

## Quelques principes à suivre pour le bien-être de tous lors des entraînements

- » La tenue vestimentaire ne doit jamais être négligée. Votre équipement doit être propre
- » Il est important de rajuster son karatégi de temps à autre au cours de l'entraînement et avant chaque salut.
- » Le nœud de ceinture doit être fait correctement.
- » Pour des raisons de tradition et d'hygiène, il est interdit de marcher sur le tatami avec des chaussures sauf si elles sont dédiées à la pratique.
- » Les ongles doivent être coupés, c'est une question d'hygiène et de sécurité.
- » Les bijoux doivent être enlevés, et les cheveux attachés en arrière avant que la pratique commence.
- » Un karatéka doit toujours saluer lors de toute entrée et sortie du dojo, mains sur l'avant des cuisses, regard au plancher.
- » S'il y a un cours qui se termine avant le vôtre, soyez silencieux pour que les élèves puissent bien entendre l'instructeur.
- » Si vous arrivez en retard, attendez que l'instructeur vous donne la permission de rejoindre les rangs.
- » Il est nécessaire de toujours avertir le professeur pour sortir du dojo pendant le cours. Si vous devez quitter avant la fin du cours, informez l'instructeur au début du cours; c'est surtout une question de sécurité.
- » Au signal *yasme*, ne quittez pas la salle pour aller boire, arrêtez de bouger et ne parlez pas au voisin pendant que l'instructeur donne ses directives pour le prochain exercice.
- » En silence, écoutez attentivement les consignes de l'instructeur. Regardez, puis pratiquez les techniques. On écoute le professeur et on répond à ses explications par un *ouss* sonore et volontaire, qui témoigne de notre bonne compréhension.
- » Lorsque le professeur corrige notre technique, on le remercie en disant *ouss*.
- » Ne vous appuyez pas contre le mur, ne croisez pas les bras (attitude de fermeture).
- » Si vous êtes à l'avant baissez vous pour permettre aux élèves derrière vous de voir les démonstrations.  
C'est toujours le pratiquant le moins gradé qui va vers le plus gradé pour travailler à deux, et n'oubliez pas de remercier.
- » Ne permettez pas à votre attention d'errer pendant le cours en jasant avec les autres. Tirez le meilleur de chaque pratique.
- » Après le dernier salut à la fin du cours, il est d'usage de remercier le professeur, l'instructeur pour avoir partagé avec nous son expérience.
- » Finalement, rappelez-vous d'employer la bonne étiquette et la bonne attitude partout où vous êtes, et de manifester une certaine fierté. Tout ceci démontre qui vous êtes, et votre club où vous vous entraînez sera bien représenté.

Ouf... Beaucoup de choses à se rappeler...

Ne vous faites pas de souci, vous allez apprendre rapidement en le faisant durant les cours. Le principe est de continuer la tradition du Karate Dō pour pouvoir s'entraîner dans une ambiance favorable à la concentration, à l'épanouissement. Ces règles n'ont pas été créées pour notre club, elles sont en usage dans tous les dojos de karaté traditionnels à travers le monde, avec des variations mineures. Bon Karaté !

