



CHARTRE DE BONNE CONDUITE

Mesdames, Messieurs,

Dans cette académie, vous serez dispensés des cours de Jiu Jitsu brésilien, un art martial pour lequel votre corps et votre esprit vont être mis à contribution pour apprendre et évoluer.

Le respect des autres et la bienveillance sont les piliers d'une bonne ambiance .

Ainsi, les égos, les croyances, les opinions politiques, économiques, environnementales ou sociales doivent rester en dehors de ce lieu d'apprentissage et d'échange sur la pratique.

Le Jiu-Jitsu Brésilien obéit aux valeurs du monde martial. Le respect, la discipline et la hiérarchie en sont les piliers. Le respect implique reconnaissance et considération des règles de fonctionnement du club pour chaque pratiquant. La discipline implique de s'imposer les niveaux de contrôle nécessaires à l'obéissance aux règles qui permettent la pratique de cet art martial. La hiérarchie fixe les position d'autorité parmi les pratiquants de Jiu-Jitsu Brésilien. Le professeur de l'académie décide, en sa présence, de tout ce qui relève des conditions de pratique de ce sport sur le lieu du club. Il délègue son autorité, en son absence, à ses instructeurs, puis aux pratiquants les plus gradés. Les acteurs extérieurs au club n'interviennent pas dans les décisions sportives et/ou compétitives .

1- SOYEZ PROPRE

VENIR À L'ENTRAÎNEMENT AVEC DES AFFAIRES PROPRES

Par respect pour vos partenaires, venez à l'entraînement avec un kimono et une ceinture propres, secs et sans odeurs. Lavez votre kimono après l'entraînement et faites-le bien sécher.

AVOIR UNE HYGIÈNE IRRÉPROCHABLE

Comme votre tenue, vous serez en contact direct avec vos partenaires. Il vous est donc demandé de soigner votre hygiène, de garder vos ongles des mains et des pieds courts et de protéger toutes plaies par un pansement adéquat.

Si vous utilisez la douche laissée à disposition, prenez soin de bien vous sécher avant d'en sortir et de laisser l'endroit propre pour les suivants.

RESPECTER LA PUDEUR DE CHACUN

Il vous est demandé de bien fermer la porte des vestiaires pendant que vous vous changez, ainsi que de ne pas vous déplacer en serviette de la douche aux vestiaires afin de respecter la pudeur de chacun.

Par ailleurs, avant, pendant et après le cours enfant, nous demandons qu'aucun adulte ne soit présent dans les vestiaires. Si un enfant a une difficulté particulière, celui-ci attendra que tous les autres enfants soient sortis pour obtenir de l'aide (sauf urgence bien évidemment). Une fois les enfants changés, ceux-ci sont priés de sortir des vestiaires.

TENUES OBLIGATOIRES PENDANT LES COURS

Pour les cours de Jiu-jitsu, **il est obligatoire de porter un rash guard sous son kimono.** .Pour les cours de grappling le short + leggings + rash gard sont obligatoires.

RECUPERER SES AFFAIRES D'ENTRAINEMENT

Il est interdit de laisser ses affaires dans les vestiaires après l'entraînement, pensez également à récupérer vos bouteilles au bord du tatami.

2-ARRIVEZ À L'HEURE À L'ENTRAÎNEMENT

Soyez ponctuel par respect pour votre professeur et vos partenaires.

Lorsque vous êtes retard, attendez au bord du tatami que votre professeur vous autorise à rentrer.

3-LES REGLES DE SALUT

ALIGNÉZ-VOUS AVEC VOS PARTENAIRES POUR LE SALUT

Au début et à la fin de chaque cours de JJB, les élèves et les professeurs se saluent. Les élèves s'alignent généralement au bord du tatami en face du professeur pour effectuer le salut.

Le salut consiste simplement à se tenir droit et à s'incliner légèrement au signal du professeur.

L'alignement des élèves se fait par couleur de ceintures, du plus gradé au moins gradé.

SERREZ LA MAIN DU PROFESSEUR À LA FIN DU COURS

Après le salut de fin de cours, les élèves font la queue pour aller serrer la main du professeur et se placer derrière lui pour serrer ensuite celles des autres élèves. C'est le moment où l'on remercie notre professeur pour ce qu'il nous a enseigné et nos partenaires pour s'être entraînés avec nous.

Saluer en direction du tatami lorsqu'on y entre ou qu'on en sort de celui-ci.

4-NE MARCHEZ PAS PIEDS NUS EN DEHORS DU TATAMI

Si l'on marche en dehors du tatami pieds nus, on risque de ramener toutes les saletés avec nous lorsqu'on remontera dessus. Ayez donc une paire de tongs ou de sandales pour pouvoir circuler en dehors du tatami.

Dans les vestiaires (au moins avant l'entraînement), passez de vos chaussures de ville à vos sandales pour éviter d'avoir les pieds sales.

5-RESPECTER VOTRE LIEU D'ENTRAINEMENT

Avant ou après chaque entraînement les élèves s'engagent à tenir le club propre en passant l'aspirateur sur le tatami voir même aider le professeur à passer la serpillière sur le dernier entraînement de la soirée.

6-SILENCE LORSQUE LE PROFESSEUR OU LES INSTRUCTEURS PARLE !

Lorsque le professeur explique une technique ou donne des indications, que ce soit sur les techniques, sur les exercices à faire ou toute autre instruction, les élèves doivent se taire et écouter.

7-PRIORITÉ AUX GRADÉS

Lorsqu'on choisit son adversaire pour les randoris (les combats), les gradés ont la priorité sur le choix des adversaires.

