



Tai Jitsu **SELF-DÉFENSE**

LA TENUE DU TAÏ-JITSUKA

Le Kimono

- * le kimono est le vêtement principal du Taï-jitsuka.
- * Il doit être propre et non déchiré. Les manches et les poignets doivent être dégagés, les ourlets correctement cousus, pour éviter tout accrochage.
- * Avant l'entraînement, le pratiquant arrive au Dojo en tenue civile et prend soin de se changer au vestiaire.
- * Après chaque entraînement, le pratiquant se change au vestiaire pour remettre ses vêtements civils.

La Ceinture

- * la ceinture est l'élément principal de la tenue du kimono. Elle doit être soigneusement attachée. Elle doit toujours accompagner le kimono.

Les Chaussures

- * Les chaussures sont obligatoires pour se rendre du vestiaire au tatami ou du tatami aux WC. Il est formellement interdit de se déplacer pieds nus. Le tatami étant une surface de travail sur laquelle les pratiquants se déplacent, chutent et roulent, il est difficile de le maintenir propre et en bon état d'hygiène. Il est impératif que chacun participe activement au maintien du meilleur niveau de propreté de toute cette surface.

Protections

- * les protections corporelles (coquilles, bustiers) sont conseillées. Elles sont strictement personnelles.

La Discipline

- * Notre club fonctionne suivant les règles applicables dans les Arts Martiaux et dans la convivialité. C'est pour cette raison que la pratique de notre discipline doit se faire dans le silence complet.
- * La rigueur est de mise pour l'écoute du professeur dans la réalisation des exercices et du travail qu'il donne aux pratiquants.
- * Egalement, certains entraînements se font dans le Dojo en même temps que d'autres disciplines. Pour cette raison, il faut que le niveau sonore reste acceptable pour les pratiquants de ces disciplines. Veillez donc à contrôler votre niveau sonore personnel lorsque vous parlez.

Les Spectateurs et le Public

- * Suivant les mêmes règles de la convivialité, parents, amis ou curieux sont les bienvenus dans le Dojo pour suivre les cours ou demander un renseignement. Toutefois, ils resteront assis sur un des bancs de la salle.
- * Toujours dans la démarche de rigueur et de respect, ils ne doivent en rien déranger ni perturber le cours, que ce soit par la parole, les gestes ou les intrusions personnelles sur le tatami.
- * Les téléphones portables font l'objet de restrictions : voir le règlement intérieur à l'article 8.

Le Pratiquant

- * Il est conseillé de tenir les ongles courts et propres de façon à ne pas se blesser ou ne pas blesser un partenaire.
- * Chaque pratiquant est responsable de son hygiène corporelle et à ce titre il doit être respectueux de sa personne et des autres pratiquants autant que des installations.
- * Le pratiquant prendra soin de ne pas porter de bijoux (boucles d'oreilles, colliers, montres, bracelets, percing, etc...) durant les cours au risque de se blesser ou de blesser quelqu'un d'autre.
- * Le pratiquant pourra avoir une bouteille d'eau à proximité du tatami pour se désaltérer lorsqu'il en éprouvera le besoin. Les bonbons et chewing-gums sont interdits sur le tatami.
- * Sauf incident, pour sortir du tatami, le pratiquant demandera toujours l'autorisation au professeur.

Le Vestiaire

- * Chaque pratiquant se doit de se changer au vestiaire (voir paragraphe « le kimono ») et veillera à ne pas y laisser d'objets de valeur. La solution consiste à déposer son sac de sport dans le Dojo durant le cours, ce qui permet d'en assurer facilement la surveillance.

