



Code d'éthique du Dojo

Avant d'entrer dans le dojo

- Aller à la salle de bain avant le cours pour éviter les interruptions (et aussi les blessures).
- Éviter de trop manger une heure avant l'entraînement.
- Arriver avec un peu d'avance pour s'échauffer en silence.
- Garder les ongles courts ainsi que les mains, pieds et dogi propres en tout temps par marque de respect pour les partenaires d'entraînement.
- Retirer les bijoux, montre et accessoires.
- Pas de gomme, nourriture ou breuvage ne seront permis dans le dojo. On pourra boire à l'endroit prévu après avoir eu l'autorisation de l'instructeur.

Dans le dojo

- En entrant ou sortant, se placer face vers l'avant du dojo et saluer en disant OSU.
- En cas de retard, s'agenouiller face à la classe en position seiza et attendre le signal de l'instructeur. Se lever, se placer face vers l'avant du dojo et saluer en disant OSU. Prendre rapidement place dans les rangs à l'arrière, où à l'endroit désigné par l'instructeur. Toutefois, il est très important de faire l'effort d'arriver à temps au cours.
- S'exécuter rapidement et en silence lorsqu'on doit prendre position, mettre son équipement de combat, aller boire ou n'importe quelle autre instruction.
- Ne pas sortir des rangs sans permission de l'instructeur. Ne pas marcher entre les rangées, ni entre le professeur et les élèves. Si on doit quitter notre position, marcher en arrière de notre rangée vers le côté de la classe le plus près.
- Toujours utiliser le titre de l'instructeur : Sempai, Sensei ou Shihan. Ne jamais l'appeler par son prénom.
- Considérer sérieusement l'entraînement. Interdit de blasphémer, rigoler, se lancer au sol, flâner, parler ou agir avec nonchalance pendant l'entraînement.
- Être toujours alerte, concentré et se conduire correctement. Être sérieux est une marque de respect pour les partenaires d'entraînement qui sont là pour apprendre le karaté. Ne pas perdre son temps, ni celui des autres.

Important :

L'instructeur, peu importe qui il est, doit être traité et considéré avec tout le respect qu'on s'attend du savoir-vivre d'un karatéka. Commencer et terminer le cours avec courtoisie. Si on ne peut trouver la capacité de démontrer du respect à la personne qui prend le temps d'enseigner, alors nous n'avons pas notre place dans un dojo de karaté. Ne jamais discuter ses

instructions. Cette obéissance développe un lien de confiance entre l'élève et l'instructeur, ce qui a pour but de développer une réceptivité mutuelle, en simplifiant et en accélérant le rythme d'apprentissage.

Règles spécifiques au combat

- Ne jamais pratiquer de combats lorsqu'il n'y a pas d'instructeur.
- Ne jamais pratiquer de combats à l'extérieur du dojo (école, rue, etc.).
- Lorsque vous faites un combat avec une ceinture plus élevée, faites de votre mieux, toujours en démontrant du respect. Si vous croyez pouvoir frapper plus fort, rappelez-vous que votre partenaire a le souci d'adapter son ardeur et sa force adéquatement selon le niveau de ceinture en face d'elle. C'est évident qu'elle ne se bat pas à son plus fort.
- Ne jamais demander à une ceinture plus élevée de faire des combats. Par contre, ne jamais refuser une invitation d'une ceinture supérieure.

Bien écouter son instructeur. Se rappeler qu'il ne demandera pas de faire ce qu'il ne peut faire également. Toujours acquiescer un ordre par un OSU fort et clair.

Règles spécifiques au dogi

- Ne pas enlever de partie du dogi pendant l'entraînement, à moins que l'instructeur ne le demande.
- Pour ajuster ou attacher la ceinture, s'agenouiller sur le genou droit. Se tourner face à l'arrière de la classe ou dos à son partenaire pour ajuster le dogi. Apprendre à respecter la ceinture comme le symbole des efforts à l'entraînement.