



Club de judo Boucherville
1970 – 2018
49^{ème} Saison



Sport-Études
1987 - 2018
32^{ème} Saison



Judo Parascolaire
1988 – 2018
31^{ème} Saison



Centre régional de développement
2007 - 2018
12^{ème} Saison

Règlements internes

Introduction

Le dojo est heureux de vous accueillir. Vous êtes désormais membre à part entière du club avec tout ce que cela comporte de privilèges et d'obligations. Il faut tout d'abord savoir qu'un dojo n'est pas un simple gymnase, c'est un lieu où l'on étudie la voie propre à tous les arts martiaux; c'est-à-dire, l'élévation et le développement de soi par une pratique sérieuse et réfléchie.

L'atmosphère du dojo est un facteur déterminant pour l'évolution de tous. Pour atteindre ce but dans une ambiance sérieuse et amicale et que tous se sentent à l'aise, il est important de respecter certains usages qui se révèlent de la courtoisie et du respect des autres, sans oublier le respect des lieux, du matériel et des accessoires qui s'y rattachent.

Règles de bienséance à respecter

- *Il faut entrer au dojo avec discrétion afin de ne pas nuire à la concentration de ceux qui pratiquent, peu importe la discipline en cours. Il faut éviter toutes conversations bruyantes ou éclats de rire sur le bord du tatami en attendant son cours.
- *On doit enlever et remettre ses chaussures à l'entrée. Il faut aussi les déposer aux endroits prévus à cet effet. Ne pas laisser de chaussures à l'entrée.
- *Il est recommandé de commencer seul les exercices d'assouplissement avant le début du cours.
- *Les mots vulgaires et blasphèmes sont prohibés dans le dojo. Les plaisanteries ne doivent pas être blessantes envers quiconque.
- *En cas de retard motivé, il est de mise d'attendre sur le bord du tatami que le sensei (professeur) accorde son autorisation de se joindre au cours. (On signale sa présence en levant le bras.)
- *On ne doit pas quitter le tatami sans en demander l'autorisation au sensei ou à l'un de ses assistants.
- *Le chahut est strictement interdit, même après le cours, car il est trop souvent une source d'accidents regrettables.
- *Il est strictement interdit de fumer, manger ou mâcher de la gomme sur le tatami.
- *La consommation ou la possession d'alcool et de drogue est strictement interdite au dojo. Toute infraction sera suivie d'un renvoi immédiat.
- *Sa présence doit être inscrite avant chaque cours sur la liste prévue à cet effet.
- *Il est important pour tous de respecter l'horaire de début des cours.
- *La cotisation au dojo doit être réglée avec ponctualité à échéance.



Club de judo Boucherville
1970 – 2018
49^{ème} Saison



Sport-Études
1987 - 2018
32^{ème} Saison



Judo Parascolaire
1988 – 2018
31^{ème} Saison



Centre régional de développement
2007 - 2018
12^{ème} Saison

Règles d'hygiène

*Il est important de porter un soin particulier au judogi, bandages, etc. en les lavant régulièrement. Ils doivent être secs et sans odeur. Toutes traces de sang sur le judogi devront être immédiatement nettoyées.

*La propreté corporelle est de rigueur et il est recommandé de se laver les mains et les pieds avant chaque pratique. Les ongles des pieds et des mains doivent être coupés court afin d'éviter toutes blessures.

*Chaque membre doit apporter sa collaboration pour maintenir le dojo propre en utilisant les poubelles pour tous les déchets, bandages et diachylons souillés, en nettoyant toutes traces de sang sur le tatami et en se relayant pour le balayage du tatami avant et après chaque cours.

*Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, il est recommandé de ne pas laisser des effets personnels et judogis dans les vestiaires entre les sessions d'entraînement.

*Le maquillage et les colorants des cheveux sont interdits, le parfum doit être discrets.

*Toute opération, blessure, maladie sérieuse, infection, etc. doivent être obligatoirement signalées. Une trousse de premiers soins, des compresses froides réutilisables sont disponibles. Retourner les compresses au congélateur après utilisation.

