

CONTRAT SUR L'ETIQUETTE DANS LE DOJO  
Entre Dojo Castelmayran-Arts-Martiaux  
Et : \_\_\_\_\_

- Il est interdit d'entrer dans l'aire de la salle réservée au Dojo avec des chaussures, de manger, de boire, de fumer ou encore de mâcher du chewing-gum dans le Dojo.
- Lorsque vous entrez dans le Dojo ou lorsque vous le quittez, placez-vous face à la salle, penchez vous légèrement en avant et saluez en prononçant "osu ". C'est une preuve de respect au dojo et aux personnes qui s'y trouvent.
- La pratique du karaté demande d'être prompt et à l'heure pour les entraînements. Si vous devez arriver en retard vous devez au préalable prévenir le professeur avant la séance d'entraînement. Lorsque vous arrivez en retard, assoyez-vous à genoux face au "shinzen" (emplacement du portrait de Mas OYAMA Sosai) en position "seiza". Lorsque le professeur vous appelle, relevez-vous, saluez en prononçant "osu", puis rejoignez le groupe sans déranger les autres karatékas.
- Le Karaté se pratique régulièrement. Pour la progression du pratiquant il est important de ne pas manquer les séances d'entraînements, au cas où vous manqueriez un entraînement il est important de prévenir le professeur afin que celui-ci sache qui sera présent lors de l'entraînement, ainsi cela lui permettra de mieux préparer cette séance d'entraînement et de donner le meilleur de lui-même aux personnes présentes.
- La pratique du karaté demande d'être obligatoirement propre sur soi et d'avoir une tenue propre et repassée, les ongles des mains et des pieds doivent être coupés courts, les personnes aillant les cheveux longs doivent les attacher ou bien porter un filet de maintien. Les hommes n'ont pas le droit de porter de T-shirt sous leur karaté-gi sans l'accord du professeur. Ne lavez jamais votre ceinture! Elle contient "symboliquement" toute l'énergie que vous avez mise dans vos entraînements.
- Ne portez pas de bijoux ou de montre pendant vos entraînements. Pour les bijoux que vous ne pouvez pas enlever vous devez les protéger avec du sparadrap.
- Au cas où vous seriez blessé avant l'entraînement ou lors de séances précédentes (plaies, écorchures, entorses etc.) vous devez :
  - Prévenir le professeur de vos blessures.
  - Avoir vos lésions protégées par des pansements ou strapping appropriés.
  - Au cas où un médecin vous a conseillé une période de repos, il est formellement interdit de vous entraîner, ceci en va de votre responsabilité.
- Dans le Dojo, adressez vous à votre professeur et aux hauts gradés par leur titre : "Sempai, Sensei ou Shihan". Présentez vous en position 'Yoi Dachi " inclinez vous légèrement en prononçant le mot "osu" suivi de son titre. Lorsqu'ils vous adressent la parole, répondez par "Osu". Lorsque le professeur vous demande quelque chose répondez par le mot "osu". faites le rapidement. Ne traînez pas.
- Le combat ("Kumite") n'est autorisé que si le professeur en donne la permission ou l'instruction.

- Ne quittez pas votre place sans raison, sans demander la permission au professeur. Si vous devez quitter votre place, ne passez pas entre le groupe et l'instructeur. Passez derrière la rangée dans laquelle vous trouvez.
- Pendant l'entraînement, ne soyez pas distrait. Ne dérangez pas les autres karatékas. Tenez-vous en position "Fudo Dachi" (position d'attente) et attendez les instructions.
- Dans le Dojo, toutes les instructions du professeur doivent être effectuées sans discuter. Il ne vous demandera pas d'effectuer quelque chose qu'il n'a pas déjà faite lui même. Si vous n'y arrivez pas, faites du mieux possible.
- Pendant les périodes de repos, ne vous asseyez pas, ne vous appuyez pas contre un mur et ne vous couchez pas, ne posez pas vos mains sur vos hanches. Vous pouvez par exemple en profiter pour faire quelques exercices d'assouplissement. Occupez-vous plutôt que de perdre votre temps.
- Lorsque le professeur vous demande de vous asseoir, faites le en position "Seiza" (à genoux les poings sur les hanches).
- Il est de la responsabilité de tous de se préoccuper de la propreté, du rangement et de la sécurité du Dojo.
  - Soyez toujours poli, ayez du respect pour les autres et montrez le bon exemple.

Fait le : \_\_\_\_\_ à Castelmayran.

Mr Mustapha Jean-André  
Président de Castelmayran Arts Martiaux  
Signature

Mr, Mme \_\_\_\_\_  
Adhérent de Castelmayran-Arts-Martiaux  
Signature