

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

DU JUDO-CLUB DU LAYON

Dojo municipal de St Lambert du Lattay

À destination de tous les membres de l'association.

JOURS DES SÉANCES

Le club propose une séance Taïso tous les lundis et plusieurs cours de Judo tous les mardis et vendredis. Un planning détaillé est disponible sur le site internet du Judo-Club du Layon : www.jc-layon.fr. Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés en cas de nécessité. Les pratiquants sont tenus d'arriver à l'heure, ce afin d'assurer un bon déroulement des cours.

Des séances traditionnelles ou libres sont aménagées pendant les vacances 1 à 4 jours par semaine, en fonction des propositions faites par le club ou à l'initiative de ses membres.

LOCAUX

1. Généralités

Le dojo ainsi que l'ensemble des locaux mis à disposition des judokas et de leurs représentants légaux doivent rester en bon état. **En cas de dégradations causées pendant les heures de cours, il sera demandé au responsable de réparer les dégâts occasionnés.**

Les bouteilles en plastique, même vides, ne doivent pas être laissées sur place. Les sodas et les chewing-gums sont interdits dans l'enceinte du dojo. Rien ne doit être jeté sur le sol.

Bien vérifier que rien n'est oublié avant de partir à la fin de la séance : Kimonos / sandales / sacs / papiers / clefs / vêtements ... Le JC Layon décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

2. L'accueil et les vestiaires

Les chaussures doivent être essuyées en entrant et laissées dans les vestiaires. Les chaussures boueuses restent dans l'entrée du hall d'accueil afin de garder les vestiaires propres. Les judokas doivent porter des sandales (zoris ou tongs) réservées à cet usage entre le vestiaire et l'entrée du tapis. Ces sandales ne doivent pas être utilisées à l'extérieur. **Tout judoka circulant pieds nus dans l'accueil peut se voir refuser l'accès au tatami.**

Il est interdit de manger ou de jouer dans les vestiaires.

Penser à éteindre la lumière en quittant une pièce vide. La douche doit être rincée après utilisation. Les toilettes doivent rester propres.

2. Le dojo

L'accès au tatami est réservé aux judokas. On y circule pieds nus et propres.

La porte d'accès aux tatamis reste fermée pendant les cours. Les parents et les visiteurs peuvent regarder les cours depuis le hall d'accueil.

Les judokas en avance peuvent attendre sur le bord du tapis à condition de rester discrets.

TENUE ET HYGIÈNE

Chaque judoka doit être muni d'un kimono ainsi que d'une ceinture de judo.

En cas d'oubli, un kimono et une ceinture peuvent être prêtés.

Les filles sont autorisées à porter un tee-shirt sous leur veste de judogi.

Un parfait état de propreté est demandé :

- pieds et mains propres
- dents brossées
- ongles coupés courts
- cheveux longs attachés sans barrette ou élastique comportant une pièce métallique
- kimono propre et en bon état

Les bijoux sont interdits sur le tatami : montres, bracelets, boucles d'oreilles, bagues, piercings, ...etc.

Sauf en cas d'anniversaire, les bonbons, barres chocolatées et boissons sucrées sont interdites.

L'hygiène passe également par une alimentation saine et équilibrée. Un apport trop riche en sel et en sucre provoque une hypertension artérielle. Le sport aide à baisser cette tension, une alimentation équilibrée aussi !

Chaque pratiquant du Judo ou du Taïso doit apporter sa bouteille d'eau, indispensable à la pratique d'une activité sportive.

Nous demandons également aux judokas de se prémunir d'un nécessaire de soins pour protéger les anciennes blessures. Le matériel médical dont dispose le JC-Layon est normalement réservé au traitement des blessures lors de l'activité. Nous ne sommes pas une pharmacie.

S'il souffre d'une maladie contagieuse, le pratiquant n'est pas en mesure de pratiquer le judo qui est un sport impliquant de nombreux contacts physiques.

Nous demandons à ce que les plus jeunes judokas s'assurent d'être bien allés aux toilettes avant de commencer la séance, ce afin d'éviter les besoins fortuits répétitifs.

COMPORTEMENT

Tout pratiquant doit se montrer respectueux envers ses camarades, le professeur et le dojo.

Un pratiquant faisant preuve de mauvaise conduite ou tenant des propos incorrects pourra être exclu temporairement voire définitivement sur décision du conseil d'administration.

Toute personne souhaitant devenir un judoka doit suivre les valeurs induites par le code moral du judo :

- Politesse : saluer l'enseignant et le dojo en arrivant ainsi que ses partenaires avant et après chaque travail en binôme, rester discret en attendant le début de séance si la précédente n'est pas terminée.
- Courage : ne jamais refuser un partenaire à l'entraînement.
- Sincérité : toujours dire la vérité à ses camarades et à l'enseignant.
- Honneur : rester loyal, tenir sa parole.
- Modestie : garder une humble appréciation de soi-même.
- Respect : ne pas faire de mal aux autres pratiquants et respecter les règles élémentaires d'hygiène.
- Contrôle de soi : ne pas s'énerver, ne pas régler un problème seul.
- Amitié : aider les autres à devenir meilleur.

La participation physique ne suffit pas. Un minimum d'attention est indispensable à la pratique du judo, sport de combat qui, sur le long terme, fera appel à un nombre important de connaissances technicotactiques.

PRISE EN CHARGE DES MINEURS

Les parents, dont les enfants se rendent seuls aux cours de Judo/Taïso, sont ramenés par une autre personne ou sont contraints d'attendre que l'on vienne les récupérer, déclarent dégager le JC Layon et l'enseignant de toutes responsabilités.

Par sécurité, les parents ne laisseront pas un enfant mineur seul avant de s'être assuré de la présence de l'enseignant du club ou d'un membre du bureau.

ASSIDUITÉ AUX COURS

Une progression rapide et assurée passe, en plus d'un bon comportement, par une présence régulière aux cours de judo. La vie du club et le bien-être de l'élève en dépendent.

En cas de blessure le rendant inapte à la pratique de son activité, le pratiquant peut toujours, dans la mesure du possible, assister à au moins une séance hebdomadaire afin de continuer à entretenir ses connaissances et une relation amicale avec ses camarades. Une absence prolongée risque d'entraîner une forte perte de motivation.

Avec l'âge et l'expérience, le judoka est invité à participer à un nombre plus important de séances et de compétitions dans l'année. Plus il progresse, plus il doit se donner les moyens de progresser davantage.

Un combattant non préparé car manquant d'assiduité, même s'il en fait la demande catégorique, peut se voir refuser l'inscription à un championnat officiel voire amical, les risques devenant trop importants.

DROIT À L'IMAGE

Le pratiquant est susceptible d'être photographié ou filmé lors des activités proposées par le JC Layon ou toute autre association affiliée à la FFJDA. De par son adhésion, le licencié autorise le JC Layon à utiliser ces images sur tous les supports de communication qu'il est amené à utiliser, tels que le site internet, les bulletins municipaux ou la brochure annuelle du club.

Le président du JC Layon



VINCENT BRUNIN

Le secrétaire du JC Layon



SIMON BOSSCHAERT

L'enseignant du JC Layon



CAMILLE BRUNIN