



I. Ayez une hygiène irréprochable

Par respect pour vos partenaires, venez à l'entraînement avec un kimono ou des vêtements propres. Si vous vous entraînez plusieurs jours d'affilés, vous n'avez plus d'excuse pour ne pas acheter de nouveaux maillots du club 😊

Comme votre kimono ou vos vêtements, vous serez en contact direct avec vos partenaires. Alors, soyez propre sur vous, coupez-vous les ongles, ne venez pas avec un rhume ou autre, apportez des serviettes pour vous essuyer pendant les cours et n'oubliez pas que des douches sont à votre disposition.

II. Arrivez à l'heure à l'entraînement

S'il vous arrive d'être en retard, nous pouvons le comprendre, mais dans ce cas-là, si possible, prévenez nous par téléphone et attendez au bord du tatami que votre professeur vous fasse signe de rentrer.

III. Respectez le salut

Au début du cours mais aussi à la fin, mettez-vous en face du professeur pour effectuer le salut. Ne pas effectuer ce salut correctement ou chahuter à ce moment-là est un réel manque de respect pour vos professeurs. Dans notre club, il est d'usage de serrer la main du professeur à la fin du cours, mais vous remarquerez aussi que l'esprit de famille est très présente et que la bise n'est pas exclue 😊

IV. Ne marchez pas pieds nus en dehors du tatami

Si l'on marche en dehors du tatami pieds nus, on risque de ramener toutes les saletés avec nous lorsqu'on remontera dessus.

Ayez donc une paire de tongs ou de sandales pour pouvoir circuler en dehors du tatami.

Inversement, Sur le tatami, on est pieds nus, Tout simplement !

V. Silence lorsque le professeur parle

Lorsque le professeur explique une technique ou donne des indications, vous devez vous taire et écouter.

VI. Coopérez et aidez tout lors que vous faites soumettre

Lorsqu'on commence à sentir la douleur de la soumission et qu'on ne voit pas de solution échappatoire, on signale à son adversaire que l'on capitule en tapant 2 fois brièvement sur lui du plat de la main.

- Si ce n'est pas possible, on tape du plat de la main sur le tatami, suffisamment fort pour que notre partenaire entende et arrête la soumission;
- Si ça aussi, ce n'est pas possible, on tape 2 fois du plat du pied sur le tatami...
- Bon là, si ce n'est toujours pas possible, faite une prière ou dites-lui stop en poussant un cri de douleur ;-)

Pendant les entraînements, ne résistez pas comme un forcené lorsque votre partenaire essaie d'appliquer la technique sur vous mais coopérez et suivez le mouvement. Aidez vos partenaires moins expérimentés. Si vous en avez l'expérience, proposez-vous d'aider vos partenaires moins expérimentés à rectifier leur technique. Et si un élève gradé (ou non) vient vous donner un conseil, n'oubliez pas de le remercier. C'est la moindre des politesses !

(dernière chose très importante). Amusez vous