*Il est fortement recommandé aux pratiquants de 40 ans et plus de consulter un médecin une fois l'an pour un bilan de santé.

*il est recommandé de s'abstenir de pratiquer lorsqu'on est atteint d'une infection quelconque.

Tenue vestimentaire

*Le judogi doit être blanc ou bleue de la bonne grandeur et sans accroc avec obligatoirement l'écusson du club. (Le pantalon et la veste doivent être de la même couleur.) Tout judogi avec du sang, même son propre sang, doit être nettoyé immédiatement.

*Le port d'un T-shirt blanc (débardeur interdit) est obligatoire pour les femmes.

*Le port de zoris en dehors du tatami est obligatoire.

*Les cheveux longs devront être attachés.

*Le port d'articles durs tels que prothèses doit être signalé et accepté au préalable.

*Il est interdit de porter des bijoux, montre, barrettes ou autres durant la pratique.



Club de judo Boucherville
1970 – 2018
49^{ème} Saison



Sport-Études
1987 - 2018
32^{ème} Saison



Judo Parascolaire
1988 – 2018
31^{ème} Saison



Centre régional de développement
2007 - 2018
12^{ème} Saison

Étiquette

Outre le comportement en général, il y a certaines règles à respecter:

Il existe deux postures à adopter pour s'asseoir sur le tatami: la 1^{re} en seiza (agenouillée) et la 2^e en anza (jambes croisées). Il est de mise de prendre l'une des deux positions lors d'explications, de démonstrations ou de période de repos.

La tenue vestimentaire ne doit jamais être négligée, il est donc important de réajuster son judogi si nécessaire et impérativement avant chaque salut.

Pour des raisons d'hygiène et de tradition, il est interdit de marcher sur les tatamis avec des chaussures.

Les saluts

Les saluts dans les arts martiaux sont une tradition de rigueur. Ils sont obligatoires. Ils ont une signification profonde et doivent être exécutés avec une grande rigueur et avec des intentions pures. C'est une règle de courtoisie particulière que nous devons respecter.

Les saluts peuvent être échangés en position debout ou à genoux, selon les circonstances. Voici quelques exemples de leurs applications:

- en entrant et en sortant du tatami, généralement debout sur le bord du tatami et face au kamiza (place d'honneur);
 - à genoux au début et à la fin du cours;
 - avec un partenaire, au début et à la fin de la pratique ou pour l'inviter à travailler en position à genoux pour un travail en ne waza (au sol) ou debout pour un travail en tachi waza (debout).
- La ceinture supérieure se place le dos à la place d'honneur.

La hiérarchie

La hiérarchie fait partie intégrante de toutes les disciplines issues des arts martiaux et c'est une question de respect qu'elle soit bien observée.

Les anciens doivent être respectés pour leurs années d'expérience et leur savoir. En contrepartie, ils doivent exercer une influence positive sur les générations montantes, car celles-ci puisent beaucoup dans leur vécu.

Aussi, le comportement du sempai (ancien) est prépondérant et son engagement envers la discipline doit être exemplaire, il a le devoir d'aider les kohai (nouveau) avec sollicitude et cordialité.



Club de judo Boucherville
1970 – 2018
49^{ème} Saison



Sport-Études
1987 - 2018
32^{ème} Saison



Judo Parascolaire
1988 – 2018
31^{ème} Saison



Centre régional de développement
2007 - 2018
12^{ème} Saison

Quelques recommandations.

*Si pour une bonne raison on ne peut prendre part au cours, il est recommandé d'y assister en observateur afin de ne pas perdre l'enseignement donné. Avec l'aide de partenaires, il sera possible de passer de la théorie à la pratique lors d'un cours ultérieur. D'autre part, il est recommandé de prendre des notes après chaque cours.

*Si une absence doit être prolongée, il est bon d'aviser le sensei et le secrétariat.

*Tout accident ou incident doit être mentionné immédiatement au sensei.

*Tout objet perdu ou trouvé doit être signalé ou remis au secrétariat.

