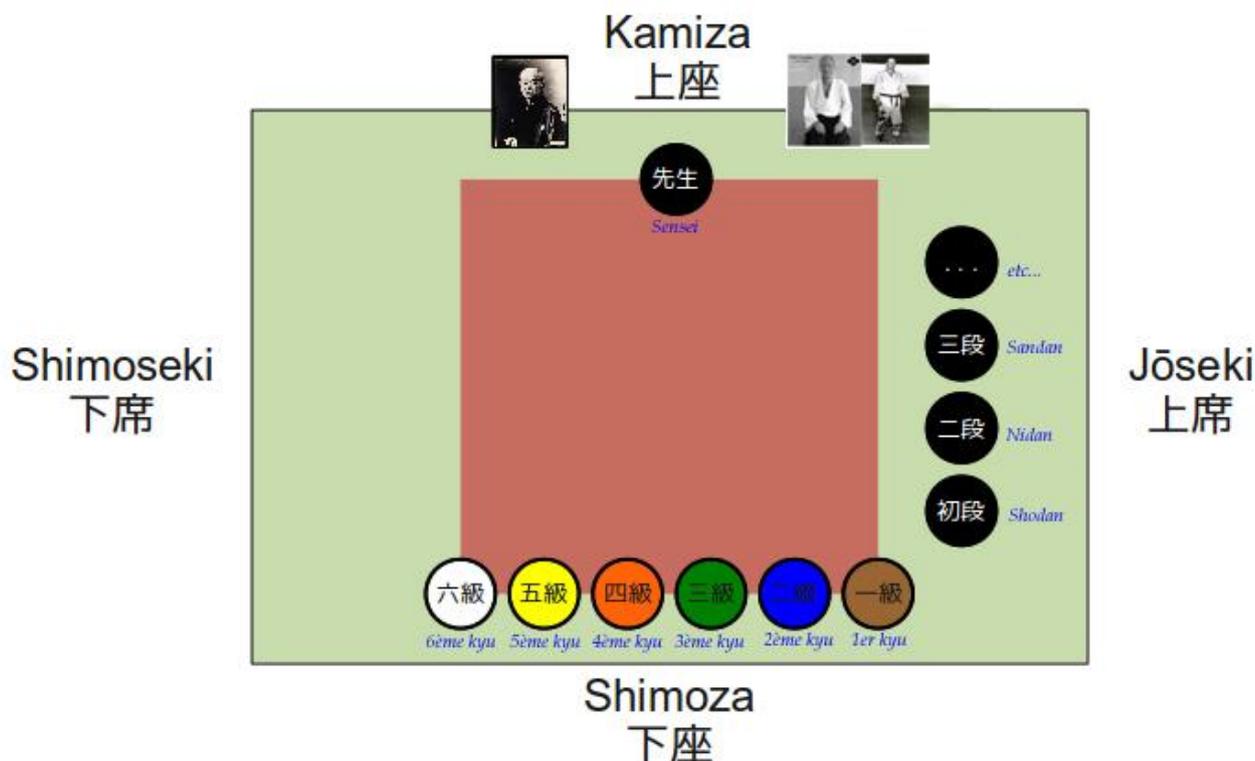
Hajime : Commencer

Yame ou 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 club de Nègrepelisse n'ayant pas pratiqué régulièrement depuis un an minimum, devra confirmer son grade.

#### 4) Quelques recommandations

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.

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.

Tout changement d'adresse ou de numéro de téléphone principal doit être signalé au bureau de l'association. Une adresse électronique ou un numéro de mobile comme moyens de contact additionnels sont bienvenus.

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 Ki Shin Tai Jutsu 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 renvoyée du Dojo.

Quelques soient votre niveau d'étude, votre niveau professionnel ou vos idéologies politiques et religieuses, le Dojo est considéré comme un endroit neutre où nous sommes tous égaux.  
Seules les règles du Dojo régissent le Dojo.

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

**L'association Kuma San Dojo décline toutes responsabilités vis à vis :**

- des pratiquants s'entraînant en dehors des horaires prévus;
- des pratiquants ne se trouvant pas dans la salle pendant les heures d'entraînements;
- des pratiquants quittant prématurément le cours;
- des vols dans la salle d'entraînement ainsi que sur le Parking;

**Tout pratiquant accepte, en s'inscrivant, les risques inhérents à la pratique du Ki Shin Tai Jutsu.**

**Tout pratiquant ne respectant pas un des articles du règlement intérieur, pourra être exclu provisoirement ou définitivement du Club de Ki Shin Tai Jutsu.**



*Renseignements supplémentaires auprès des Enseignants :*

*Larry Derisson, au 06.11.72.29.24  
Graziella Derisson, au 06.45.13.45.96  
Christian Derisson, au 06.84.85.97.54*