

Règlement Intérieur

Le Dojang est un lieu sacré, où l'on pratique un Art Martial, sous la direction d'un professeur. Le véritable Art Martial ne consiste pas uniquement en un apprentissage de techniques, mais prône également de nombreuses valeurs, dont le respect, l'humilité, la sincérité et l'ouverture aux autres.

Il existe quelques règles à suivre, simples et nécessaires à un climat sain et amical.

- Le respect des autres :

Le professeur nous fait l'honneur de nous transmettre un savoir riche. Il convient donc de l'écouter et de ne pas parler pendant ses explications. Lorsqu'il demande quelque chose, nous devons nous montrer réactifs et volontaires.

Dès qu'est donné le signal de début du cours, nous nous installons en ligne, par ordre de grade. Au signal, nous saluons le professeur, pour le remercier de sa présence et de son enseignement.

Toute personne avec qui nous échangeons nous apporte quelque chose, et mérite le respect. De la même manière que nous respectons notre professeur, nous nous devons de respecter nos partenaires de pratique, ainsi que les autres personnes amenées à nous enseigner.

- Notre attitude dans le dojang :

Notre tenue doit être correcte, c'est-à-dire Dobok ou tenue de Taïchi et rien d'autre (pas de pull par-dessus...). Elle doit également être propre et repassée. Si besoin, nous nous lavons les pieds avant d'entrer dans le dojang. Nous veillons, pendant l'entraînement, à conserver une tenue qui ne soit pas débraillée. Après l'entraînement, nous plions soigneusement notre tenue et aidons à ranger les équipements. Nous laissons également les vestiaires et douches en bon état après notre passage.

Nous respectons le silence du Dojang, en évitant de faire du bruit dans les vestiaires ou pendant l'entraînement. Le silence est nécessaire à la concentration de chacun. Si nous souhaitons solliciter l'attention du professeur, nous ne l'interpellons pas à travers la salle. Nous le saluons et posons notre question. Les échauffements doivent également se dérouler dans le calme.

Le Dojang mérite lui aussi notre respect. Nous le saluons à chaque entrée et sortie. C'est un geste d'humilité et une manière de se concentrer.

La position à genoux est normalement la position d'attente de rigueur lorsque l'on s'assoit. Cette position est à prendre quand le professeur nous invite à nous asseoir pour donner une explication, ou quand des pratiquants plus avancés exécutent des exercices que nous ne connaissons pas. Les personnes ayant des difficultés à rester dans cette position peuvent se mettre en tailleur ou simplement assises, en gardant le dos droit.

- Les retards :

Les horaires précisés correspondent au début du cours, il convient d'arriver en avance afin d'être prêt et en tenue à l'heure dite.

En principe, seules les personnes ayant des contraintes exceptionnelles d'ordre professionnel ou familial peuvent arriver en retard.

Tout retard porte préjudice à la concentration du professeur et des autres pratiquants. En cas de retard, la discrétion est de rigueur. Nous nous asseyons en position à genoux à l'entrée du dojang, et attendons que le professeur nous autorise à participer au cours.

Dans la mesure du possible, il convient de prévenir le professeur de son absence ou retard au cours. Si nous devons partir avant la fin du cours, nous en demandons l'autorisation au professeur et le saluons avant notre départ.

- La sécurité :

Afin de ne blesser personne, et de ne pas être blessé non plus, nous nous coupons les ongles des mains et des pieds. Nous enlevons également nos bijoux. Enfin, nous mettons nos protections pour le combat (l'assurance ne couvre pas les blessures sans protection).

Nous travaillons avec un partenaire, et non un adversaire. Nous lui témoignons donc le respect qu'il mérite. Ainsi, nous le saluons avant et après le combat, pour le remercier de nous aider à progresser. Nous contrôlons nos émotions et nos techniques. Nous devons mettre de côté notre ego et ne pas chercher à gagner, ou à montrer notre force. Il convient de s'adapter à son partenaire et à l'exercice proposé, afin de permettre au partenaire et à soi-même d'effectuer un travail utile. Nous cessons l'exercice dès que le professeur en donne le signal.

Un certificat médical est obligatoire pour pratiquer. En cas de blessure survenue lors d'un entraînement et ayant donné lieu à une déclaration d'accident et une dispense de sport, un nouveau certificat médical de non-contre-indication à la pratique devra être fourni.

- L'esprit du pratiquant :

Nous venons régulièrement en cours. Nous nous efforçons de dépasser nos peurs, notre orgueil et nos souffrances, et de pratiquer avec sincérité. Nous sollicitons les pratiquants plus gradés pour qu'ils nous aident à progresser, et, en retour, nous nous mettons au service de chacun. Nous nous entraînons de façon personnelle, aussi souvent que possible, en dehors des cours. Ce n'est qu'à ce prix, à force de patience, de persévérance et d'humilité, que le corps et l'esprit se forment à la pratique d'un Art Martial.

Un respect tout particulier de ces règles est demandé aux pratiquants « avancés », qui se doivent de montrer l'exemple.

충

충 Chung
Fidélité

효

효 Hyo
Piété Filiale

인

인 In
Bienveillance

의

의 Ui
Justice

예

예 Ye
Courtoisie

지

지 Ji
Raison

신

신 Sin
Confiance



Partie à détacher et à remettre lors de l'inscription :

Je déclare avoir lu le règlement avec attention. Je m'engage à le respecter et ai bien pris conscience que le non-respect d'une ou plusieurs de ses règles peut conduire à mon exclusion temporaire ou définitive sans remboursement.

Nom et Prénom :

Signature