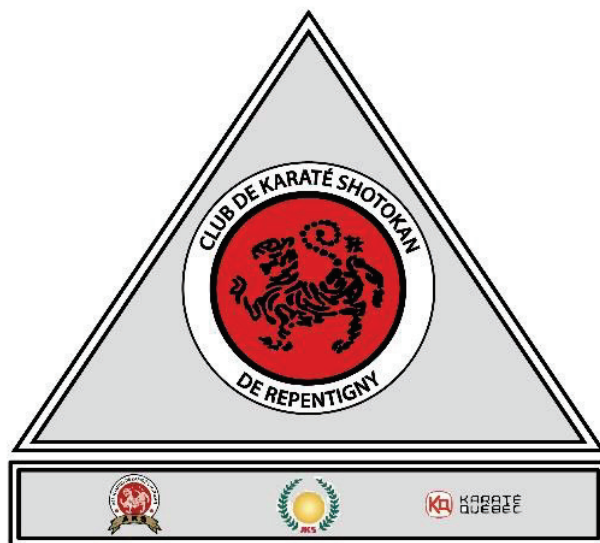




Club de Karaté Shotokan de Repentigny

Numéro de téléphone : 514-573-2528

Venez nous visiter sur le site Web :
CKSR.COM

Les cours ont lieu à l'école secondaire Jean-Baptiste-Meilleur,
au 777, boul. Iberville, à Repentigny.

Le Club de Karaté Shotokan de Repentigny est un organisme
sans but lucratif, membre de l'Association de karaté Shotokan
(AKS).

Il est reconnu comme services communautaires par la ville
de Repentigny



Table des matières

Quelques termes à retenir.....	1
Bienvenue !	2
Présentation des règles du dojo.....	3
Comportements attendus au dojo afin de respecter les règles du karaté Shotokan :.....	3
Règles d'hygiène, de santé et de sécurité.....	4
L'étiquette	5
Les saluts.....	5
La hiérarchie	6
Quelques recommandations pour un bon déroulement.....	6
Suspension d'un karatéka et/ou d'un membre de sa famille.....	7

Quelques termes à retenir

Dojo	salle d'entraînement
<i>Gi</i>	costume du <i>karatéka</i> aussi appelé karatégi
<i>Karaté</i>	main vide
<i>Karatéka</i>	personne qui pratique le <i>karaté</i>
<i>Kyu</i>	grade
<i>Ouss</i>	interjection fréquemment utilisée en karaté signifiant l'approbation, l'affirmation, la compréhension
<i>Seiza</i>	façon traditionnelle de s'asseoir au Japon
<i>Sensei</i>	professeur, instructeur en chef
<i>Sensei ni rei</i>	salut entre <i>karatékas</i> et instructeur
<i>Sempai</i>	assistant du <i>sensei</i>
<i>Shomen ni rei</i>	salut au maître Funakoshi

Chiffres :

<i>ICHI</i>	Un
<i>NI</i>	Deux
<i>SAN</i>	Trois
<i>SHI</i>	Quatre
<i>GO</i>	Cinq
<i>ROKU</i>	Six
<i>SHICHI</i>	Sept
<i>HACHI</i>	Huit
<i>KU</i>	Neuf
<i>JU</i>	Dix

Bienvenue !

CKSR est heureux de vous accueillir. Vous êtes désormais membre à part entière du Club avec tout ce que cela comporte de privilèges et d'obligations. Vous verrez qu'il y aura beaucoup de plaisir et d'apprentissage qui vous attendent.

Il faut tout d'abord savoir qu'un *dojo* n'est pas qu'un simple gymnase, c'est un lieu où l'on étudie la Voie propre à tous les arts martiaux, c'est-à-dire l'élévation et le développement de soi par une pratique sérieuse et réfléchie. L'atmosphère du *dojo* est un facteur déterminant pour l'évolution de tous. C'est ce pourquoi il est important de connaître les **Valeurs fondamentales du karaté Shotokan, qui sont :**

- **Respect**
- **Discipline**
- **Humilité**
- **Courage**
- **Maîtrise de soi**
- **Persévérance**

Présentation des règles du dojo

Comportements attendus au dojo afin de respecter les règles du karaté Shotokan :

- **Respect**
Je respecte mes partenaires, mes enseignants, et moi-même.
Je soutiens mes camarades et je contribue à créer un environnement positif et sécuritaire.
- **Discipline**
Je m'engage à suivre les règles du dojo, à rester concentré et à pratiquer avec rigueur et constance.
- **Humilité**
Je sais reconnaître mes limites et je reste ouvert à l'apprentissage
- **Courage**
Je fais face aux défis avec détermination et je n'abandonne pas devant la difficulté
- **Maîtrise de soi**
Je maîtrise mes émotions et mes gestes, en toutes circonstances.
- **Persévérance**
Je reconnais que l'apprentissage est sans fin et je reste ouvert à l'amélioration.

