

REGLES DU COMPORTEMENT DU KARATEKA

➤ **ARTICLE 1: KARATE-DO**

La voie du combat à main vide.

La pratique du karaté est un choix qui vous permettra de ressentir un bien-être tant physique que mental.

Détermination, sincérité, effort et contrôle de soi font parti des règles du Dojo.

Un karatéka doit s'efforcer d'atteindre la perfection autant sur le plan philosophique que sur celui de la performance physique.

Votre adhésion suppose que vous acceptez les règles du Dojo ainsi que l'enseignement sportif et/ou philosophique donné par le professeur.

DOJO :

Le Dojo est un lieu pour trouver la « voie ».

Vous devez avoir un comportement respectueux et exemplaire envers :

- le Dojo
- le professeur
- les membres du bureau
- les parents
- les adhérents
- vous-même

➤ **ARTICLE 2: RITUEL DU DOJO**

Vous devez en entrant, saluer le dojo (salut debout les mains le long du corps et pieds joints en s'inclinant en avant).

Un salut à genoux s'effectuera ensuite avec le professeur avant le début de l'échauffement.

Il est essentiel d'être à l'heure aux cours. Dans le cas où vous arriveriez en retard, vous devrez attendre que le professeur vous donne la permission de rejoindre le groupe sur le tatami.

➤ **ARTICLE 3: TENUE**

La pratique du karaté nécessite un kimono blanc accompagné d'une ceinture (couleur selon le grade). Par mesure de sécurité, il est interdit de porter des bijoux pendant les cours.

➤ **ARTICLE 4:**

Ne quittez pas le dojo pendant l'entraînement sauf en cas de force majeure ou avec autorisation du professeur.

➤ **ARTICLE 5:**

Il est interdit de manger et boire durant les cours en dehors des pauses accordées par le professeur. (N'absorbez jamais de boissons alcoolisées avant les cours.)

FFKDA : Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

Passeport sportif : obligatoire pour les compétitions officielles et passage de Dan (ceinture noire). Il sera fourni et payé par le club sauf en cas de perte ou il sera à la charge financière du karatéka.

Gants de combats et protèges pieds: recommandés pour la sécurité des enfants et adultes lors des combats à l'entraînement ou lors des compétitions.