



# Règles d'étiquette du Dojo

Annexe au contrat de membre



- ✓ Le/la pratiquant/e est prié/e de faire le moins de bruit possible en se mettant en tenue ou en se douchant et s'habillant pour repartir, surtout si un cours a lieu pendant ce temps.
- ✓ Ne parler à personne se trouvant sur les *tatami* durant un cours.
- ✓ Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du *Dojo* et donner de la plénitude à la pratique.
- ✓ Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer. Le/la pratiquant/e qui arrive en retard doit attendre au bord des *tatami* jusqu'à ce que l'enseignant(e) lui fasse signe de se joindre au cours.
- ✓ Enlever ses chaussures à l'entrée du *Dojo* et mettre une paire de *zooris* (ou pantoufles).
- ✓ Saluer en entrant et en sortant du *Dojo* (par respect du lieu).
- ✓ Laver ses pieds et ses mains avant l'entraînement et veiller à ce que ses ongles soient coupés courts. Si les ongles sont vernis veiller à ce que le vernis ne fasse pas de marques aux *tatami*.
- ✓ Veiller à ce que le *samue* (habit de pratique) soit propre et sans mauvaises odeurs.
- ✓ Enlever colliers, bagues, montre, etc... *mais* chacun est responsable de ses objets de valeur.
- ✓ Saluer en direction du *kamiza* (mur d'honneur) avant de monter et de descendre des *tatami*.
- ✓ Veiller à ce que les *tatami* soient propres avant et après chaque entraînement (tout le monde participe un peu aux nettoyages du *Dojo*).
- ✓ Respecter les instruments de travail.
- ✓ Lorsque l'enseignant(e) montre une technique, les élèves sont toujours en *seiza* (=assis sur les genoux) ou *anza* (=assis en tailleur) en cas de difficultés à être en *seiza*.
- ✓ Dès que la fin d'un exercice est annoncée, arrêter immédiatement son mouvement, saluer son/sa partenaire et rejoindre les autres pratiquants assis en ligne.
- ✓ Le/la pratiquant/e qui doit impérativement quitter la leçon avant la fin doit en informer l'enseignant(e), le/la saluer et se retirer discrètement.
- ✓ Il est interdit de boire, de manger, de mastiquer un chewing-gum sur les *tatami*.
- ✓ On dit habituellement „*Onegai shimasu*“ (littéralement: je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et „*Dômo arigatoo gozaimashita*“ (merci beaucoup) en fin de cours.
- ✓ Le/la pratiquant/e qui ne pourra vraiment pas se soumettre à ce règlement, sera malheureusement prié de se retirer.