

RÈGLE DU PRATIQUANT

Respecter l'enseignement, la philosophie et la manière dont l'instructeur les transmet.

AVANT LE COURS

- Avant d'entrer sur le tapis, vérifiez que vos pieds et vos mains soient propres.
- Pour éviter les blessures et blesser les autres, assurez-vous que vos ongles (pieds et mains) soient coupés courts.
- Garder une attitude simple et respectueuse. **Ayez une tenue propre et en bon état (Kimono lavé et repassé) . L'état de votre Kimono indique le respect de vous-même, de vos partenaires et du dojo.**
- Enlevez tous bijoux avant la pratique.

EN MONTANT SUR LE TATAMI

- En montant et en le quittant, vous devez saluer.

PENDANT LE COURS

- Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. **Il est essentiel d'être à l'heure** pour y participer; mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre assis à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours.
- Saluez-le à genoux en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
- **La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seiza. N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau.**
- Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise et en avertissant l'instructeur.

Quand le Maître montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement.

- Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seiza.
- Quand, pendant le cours, l'enseignant vous explique une technique, ou à votre partenaire, observez en silence et quand l'enseignant a terminé dites « merci » ou « domo arigato gozaimashita ».
- Respectez les pratiquants les plus gradés.

Ne discutez jamais à propos de la technique.

Vous êtes là pour travailler, pas pour imposer vos idées aux autres.

- Parlez le moins possible sur le tatami.

A LA FIN DU COURS

- Rajustez votre tenue et alignez-vous pour le salut.
- Lorsque vous quittez le tatami, saluez en sortant.