



CLUB DE JUDO LACHENAIE

Règles de conduite

Règles de bienséance :

- ❖ Il est important d'arriver à l'heure pour les cours. Tout retard pourra être sanctionné par le Sensei avant d'obtenir sa permission pour embarquer sur les tatamis.
- ❖ Il faut faire preuve de discrétion dans l'aire d'entraînement pour ne pas nuire à l'enseignement en cours.
- ❖ La participation de tous les judokas est demandée afin de s'assurer que la surface de pratique est prête à recevoir le cours. Il est conseillé de se présenter 15 minutes avant le début de la séance afin de participer à la préparation de la surface de pratique.
- ❖ Tous les judokas doivent saluer la surface de combat lorsqu'ils entrent ou sortent de celle-ci. Il s'agit d'une marque de respect importante envers le dojo, les enseignants, les autres judokas et l'héritage du Judo.
- ❖ Tous les judokas doivent se saluer lorsqu'ils débutent ou terminent un exercice ensemble.
- ❖ Tous les judokas doivent obtenir la permission du Sensei pour entrer ou sortir de la surface de combat.
- ❖ Tous les judokas doivent être affiliés à Judo-Québec, sans exception.
- ❖ Les parents et visiteurs doivent s'abstenir d'intervenir auprès des judokas présents sur les tatamis.

Attitude et respect :

- ❖ Le respect doit être présent dans chacune des interactions du judoka, que ce soit envers ses pairs, ses Senseis ou lui-même.
- ❖ Chacun doit participer aux exercices demandés, au meilleur de ses capacités.
- ❖ Tous les judokas doivent porter attention lors des explications, même si la technique est déjà connue ou que l'explication ne les concerne pas. Les questions doivent être posées en levant la main et en attendant le tour de parole.
- ❖ Les élèves les plus anciens, Sempais, doivent être respectés pour leur savoir, mais doivent en contrepartie servir de guides par leur enseignement et leur attitude.
- ❖ Le contrôle de soi ainsi qu'un langage adéquat est attendu de chacun.
- ❖ Afin d'éviter les blessures, on ne doit pas se battre en dehors des tatamis.

Hygiène :

- ❖ Les judokas, comme les parents, ne doivent pas entrer dans le gymnase avec des bottes ou des souliers d'extérieurs. Les judokas doivent porter des zori, des sandales ou des bas lorsqu'ils quittent les tatamis pour sortir à l'extérieur du gymnase.
- ❖ Le port d'un judogi propre, exempt de trou, tâche, odeur ou autre est attendu et obligatoire.
- ❖ Aucun bijou ou objet dur ne doit être porté durant les cours.
- ❖ Les cheveux longs doivent obligatoirement être attachés et/ou tressés.
- ❖ Le port d'un chandail est conseillé pour tous, exigé pour les filles. Ce dernier doit obligatoirement être blanc. (Chandails du club disponibles.)
- ❖ Il est interdit de manger ou de mâcher de la gomme sur les tatamis.
- ❖ Le judoka doit conserver une hygiène corporelle satisfaisante. Les ongles des pieds et des mains doivent être coupés courts et les odeurs corporelles doivent être contrôlées.