

RÈGLES DU CLUB

1. Respect : pour tous, partout et tout le temps. Les comportements irrespectueux ne sont pas tolérés.
 2. Concentrez-vous. Soyez présent. Accordez toute votre attention à vos professeurs et partenaires d'entraînement.
 3. Lorsque vous pratiquez une technique, continuez jusqu'à ce que vous ne puissiez plus vous tromper. Ne vous arrêtez pas pour parler après trois essais.
 4. Assurez-vous d'être inscrit au cours avant d'entrer sur le tapis.
 5. Si vous devez quitter le tapis, prévenez le professeur à l'avance.
 6. Interdit aux téléphones/tablettes sur le tapis.
 7. La ceinture représente votre progression. Gardez-la.
 8. Cédez le passage aux ceintures supérieures lors des roulades.
 9. Soyez attentif à votre environnement pour des raisons de sécurité.
 10. Lavez votre kimono, votre rashguard et tout votre équipement d'entraînement après chaque séance. N'oubliez pas vos ongles des mains et des pieds.
 11. Pas de chaussures sur les tatamis.
 12. Pas de pieds nus sur les tatamis
 13. Retirez vos bijoux et accessoires : Bagues, boucles d'oreilles, montres et autres accessoires.
 13. Si vous êtes malade, restez chez vous.
 14. Couvrez les coupures et blessures.
 15. Informez l'instructeur en cas de blessure : Prévenez toujours votre instructeur si vous avez une blessure ou si vous ne vous sentez pas bien pendant le cours.
 16. Demandez poliment à votre partenaire avant de commencer un sparring. Respectez leur décision s'ils déclinent.
 17. Nettoyez derrière vous : Ramassez vos bouteilles d'eau, rubans ou effets personnels avant de quitter le Dojo.
 18. Les promotions de ceinture transmettent les connaissances techniques, l'attitude et l'engagement. Il n'y a pas de raccourcis.
 19. Signalez rapidement tout problème. Informez votre instructeur ou la direction du club sans tarder.
 20. Le rôle de votre coach est de vous aider à progresser. Votre rôle est d'aider vos partenaires d'entraînement à progresser. Ainsi, l'équipe s'améliore ensemble.
- Veuillez suivre ces règles simples pour un environnement sûr et positif.

Dernières pensées

Le Jiu Jitsu Brésilien est bien plus qu'un art martial—c'est un voyage de développement personnel, de résilience et de communauté. En suivant ces règles, vous contribuez à maintenir un environnement sûr, propre et inspirant pour tous. Entrez sur les tatamis avec respect, entraînez-vous avec intention, et souvenez-vous : nous nous élevons en élevant les autres.

Entraînez-vous avec rigueur, restez humble, et bienvenue dans l'équipe !