



### **Le respect et le Taekwondo ?**

Le respect est la première vertu à appliquer au sein et en dehors du club. Il s'applique aussi bien envers un plus gradé que vers un moins gradé que soi. En arrivant et en partant du Dojang (lieu de la pratique du Taekwondo), je dois saluer en inclinant le buste et la tête. Durant la pratique, le respect commence par un salut en face de son partenaire avant et après un exercice... Tout comme un cours commencera et finira par un salut vers le professeur et les élèves ceintures noires. Nous faisons partie de la même équipe, les autres élèves de mon cours sont mes équipiers et non mes ennemies, j'aide alors les autres quand je le peux car ces derniers m'aideront quand ils le pourront.

### **Que dois-je faire si j'arrive en retard en cours ?**

Si j'arrive en retard en cours, je m'échauffe discrètement (pompes + flexions), puis j'attends l'accord du professeur par un signe de tête avant de saluer le tatamis et saluer le professeur.

### **Que dois-je faire avant de monter sur le tatami ?**

Avant de monter sur le tatami, je m'assure que mes pieds sont propres et je salue le tatami.

### **L'hygiène et le Taekwondo ?**

L'hygiène des Taekwondoïstes (pratiquants de taekwondo) doit faire l'objet de tous les soins : Les ongles des pieds et des mains devront être propres et coupés (ou de longueur raisonnable pour les femmes). Mon do-bok (tenu du pratiquant de taekwondo) devra être propre et non fripé. Pour une sécurité optimale, le port de bijoux (collier, bracelet, piercing, etc...) est interdit. Les boucles d'oreilles discrètes et les alliances sont toutefois tolérées. Si j'ai les cheveux longs (en dessous des épaules), je les attache (natte, queue de cheval, chignon, etc...)

### **Le taekwondo en dehors du Dojang ?**

Toute personne adhérente au club représente celui-ci à l'extérieur du lieu d'entraînement. De ce fait, tout adhérent utilisant la force pour agresser, défier ou manquer de respect à autrui en dehors du cadre de l'autodéfense, sera jugé. Ce jugement sera fait, selon la gravité de la faute, par le professeur, le comité régional ou la fédération Française de Taekwondo, et décidera de la peine encourue. Cette dernière pouvant aller jusqu'à l'exclusion sans remboursement de la cotisation et une demande de radiation auprès de la Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées (FFTDA).

## **Que dois-je avoir dans mon sac de Taekwondo ?**

A chaque entraînement, tout pratiquant doit être en possession de son passeport sportif à jour (tampon du médecin), de son Dobock, de sa ceinture et de ses protections si il en possède. Dans le cas particulier d'un traitement spécifique, le professeur devra être prévenu et le matériel accessible dans le sac (seringue d'insuline, sucre ou aérosol d'asthmatique).

## **Si je suis blessé, enceinte, malade ou suis un régime ?**

Si le pratiquant est blessé, enceinte, malade ou suit un régime, il doit en informer le professeur avant le cours. Si en cours de séance le pratiquant se blesse, ressent une douleur ou est atteint de malaise, ses compagnons ou lui même devront informer le professeur immédiatement.

## **Que dois-je faire en cas de retard prévu ou d'absence de longue durée ?**

Les retards et absences de longues durées devront être prévenues dans la mesure du possible. Les retards fréquents sans explication sont un manque de respect, le Maître pourra alors, s'il le souhaite, refuser le disciple au cours. Pour éviter toute inquiétude de la part du Maître, les absences devront, soit être prévenues par avance, soit faire l'objet d'un appel ultérieur.

## **Les passages de grades ?**

Les passages se font deux fois par an, un au mois de février et un au mois de juin. Ils ne sont pas obligatoires. Le Maître, selon le grade, les efforts fournis par l'élève et le temps de présence, décidera si oui ou non l'élève a le droit de se présenter au passage.

## **Quel est le rôle des plus gradés du cours ?**

Le rôle des plus gradés du cours est de faire respecter l'étiquette (c'est à dire ce règlement). Ils devront montrer l'exemple aux débutants comme par exemple comment nouer sa ceinture ou comment s'aligner. Le plus gradé doit également donner les commandements lors du salut.

*Tous les élèves, adhérents à l'association, se voient le devoir de respecter cette étiquette.*