

REGLEMENT DU DOJANG

Par Maître Nicolas TACCHI

Ces règles « traditionnelles » ont été conçues pour deux raisons : premièrement, pour avoir une ambiance propice à l'apprentissage des Arts Martiaux et deuxièmement, pour assurer votre sécurité durant les entraînements. En suivant ces règles, chacun peut progresser rapidement et retirer beaucoup de satisfactions avec un minimum de danger.

Pour pratiquer réellement les Arts Martiaux Coréens il y a quelques règles de politesse et de conduite à tenir dans un Dojang (salle d'entraînement). Les débutants occidentaux ont parfois du mal à comprendre quelques-unes de ces règles, mais il est important d'y être attentif. Dans un cours où l'on pratique les Arts Martiaux, les techniques enseignées sont très efficaces. Dans leurs applications, elles doivent être exécutées avec toute la concentration nécessaire à l'apprentissage de la maîtrise, en respectant son partenaire.

- 1) Soyez à l'heure à l'entraînement ! Si exceptionnellement vous êtes en retard vous devez demander la permission de vous entraîner à votre Instructeur.
- 2) Saluez en entrant et en quittant le Dojang, ainsi qu'avant tout exercice avec un partenaire.
- 3) Revêtez un Dobok propre. Les femmes portent un tee-shirt blanc sous leur Dobok, (tous ceux qui le souhaitent par grand froid).
- 4) Attachez votre ceinture avant d'entrer dans le Dojang (sur le tapis). Utilisez le nœud correct.
- 5) Ne portez pas de chaussures d'extérieur, de montre, boucles d'oreilles ou autres bijoux durant l'entraînement.
- 6) Soyez attentif à l'hygiène. Surtout, n'oubliez pas de couper vos ongles de mains et de pieds.
- 7) Pendant l'entraînement, adressez-vous avec les termes coréens à votre Instructeur :
 - Responsable de l'Ecole : Kwan Jang Nim
 - Instructeur : Sa Beum Nim
 - Assistant : Kyo Sa Nim (l'élève le plus gradé)
- 8) Si vous ne pouvez pas vous entraîner pendant un certain temps, informez-en votre Instructeur (absence). De même si vous ne pouvez pas arriver à l'heure.
- 9) Respectez la propreté du Dojang.
- 10) N'ouvrez pas les fenêtres sans autorisation de votre Instructeur.
- 11) Ne parlez pas inutilement et aucun rire bruyant n'est de mise durant l'entraînement, encore moins des insultes ou autres grossièretés !
- 12) Soyez patient et maître de vous à tous moments : pas d'agressivité, surtout durant les combats.
- 13) Lorsque l'Instructeur vous demande de vous asseoir, restez silencieux et tranquille (méditation ou en regardant les exemples). Asseyez-vous par terre en tailleur ou en demi-lotus, sans vous appuyer sur le mur ou autres.
- 14) Ne quittez pas le Dojang durant l'entraînement sans autorisation de l'Instructeur.
- 15) Ne pratiquez pas le combat libre sans autorisation de l'Instructeur.
- 16) Ne mangez pas (chewing gum), ni boisson ni cigarette à l'intérieur du Dojang (surtout sur le tapis).
- 17) Soyez attentif aux consignes de votre Instructeur.
- 18) Respectez votre Instructeur ainsi que tous vos partenaires. Soyez courtois et serviable.
- 19) Rangez le matériel correctement après chaque entraînement : raquettes, plastrons etc. N'attendez pas que votre Instructeur vous le demande.
- 20) Amenez votre carnet de présence afin qu'il vous soit tamponné. Il est indispensable pour l'autorisation à se présenter aux passages de grade : les deux tiers au moins des présences sont requis (sur une base de deux entraînements par semaine).
- 21) A l'extérieur du Dojang : Il est interdit de donner une mauvaise image de votre école par un mauvais comportement ou en utilisant par exemple les techniques qui vous ont été enseignées pour brutaliser, agresser d'autres personnes, sous peine d'expulsion. L'utilisation de techniques ne peut être faite quand respectant la législation en vigueur sur la légitime défense.

La plupart de ces règles sont évidentes même durant la vie de tous les jours. (Courtoisie, Hygiène etc.)

LE SALUT

Une des règles la plus extravagante pour les occidentaux est le salut en penchant le buste, pieds serrés, les bras le long du corps en regardant le sol. Saluer ainsi est un signe de respect, mais cela a également plusieurs significations symboliques.

- 1) En entrant et en quittant le Dojang :
En saluant en entrant, vous mettez fin à vos occupations habituelles journalières, pour vous concentrer sur l'Art Martial uniquement. De la même façon, vous affirmez en saluant en partant, que l'Art Martial est fini maintenant. (Vous pouvez vous concentrer sur vos amis / amies... etc.)
- 2) Au début et à la fin des cours :
Les élèves saluent l'Instructeur et l'Instructeur les élèves. A travers le salut, les étudiants montrent leur respect pour l'autorité et la personne de l'Instructeur. Egalement l'Instructeur montre son respect pour ses élèves.
- 3) Après que l'Instructeur ait montré des exemples de techniques ou un nouvel exercice, ainsi qu'après chaque fois que l'Instructeur ou un gradé vous corrige, ceci afin de le remercier de vous aider dans votre progression.
- 4) Avant et après un exercice avec un partenaire.
Les partenaires se saluent mutuellement. Cela montre qu'ils se respectent l'un l'autre sans se soucier de leur âge, de leur culture ou toute autre différence personnelle. Cela montre aussi qu'ils feront attention à leurs techniques, afin que le partenaire ne soit pas mis en danger.
- 5) Quand vous vous transmettez du matériel : raquette, couteau, corde, bâton, sabre etc.
Pour des raisons de sécurité et de politesse, on se transmet le matériel avec un salut en tenant l'objet à deux mains. Les diplômes sont également transmis après un salut.
- 6) Avant et après une casse.
Le but des Arts Martiaux n'est pas l'apprentissage d'un moyen de destruction. Mais cependant durant un exercice de casse quelque chose sera détruit, le pratiquant doit obtenir l'autorisation de son Instructeur (ou du jury pour une compétition). Cela se fait par le salut.

IMPORTANT : vous êtes mauvais uniquement quand vous oubliez de donner le meilleur de vous-même !

Si vous ne comprenez pas l'utilité de ces règles pour la pratique des Arts Martiaux, vous ne resterez pas longtemps dans un Dojang.

REGLES DE L'ASSOCIATION

- 1) Le plus rapidement possible, vous devez apporter :
 - Un certificat médical de non contre-indication à la pratique des arts martiaux et de la compétition (et du sauna pour les adultes qui le souhaitent).
 - Une feuille d'inscription dûment remplie et signée par les parents pour les mineurs.
 - Deux photos
 - Le présent règlement signé (parents et enfants pour les mineurs)
 - Le montant total de la cotisation annuelle (payable en 3 chèques, retirés les 3 premiers mois). Chaque débutant a droit à deux séances d'essai gratuites.
- 2) Aucun remboursement ne sera fait (Sauf déménagement en dehors de l'agglomération).
Sur présentation d'un certificat médical le montant de la période non effectuée sera reporté l'année suivante.

Tout non respect de ces règlements peuvent entraîner des sanctions, allant jusqu'à l'exclusion en cas de récidive.

Lieu, date :

Signature(s) précédée(s) de la mention « lu et approuvé » :