Règles d'hygiène, de santé et de sécurité

- 1- Porter un soin particulier au *gi* en le lavant régulièrement. Pour des raisons de sécurité, il doit être de bonne grandeur et sans accroc.
- 2- Éviter le maquillage et le parfum doit être discret.
- 3- Le port de **tous** bijoux est interdit durant les cours afin d'éviter de se blesser et de blesser les autres.
- 4- Il est fortement recommandé aux pratiquants de 35 ans et plus de consulter un médecin une fois l'an pour un bilan de santé.
- 5- Il est interdit de mâcher de la gomme durant les cours.
- 6- L'usage de l'alcool et de la drogue est strictement interdit pendant les cours.
- 7- Qu'on soit karatéka ou accompagnateur, il est obligatoire d'enlever ses chaussures ou ses bottes avant d'entrer au *dojo* et de les déposer à l'endroit désigné par les senseis.
- 8- Prévoir apporter de l'eau pour l'activité.

Présentation de quelques particularités liées à la pratique du Karaté Shotokan

L'étiquette

Il existe deux façons de s'asseoir : la première est en *seiza* (agenouillée) et la deuxième en *enza* (jambes croisées). Il est de mise de s'asseoir de l'une des deux façons lors d'explications, de démonstrations ou de périodes de repos.

La tenue vestimentaire ne doit jamais être négligée et il est important de rajuster son *gi* si nécessaire. Si c'est le cas, il faut se tourner dos à *shomen* pour le faire. Si un tee-shirt est mis sous le *gi*, il doit être obligatoirement blanc (sans dessin apparent). Le nœud de ceinture doit être fait correctement. L'écusson du Club doit être cousu sur le côté gauche du *gi*.

Les saluts

Les saluts ont une signification profonde dans la pratique des arts martiaux et doivent être exécutés avec une grande rigueur et des intentions pures.

Selon les circonstances, les saluts peuvent être échangés en position debout : *Musubi Dachi*, les talons collés, les pieds ouverts en « V », les mains le long du corps, on incline le corps légèrement vers l'avant en disant *ouss*. Les Saluts peuvent aussi être échangés en position à genoux.

Voici quelques exemples où un salut doit être fait :

- En entrant et en sortant du *dojo*;
- Au début et à la fin d'une pratique avec un ou plusieurs partenaires;
- Lorsqu'on s'adresse au *sensei* ou à un assistant.
- Au début et à la fin de chaque cours : on se place sur une ligne, les ceintures en ordre de *kyu* de droite à gauche : noire, brune,

mauve, bleue, verte, orange, jaune, blanche avec *gi* et blanche sans *gi*. Lorsque le *sempai* dit *Shomen ni rei*, on fait un premier salut en silence. Ensuite, le *sensei* se tourne vers les *karatékas* et le *sempai* dit *Sensei ni rei*, à ce moment, on fait un deuxième salut en disant *ouss*.

La hiérarchie

La hiérarchie fait partie intégrante de toutes les disciplines issues des arts martiaux et c'est une question de respect qu'elle soit bien observée.

Les anciens doivent être respectés pour leurs années d'expérience et leur savoir. En contrepartie, ils doivent exercer une influence positive sur les générations montantes, car celles-ci puisent beaucoup dans leur vécu. Ils ont le devoir d'aider les débutants avec sollicitude et cordialité.

Quelques recommandations pour un bon déroulement

- La ponctualité est préconisée mais si vous arrivez en retard, vous devez demander au *sensei* la permission d'entrer au *dojo* en disant « *oss sensei* ».
- D'autre part, il faut aviser un *sensei* s'il faut quitter pendant un cours.
- Éviter le chahut, les conversations bruyantes, les mots vulgaires et les blasphèmes. Les plaisanteries ne doivent pas être blessantes envers quiconque.
- Si une absence doit être prolongée, il est bon d'en aviser le *sensei*.

- Si vous ne pouvez prendre part au cours, il est recommandé d'y assister en observateur afin de ne pas perdre l'enseignement donné.
- Tout accident ou incident doit être mentionné au *sensei*.
- Tout changement d'adresse ou de numéro de téléphone doit être signalé.
- Soyez à l'affut des communications que le club peut envoyer via les réseaux sociaux et par courriel.
- La cotisation annuelle au *Club* doit être réglée avec ponctualité.
- N'usez jamais de vos connaissances techniques sans motif valable.

Suspension d'un karatéka et/ou d'un membre de sa famille

Les vols, les altercations, les menaces ou tout autre comportement jugé inapproprié ne seront pas tolérés au dojo.

Prenez note que le club de Karaté Shotokan de Repentigny se réserve le droit de suspendre un karatéka et/ou sa famille si ceux-ci ne respectent pas les valeurs et les règles du dojo.

Bon Karaté !