

## **RÈGLEMENTS DU DOJO CHIKARA**

- ❖ Le respect, la politesse et la courtoisie sont de mise envers les instructeurs, les spectateurs ainsi que les autres judokas ;
- ❖ Le salut est obligatoire en entrant et en sortant des tatamis;
- ❖ Le judogi doit être propre et bien mis en tout temps ;
- ❖ Les bijoux et autres objets durs doivent être enlevés obligatoirement avant tout entraînement ;
- ❖ Les cheveux longs doivent être attachés avec un élastique : les attaches en métal sont interdites ;
- ❖ Le judoka doit avoir les mains et les pieds propres ainsi que les ongles coupés avant tous les entraînements ;
- ❖ Seuls les judokas suivant un cours sont permis sur les tatamis. Les autres judokas doivent demeurer à l'aire d'attente et ne pas déranger le cours en progression. Respectez l'horaire ;
- ❖ Il existe seulement deux postures d'attention à adopter sur les tatamis, au sol : *seiza* (agenouillée) et *enza* (jambes croisées) ;
- ❖ Les chaussettes ne sont pas permises, sauf en cas de problème particulier (avisez l'instructeur) ;
- ❖ Aucune chaussure, nourriture ou gomme à mâcher n'est permise sur les tatamis, en tout temps ;
- ❖ Si un judoka arrive en retard au cours, le judoka doit attendre l'approbation de l'instructeur avant de se joindre au groupe ;
- ❖ Les grossièretés, le racisme, le sexisme et toute autre forme d'abus de langage ne seront pas tolérés. Un comportement exemplaire est requis de tous les gens présents au dojo, et non seulement des judokas ;
- ❖ Sous peine de sanction puis d'expulsion, les comportements agressifs, inappropriés et non conformes au Code moral du judo ne seront pas tolérés ;
- ❖ Afin d'éviter les risques de blessures, les bousculades, poussées ou gestes inappropriés ne seront pas tolérés ;
- ❖ À moins d'une condition médicale du judoka, l'instructeur décide du moment de la pause pour boire de l'eau. Seule l'eau est permise lors des entraînements (aucune boisson énergisante à moins d'une condition particulière. Avisez l'instructeur) ;
- ❖ La présence de parents ou d'adultes sur les tatamis lors des cours pour enfants n'est pas permise sans l'autorisation de l'instructeur ;
- ❖ Les téléphones portables et autres mobiles doivent être éteints ou mis en mode silencieux pendant la durée des cours ;
- ❖ L'alcool, les cigarettes, les vapoteuses ainsi que toutes formes de drogues sont strictement interdits au sein du dojo ; et
- ❖ Tout judoka participant à un cours en état d'ébriété sera suspendu puis sanctionné.

## **CHIKARA DOJO RULES**

- ❖ Respect, politeness and courtesy are required towards instructors as well as other judokas;
- ❖ Bowing is obligatory when entering and exiting the mats;
- ❖ A judoka's judogi must be clean and properly put on at all times;
- ❖ Jewelry and other hard objects must be removed before any training;
- ❖ Judokas must tie long hair with an elastic band: No metal hair ties are permitted;
- ❖ Judokas must have clean hands and feet as well as trimmed nails before training;
- ❖ Only judokas following a course are allowed on the mats. Other judokas must stay in the waiting area and not disturb the class in progress. Please respect the schedule;
- ❖ There are only two postures of attention to adopt while sitting on mats are: *seiza* (kneeling) and *enza* (crossed legs);
- ❖ Socks are not permitted, except under medical advisement (notify the instructor);
- ❖ Shoes, food or chewing gum are not allowed on the mats at all times;
- ❖ If a judoka arrives late for class, the judoka must wait for approval from the instructor before joining the group;
- ❖ Profanity, racism, sexism and any other form of abuse will not be tolerated. Exemplary behavior is required of everyone present at the dojo, not just of judokas;
- ❖ Under penalty of sanction and expulsion, aggressive, inappropriate and behavior non-compliant with the Moral Code of Judo will not be tolerated;
- ❖ To avoid the risk of injury, no jostling, pushing or inappropriate gestures will be tolerated;
- ❖ Unless the judoka has a medical condition, the instructor decides of the water break. Only water is allowed during training (unless there is a medical condition, no energy drinks are allowed. Notify the instructor);
- ❖ The presence of parents or adults on the mats during children's classes is not permitted without the authorization of the instructor;
- ❖ Cell phones and other mobile devices must be turned-off or put on silent mode during classes;
- ❖ Alcohol, cigarettes, vaping devices and all forms of drugs are strictly prohibited in the dojo; and
- ❖ Judokas participating in a class while intoxicated will be suspended and sanctioned.

