

## 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. En plus de nous pousser vers la maîtrise de nos corps physiques et subtils, il réduit l'espace qui règne entre eux pour nous rapprocher de l'unité.**

**Le Dôjô est l'endroit où l'Ego n'a pas sa place et où on apprend à le dompter. Il convient donc de le faire patienter 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 Dôjô et attendez que le Sensei vous donne la permission de rentrer
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. Le Karaté-gi doit être rajuster 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 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 Sensei

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

Le Sensei 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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 2023

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

(Avec la mention "lu et approuvé")