

### RÈGLES DE VIE

#### 1 Saluer le dojo

Avant d'entrer dans le dojo, prenez un moment pour saluer l'esprit du lieu. Cela montre votre respect pour le dojo en tant qu'espace d'apprentissage et de développement personnel.

#### 2 Respecter les enseignants et les aînés

Les enseignants et les aînés possèdent une expérience précieuse et jouent un rôle essentiel dans votre progression. Écoutez attentivement leurs conseils et leurs instructions, et faites preuve de respect envers eux. Adresser un salut respectueux (comme un léger hochement de tête) lorsqu'on vous parle ou que vous recevez des conseils est une marque de courtoisie.

#### 3 Saluer les partenaires

Avant et après chaque pratique, saluez vos partenaires en vous inclinant respectueusement. Cela témoigne de votre considération mutuelle et crée un environnement de camaraderie.

#### 4 Maintenir une hygiène personnelle impeccable

Veillez à ce que votre hygiène personnelle soit irréprochable. Portez un kimono propre et des pieds propres lors des entraînements. Coupez vos ongles et retirez les bijoux susceptibles de blesser ou de gêner votre partenaire.

#### 5 Respecter les règles de sécurité

La sécurité est primordiale dans la pratique du judo karaté. Suivez attentivement les consignes de sécurité données par les enseignants et respectez les règles d'équipement, notamment le port de protections adaptées. Ne pratiquez jamais de mouvements dangereux ou non autorisés sans supervision appropriée.

#### 6 Éviter les comportements agressifs

Le dojo est un lieu d'apprentissage et de discipline. Évitez tout comportement agressif, que ce soit verbalement ou physiquement. Traitez chaque membre du club avec respect et tolérance. L'esprit du judo karaté repose sur la bienveillance et la non-violence.

#### 7 Être ponctuel et assidu

Arrivez toujours à l'heure aux entraînements et prévenez en cas d'absence. La ponctualité montre votre engagement envers votre pratique et le respect envers vos partenaires et vos enseignants.

#### 8 Maintenir un dojo propre et ordonné

Chaque membre du club doit contribuer à maintenir le dojo propre et ordonné. Rangez les équipements après utilisation, ramassez vos déchets et nettoyez les surfaces que vous avez utilisées. Cela favorise un environnement agréable et facilite les entraînements.