

REGLEMENT INTERIEUR

SECTION COC SELF DEFENSE

Le NIHON TAÏ JITSU est un art martial et impose de ce fait de nombreuses règles à assimiler. Elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Chaque détail est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis. Voici un résumé de ces règles:

1. Respectez les règles de fonctionnement des complexes sportifs de la Ville de Courcouronnes.

1.a L'accès aux complexes sportif (dojo du Lac pour le NTJ ou à la salle d'entraînement du Complexe Joséane Adélaïde pour la Street Défense) ne peut se faire qu'en présence du professeur. Tant que celui-ci n'est pas arrivé, vous devez attendre à l'extérieur de la salle.

1.b En cas d'incident, quel qu'il soit, vous devez suivre les consignes du professeur et de l'agent d'accueil, représentant de la Ville.

2. L'inscription : la cotisation comprend la licence **FFKDA** + les cours. Le règlement s'effectue à l'inscription, en une seule ou plusieurs fois (dans ce cas établir plusieurs chèques). Les adhérents sont couverts pour les dommages qu'ils pourraient causer à des tiers ou à eux même en cas de blessure. Un certificat médical de moins de 3 mois est obligatoire. Une autorisation parentale est nécessaire pour les adolescents de 15 à 18 ans.

3. L'hygiène et la sécurité : respectez les règles fondamentales d'hygiène corporelle : les mains et les pieds doivent être propres, les ongles coupés et les cheveux attachés s'ils sont longs. Pour des raisons de sécurité, le port de : bijoux, montre, piercings, boucles d'oreilles, colliers, bagues, bracelets, bandeaux, poignets de cuirs, foulard, signes distinctifs de religion apparents ou non sont interdits pendant l'entraînement.

4. La tenue : le mardi et le dimanche la tenue d'entraînement est le Keikogi blanc. Le jeudi, la tenue est un pantalon noir et un tee shirt noir (sans publicité ou autres inscriptions). Ces tenues doivent être propres et en bon état. La ceinture correspondant au grade est portée à chaque cours. Le port de la coquille est obligatoire pour les hommes et une protection de poitrine peut être exigée pour les femmes.

5. Le salut : il est effectué en montant sur le tapis et en le quittant, avant et après un travail avec votre partenaire. Il s'effectue également, par une cérémonie plus formelle, au commencement et à la fin du cours. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer. Si vous arriviez en retard attendez au bord du tapis l'autorisation du professeur pour participer au cours.

6. Le respect : c'est un élément indispensable à la pratique d'un art martial. En adhérant au club, l'élève s'engage à adhérer au code moral des arts martiaux que lui transmettra le professeur. Il est tenu de respecter les enseignants, les autres élèves, le dojo et le matériel qui lui est confié. Toute dégradation de matériel sera à la charge du fautif.

7. Le comportement : lors des cours, ne chahutez pas, ne criez pas, parlez le moins possible, ne mangez pas, ne mâchez pas de chewing-gum. En revanche, une petite bouteille d'eau peut être présente en bordure de tatami. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position seiza (agenouillé) ou en tailleur, mais éviter d'avoir les jambes allongées ou adossé à un mur. Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sans l'autorisation du professeur. Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider. Mais n'essayez pas de le corriger si vous n'avez pas le niveau ceinture noire. Pour appeler le professeur, faites un signe de la main. Travaillez avec tous les partenaires en les respectant et en acceptant leurs différences techniques, car ils vous permettent autant de pouvoir progresser que vous leur permettez de progresser ; « Entraide et prospérité mutuelle » était la devise du Maître Jigoro Kano (Fondateur du Judo).

8. Le Civisme : La pratique du **NTJ** ou de la **Street Défense** impose un comportement respectueux du civisme et des relations sociales. Il faut pratiquer pour n'avoir jamais à s'en servir. A ce titre, la pratique en public à l'extérieur du dojo est rigoureusement interdite, sauf cas de légitime défense (article L122 du code pénal).

9. L'exclusion : Les professeurs se réservent la possibilité d'exclure du cours tout élément perturbateur qui par son comportement générerait la bonne marche de la section ou en cas de faits graves : indécatesse, faits contraires aux bonnes mœurs, voie de fait etc...

Tout manquement à ce règlement peut entraîner une sanction par le professeur qui sera validée par le bureau selon la gravité des manquements (exclusion temporaire ou définitive du Club).