



École de Karaté du Marais

Règlement intérieur

Etiquette du dojo



L'École de Karaté du Marais est un club de karaté affilié à la Fédération Française de Karaté. Le règlement intérieur précise quelques règles simples pour que chacun.e puisse pratiquer le Karaté-do dans les meilleures conditions et dans le respect mutuel. Ces règles sont des mesures de bon sens et de civilité qui contribuent à la convivialité des moments d'entraînement.

Article 1 : locaux scolaires

Les locaux utilisés pour l'entraînement au 15 rue Neuve Saint-Pierre sont des locaux scolaires, ce qui implique plusieurs obligations :

- Ponctualité : l'accès à l'école élémentaire est réglementé. Il se fait au moment de l'ouverture des portes pour une entrée commune des pratiquants. L'accès est ouvert de 18h25 à 18h35 et de 19h40 à 19h50 pour la sortie du 1^{er} cours et l'entrée du 2nd. Etre à l'heure permet d'être certain de pouvoir participer à l'entraînement. Le professeur ne peut pas être à la fois à la porte pour contrôler l'accès et sur le tatami pour diriger l'entraînement.
- Circulation : les déplacements dans l'école sont interdits. Les zones autorisées sont celles nécessaires pour aller au gymnase et aux toilettes.
- Propreté : les lieux doivent être propres et rangés à l'issue du dernier entraînement (tapis, tables, bancs, chaises notamment). La participation de chacun.e à cet objectif contribue à la pérennité de l'usage des locaux scolaires.

Les entraînements sont suspendus pendant les vacances scolaires et lorsque l'école est fermée.

Article 2 : équipement personnel

La pratique du karaté-do s'effectue mains et pieds nus. Afin de respecter l'hygiène de tous, il est recommandé de se présenter propre, mains et pieds lavés (lavabos à disposition aux toilettes). Les ongles doivent être coupés courts et les montres/bijoux retirés.

- Tenue : la pratique du karaté-do s'effectue en karate-gi blanc (improprement appelé kimono). Le karate-gi doit être régulièrement lavé et propre. Une ceinture permet de maintenir les pans de la veste. Elle indique le grade du pratiquant. Les pratiquants peuvent porter un t-shirt blanc sous leur veste.
- Sandales : pour des questions d'hygiène, lors de la circulation de la zone de change au tatami ou pour aller aux toilettes, il est nécessaire de posséder de petites sandales, des tongs ou des zoris (sandales japonaises) afin de ne pas transporter les saletés du sol sur le tatami. La pratique s'effectue pieds nus sur le tatami.
- Protections : les protections sont indispensables lors de la pratique du randori (combat contrôlé avec un partenaire) : des gants, des protège-tibias et des protèges-pieds pour tout le monde, une coquille pour les hommes et une protection de poitrine pour les femmes, un protège-dent.

Ne pas hésiter à demander conseil au professeur ou aux plus anciens. Ils sauront vous guider.

Article 3 : licence fédérale

En tant que Club de karaté affilié à la Fédération Française de Karaté, l'École de Karaté du Marais est habilitée à enregistrer les demandes de licence fédérale.

La licence fédérale permet de bénéficier des conditions de l'assurance responsabilité civile souscrite par la FFK pour ses adhérents. Elle donne accès aux stages organisés par la FFK. La licence fédérale permet aussi de bénéficier de tarifs préférentiels pour certaines manifestations sportives organisées par la FFK.

En outre, la licence est indispensable pour participer aux compétitions organisées par la FFK aux niveaux départemental, régional ou national. Elle est également nécessaire pour se présenter aux grades fédéraux à partir de la ceinture noire 1^{er} dan.

Pour une pratique ponctuelle au sein de l'École de Karaté du Marais, la licence fédérale est facultative. Elle est vivement recommandée au-delà de 5 cours.

La licence fédérale est obligatoire pour toute inscription annuelle. Elle peut être souscrite dans n'importe quel club affilié à la FFK. Le cas échéant, il sera demandé au pratiquant licencié dans un autre club de produire une attestation individuelle de licence (à télécharger depuis son espace licencié sur www.ffkarate.fr).

Article 4 : cours d'essai et entraînements

Des cours d'essai gratuits sont proposés lors de la première semaine de reprise des entraînements. Après cette date, la participation à l'entraînement implique le paiement d'un cours à l'unité.

Sauf autorisation expresse du professeur, les cours se déroulent sans spectateur. Ponctuellement, les familles et amis sont invités à assister à quelques séances dans le courant de l'année.

Article 5 : attitude au Dojo – respect de l'étiquette

Le Dojo est un lieu d'étude, de travail et d'échanges autour de la pratique du karaté-do. Une attitude sérieuse et respectueuse est nécessaire au progrès. Tout pratiquant.e doit garder à l'esprit ces quelques recommandations :

- Respect du lieu : l'entrée et la sortie du tatami doivent être marquées par le salut.
- Respect des personnes : au début et en fin de séance, élèves et professeurs se saluent. Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice. Le professeur donne l'autorisation d'entrer et de sortir du tatami.
- Les plus gradés et les plus anciens ont le devoir d'aider les moins avancés. Il convient d'écouter leurs conseils avec attention. Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être une cause de gêne pour eux.
- Il est important de se comporter avec discrétion et de ne pas parler à haute voix. Rester attentif à l'enseignement donné permet de mettre à profit pour soi-même les conseils et recommandations destinés à d'autres.

La pratique du karaté-do doit rester plaisante. Le respect de ces quelques recommandations nous permettra une pratique sereine et satisfaisante pour tous.

Merci d'avance pour votre contribution active.

Si vous avez lu l'intégralité du règlement c'est un bon début et déjà un très bon signe !