



# Les règles du "Dôjô"

**Au-delà de son côté sportif, le karaté est un art de vivre, il est dans tout ce que nous sommes, il nous emmène vers la maîtrise du corps mais aussi de l'esprit.**

**Le Dôjô est l'endroit où l'on doit apprendre à museler son "Ego", il convient donc de laisser son "Moi" à l'extérieur du Dôjô.**

1. Lors des exercices, je dois aller au-delà du confortable et pousser sans cesse mes limites.
2. L'entrée et la sortie du Dôjô sont précédées du salut au Shômen.
3. En cas de retard, saluez le dojo et attendez que le Sensei vous donne la permission de rejoindre les rangs.
4. Les positions assises acceptables sont "Seiza" (agenouillée) et "Anza" (jambes croisées).
5. Les postures négligées ou nonchalantes ne sont pas tolérées.
6. Les ongles des pieds et mains doivent être coupés court.
7. Les bijoux doivent être retirés et les cheveux attachés en arrière avant d'entrer dans le Dojo.
8. Outre l'hygiène corporelle, le Karaté-gi doit être propre, en parfait état et correctement ajusté.
9. Il est impératif de rajuster son Karaté-gi avant chaque salut et de temps à autre au cours de l'entraînement.
10. La tenue vestimentaire ne doit jamais être négligée.
11. Le port du tee-shirt sous la veste du Karaté-gi est autorisé et doit être blanc.
12. Le nœud de ceinture doit être fait correctement.
13. La longueur de la veste doit être suffisante pour couvrir les hanches sans dépasser les  $\frac{3}{4}$  de la cuisse.
14. Les ficelles de la veste doivent être attachées, les vestes sans ficelles sont interdites.
15. Les manches de la veste ne doivent pas dépasser le pli du poignet et recouvrir la moitié de l'avant-bras.
16. La longueur du pantalon doit être suffisante pour recouvrir au moins les  $\frac{2}{3}$  du tibia sans dépasser la cheville.
17. Le port d'appareils dentaires métallique et autres lentilles doivent être signalés au senseï

Ces principes indispensables sont à respecter par tous sans exception. Le Senseï, le Sempaï ainsi que les anciens seront là pour les rappeler et se doivent d'intervenir en cas de manquement à ces règles.

Le Senseï se réserve le droit de ne pas accepter un élève en cours si une de ces règles n'est pas respectée et s'il y a récurrence de comportement négligé.

Mantes la Jolie le \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 2022

Nom, Prénom et Signature du pratiquant, parent(s) ou responsable légal :

(Avec la mention "lu et approuvé")