Si vous vous dirigez vers un partenaire en même temps qu'un élève plus gradé que vous, vous devez lui céder la place.

De même si vous avez un partenaire de randori mais que celui-ci décide d'aller aux toilettes (par exemple), vous devez accepter de combattre avec un élève plus gradé s'il vous l'a demandé entre temps.

8-PENDANT LES COMBATS, FAITES DE LA PLACE AUX PLUS GRADÉS

Toujours dans la même optique, si deux binômes entrent en collision sur le tatami pendant un combat, ce sont les élèves les moins gradés qui doivent se décaler pour faire de la place à leurs aînés.

9-SALUEZ VOTRE PARTENAIRE AVANT UN COMBAT

Les combattants de JJB se saluent avant leur combat. Avant de commencer un combat, on se met à genou ou debout, devant son partenaire et on se salue en se tapant dans la main. On fait un « check » pour annoncer que l'on est prêts l'un et l'autre. De même, on salue de nouveau son partenaire lorsqu'on reprend un combat, que ce soit après une interruption ou une soumission.

Gagner ou perdre à l'entraînement de JJB n'a pas d'importance. Prenez du plaisir et combattez dans la bonne humeur !

Les plus grands ne l'oublient pas et se félicitent après le combat. CELA S'APPELLE LE RESPECT !

10-TAPEZ LORSQUE VOUS VOUS FAITES SOUMETTRE, ET TAPEZ TÔT

Lorsqu'on commence à sentir la douleur de la soumission et qu'on ne voit pas de solution échappatoire, on signale à son adversaire que l'on capitule en tapant 2 fois brièvement sur lui du plat de la main.

Si on ne peut pas taper sur notre partenaire, on tape du plat de la main sur le tatami, suffisamment fort pour que notre partenaire entende et arrête la soumission.

Si on ne peut pas taper de la main, on tape 2 fois du plat du pied sur le tatami.

TAPEZ TÔT POUR VOUS ENTRAÎNER DURABLEMENT

Lorsqu'on s'entraîne, il est important de laisser son égo au vestiaire. Vous ne prouvez rien à personne et vous ne gagnerez rien en résistant comme un forcené à une soumission déjà bien engagée, si ce n'est une blessure qui vous tiendra loin des tatamis pendant plusieurs semaines.

Donc quand vous sentez la soumission inévitable et que vous n'êtes pas sûr d'avoir une solution pour y échapper, il vaut mieux taper tôt plutôt que de vous blesser. En ce sens, se blesser et ne pas pouvoir s'entraîner pendant des semaines, voire des mois, ne vous aidera pas à progresser.

11-FAITES ATTENTION À VOS PARTENAIRES DE COMBAT

Pendant un randori, contrôlez vos soumissions et appliquez la pression graduellement. Cela laissera le temps à votre partenaire de sentir la douleur arriver et de taper.

Aussi, si vous pesez 15-30kg de plus que votre adversaire, ou si vous combattez une femme, utilisez votre force avec parcimonie et travaillez plus doucement car les accidents peuvent arriver très vite. N'oubliez pas que l'essence du Jiu Jitsu Brésilien ne réside pas dans la force mais dans la technique et la stratégie.

Combattez avec souplesse, en technique et gardez votre force pour les compétitions.

12-COOPÉREZ AVEC VOTRE PARTENAIRE PENDANT LA TECHNIQUE

Comme dans le judo, pendant les phases de répétitions techniques, il existe un uke (personne qui subit la technique) et un tori (personne qui réalise la technique). Le Uke se doit de coopérer et de suivre le mouvement afin de permettre au tori d'apprendre la technique correctement, sans pour autant avoir une attitude complètement passive : il doit tenir posture et garder une certaine tonicité musculaire.

AIDEZ VOS PARTENAIRES MOINS EXPÉRIMENTÉS

Si vous en avez l'expérience, proposez d'aider vos partenaires moins expérimentés à rectifier leur technique.

13-SOIGNEZ-VOUS !

Si vous avez un rhume, une gastro ou toute autres maladie contagieuse, restez chez vous et soignez-vous !

De même, si vous avez des plaies ouvertes, mettez du sparadrap. Cela vous évitera d'attraper des infections cutanées, de salir le tatami et les kimonos de vos adversaires.

14-DES REGLES POUR TOUS !

Toutes les règles précédemment énoncées s'appliquent aussi bien au élèves qu'aux parents d'élèves, ainsi que toute personne venant visiter ou demander des informations au comptoir d'accueil.

Il est interdit de venir entraîner ou coacher une personne dans le club si vous n'êtes pas instructeur ou professeur. De même, il est interdit que les visiteurs, parents d'élèves ou élèves reprennent d'autres personnes au sein du club sur leur comportement. Seuls les instructeurs et professeurs ont le droit de corriger un comportement qui ne serait pas en conformité avec la politique du club.

Il n'est pas permis de rester dans les locaux pendant les cours enfants, sauf si le professeur l'autorise expressément.

En cas de problèmes, les visiteurs, parents d'élèves ou élèves doivent en référer d'abord aux instructeurs et/ou au professeur avant d'intervenir.

15-LES AUTRES PETITES CHOSES À SAVOIR

En JJB, les ceintures blanches n'ont pas le droit d'appliquer des clés de cheville, de clés de jambe ou de poignet. Les gradés ne sont pas censés appliquer ces techniques sur les ceintures blanches sauf si le professeur l'accepte, et que le moins gradé en ait connaissance (prévenir en début de combat).

Pendant chaque combat, merci d'adapter votre jeu et votre force en fonction de votre partenaire.

Pas de bijoux ou de barrettes métalliques à l'entraînement.