

Préambule à une bonne pratique

Le karaté est un art martial qui nécessite une discipline et le respect de règles et de valeurs

Les commandements du KPC (Karaté Progressiste de Combat)

1. Je respecte les valeurs du KPC durant les entraînements et en dehors :
RESPECT – TRAVAIL – DISCIPLINE – HONNEUR.
2. Dans mon entraînement et dans ma vie j'agis avec loyauté et honnêteté.
3. Le KPC est un art de combat dangereux, je n'en fais usage qu'en cas de légitime défense.
4. L'apprentissage du KPC nécessite une présence régulière aux entraînements, j'essaie de rater ceux-ci le moins possible (voir chapitre sur les examens plus bas).
5. Durant les entraînements, je garde le silence et ne perturbe pas le cours, j'écoute avec attention mon instructeur.
6. Lors des entraînements, je porte la tenue officielle (pantalon blanc, t-shirt du club, ceinture et chaussure indoor à semelles blanches). Ma tenue doit être correcte et propre. Toutefois, dans des circonstances particulières, le professeur peut autoriser une autre tenue.
7. Par respect pour mes partenaires et mon professeur, je suis propre lorsque j'arrive aux cours, mes ongles sont coupés.
8. Je m'entraîne en veillant à ne pas me blesser et ne pas blesser mon partenaire.
9. Je m'entraîne en veillant à évoluer et faire évoluer mes partenaires. Ma pratique est empreinte de modestie et d'humilité.
10. **Je mets tout en œuvre pour ne pas arriver en retard. Si c'est tout de même le cas, j'attends l'autorisation du professeur pour monter sur les tatamis, je présente mes excuses.**
11. Sauf circonstances particulières acceptées par le professeur, j'éteins mon GSM afin de ne pas perturber le cours.

Quelques notions générales :

Le salut :

Tout d'abord le salut debout en entrant ou en sortant du dojo en position **heisoku dachi** :



Ce salut est également fait en début et fin de cours.

A l'occasion d'un cérémonial, comme la remise de grade, le salut se fait sur les commandements suivants :

- **SEIZA** : Se mettre à genoux
- **MOKUSO** : Silence (les yeux fermés)
- **MOKUSO YAME** : Arrêt du Mokuso
- **SHOMEN NI REI** : Saluer la mémoire du Maître FUNAKOSHI
- **SENSEI NI REI** : Saluer le Maître (le professeur)
- **OTAGAI NI REI** : Saluer entre élèves
- **KIRITSU** : Levez vous (debout)
-

Lorsque vous commencez et finissez un combat ou un exercice avec un partenaire, vous le saluez par respect et en remerciement pour son aide dans votre évolution. Ce salut se fait en position **musubi dachi** :



Informations relatives à la fermeture annuelle ou exceptionnelle du club :

Afin d'être avisé des fermetures du club, des dates de stages, de la date des examens, ... il est demandé de me transmettre un mail avec l'identité de l'élève afin d'être ajouté à la mailing liste :

waza_ari@hotmail.com.

Vous trouverez également de l'information en temps réel sur le **facebook** du club : waza-ari Karaté Club et sur le site **www.waza-ari.be**

Arrivées et départs des élèves au club à l'occasion d'un entraînement :

Les enfants ne peuvent pas être déposés sur la rue. Le ou les parents accompagne(nt) l'enfant jusqu'à la salle et s'assure qu'il y a bien cours.

Il en va de même à la fin du cours où l'enfant est repris en charge par un parent à l'heure précise de la fin de l'entraînement.

La responsabilité du club ne peut être engagée pour tout incident qui se produirait avant ou après l'entraînement.

Que faire quand on arrive en retard :

Lorsque vous arrivez en retard à l'entraînement, vous ne pouvez pas monter sur le tatami sans l'autorisation du professeur. Vous devez vous placer à la limite du tatami en position seiza (à genou) et attendre d'être salué par le professeur. Lorsque cela est fait, vous le saluez à votre tour et vous pouvez intégrer le cours en effectuant une éventuelle punition (en général des pompes).

Que faire si vous devez quitter le tatami avant la fin du cours :

Pour des raisons de respect pour votre professeur et pour des raisons de sécurité, vous devez demander l'autorisation pour quitter le tatami. En sortant du tatami, il convient de le saluer en heisoku dachi. Si vous revenez après, il en sera de même.

Les examens

Une session d'examen est organisée tous les ans. Les dates sont transmises à l'avance et doivent être respectées. Une date de rattrapage sera également arrêtée et ce en cas d'absence à l'examen ou d'échec.

Pour pouvoir participer aux examens, il y a plusieurs conditions :

- être en ordre d'assurance et de cotisation
- avoir été présent à minimum **75% des entraînements** (hors congés scolaires)
- avoir eu un comportement irréprochable lors des entraînements
- avoir participé à **minimum 3 stages du dimanche**

Voilà qui permettra une pratique sécurisée et épanouissante pour toutes et tous.

Le staff pédagogique.