*Il est formellement interdit de prendre ou d'emprunter quoi que ce soit dans le bureau et dans le dojo sans autorisation d'accès au préalable.

*Il est recommandé de déposer vos objets de valeur dans vos sacs laissés dans des casiers et toujours apporter son cadenas avec soi.

*Tout changement d'adresse, de courriel ou de numéro de téléphone doit être signalé au bureau.

*Tout affichage ou distribution de feuillet ou vente de produit est interdit sauf avec l'autorisation du sensei.

*Toutes participations à des activités organisées dans le cadre du judo en dehors du dojo doivent être approuvées par le sensei.

*La pratique avec le plus de partenaires différents est bénéfique pour tous. Le respect du partenaire est impératif car sans lui, aucun progrès ne peut être réalisé.

*S'il est bon de parler de votre discipline sportive et de votre dojo, il est formellement déconseillé de jouer les professeurs avec vos amis; des accidents seraient déplaisants pour tous.

*N'usez jamais de vos connaissances techniques sans motif vraiment valable, c'est-à-dire des cas d'autodéfense.

*Le vol, si minime soit-il, est intolérable et toute personne ayant commis ce délit sera renvoyé.

*Il est interdit de poser des gestes violents de quelque nature que ce soit (coups de poings, de pieds, mordre, etc.)

*On doit arrêter immédiatement toutes actions dès que notre partenaire abandonne en frappant 2 fois sur le tatami.

N'entachez jamais l'honneur et la bonne réputation de votre dojo.

Note:

Le dojo rencontre toutes les normes de sécurité et d'hygiène de la ville de Boucherville. Il est accrédité par Sportqual est affilié à judo Québec, judo Canada et l'IJF.



Club de judo Boucherville
1970 – 2018
49^{ème} Saison



Sport-Études
1987 - 2018
32^{ème} Saison



Judo Parascolaire
1988 – 2018
31^{ème} Saison



Centre régional de développement
2007 - 2018
12^{ème} Saison

Code d'éthique des parents

Je comprends que mon enfant exerce un sport pour sa santé, son plaisir et non pour le mien.

Je considère la victoire comme un des plaisirs du sport, je dédramatise la défaite et je reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage. Le fait de participer est déjà une victoire.

Je respecte les entraîneurs et leur travail. Je ne mets pas en doute leurs compétences et je n'entends pas me substituer à eux en toutes circonstances.

Je comprends la tâche difficile des arbitres et des juges et je respecte leurs décisions.

Je m'efforce de connaître les règles du sport pour éviter que cette méconnaissance ne biaise mon jugement envers les décisions des entraîneurs et des officiels.

Je reconnais les bonnes performances de mon enfant comme celles des autres compétiteurs.

J'accepte les limites de mon enfant et je ne projette pas d'ambition démesurée sur lui.

Je ne vois pas les enfants sportifs comme des adultes en miniature.

J'inculque à mon enfant des valeurs de respect, de discipline, d'effort et de loyauté.

Je ne tolère ni n'encourage la violence physique ou psychologique.

J'encourage mon enfant à développer ses habiletés et son esprit sportif. Le sport doit être une école de vie ...pour la vie.

Charte de l'esprit sportif

Je connais les règlements et je les observe en tout temps. En aucun temps, je ne cherche à gagner en enfreignant délibérément un règlement.

La présence des officiels est essentielle. Je respecte et j'accepte les décisions de l'arbitre et des juges sans mettre en doute leur intégrité.

Je respecte mon adversaire en combattant avec dignité. Je compte seulement sur mon talent et mes habiletés pour gagner.

J'accepte la victoire avec modestie, sans ridiculiser mon adversaire.

J'accepte la défaite dans la dignité et le calme sans chercher de causes extérieures.

Je comprends et accepte que les erreurs fassent partie du sport. Ces erreurs peuvent être faites par moi, les officiels ou autres, j'évite de critiquer.

Si je pense être victime d'une erreur ; j'en parle calmement à mon entraîneur qui avisera.