

Règles de vie du dojo



Afin que les cours se déroulent de manière optimale et que le plaisir de venir aux entraînements demeure pour tout un chacun, voici quelques règles à respecter.

Pour tout le monde

Horaires et présence

1. Les cours commencent à 8h30 pour les enfants dès 10 ans et les adultes, mais on se présente à 8h15 afin d'aider à la mise en place des tatamis. Fin du cours à 10h, et on aide à ranger les tapis en surnombre pour les groupes suivants (selon directives des moniteurs).
2. Les cours commencent à 10h00 pour les 5-6 ans et les 6-10 ans (groupes Minis et Maxis).
3. Pour les Minis et les Maxis, les leçons terminent à 11h00 (pour la suite, se référer au point no 3 sous "discipline").

Hygiène

Le judo est un sport de contact. L'hygiène est donc de mise, par respect pour soi et pour les partenaires. On veillera donc aux points suivants :

1. Lorsqu'on vient au judo, on est propre. Si on a joué sur le trajet, on se lave les mains en arrivant, et si on va aux toilettes, on se les lave ensuite.
2. Les ongles des pieds et des mains doivent être courts, sinon, ils peuvent être coupants et blesser le partenaire.
3. Il est permis de venir au cours directement depuis la maison en judogi pour les plus jeunes, mais dans ce cas, on veillera à ce que le judogi reste propre. Pour les élèves dès 10 ans, un judogi sale ne sera pas accepté sur le tatami.
4. En cas de rhume, on se munit d'un paquet de mouchoirs que l'on dépose vers ses chaussettes, au bord du tapis. En effet, les monitrices ne sont pas des distributeurs automatiques !
5. Lorsqu'on a utilisé des mouchoirs pendant la leçon, on les met à la poubelle ensuite ! Malheureusement, les mouchoirs qui sautent dans la poubelle tous seuls n'existent pas encore...

6. Pour venir jusqu'au tatami, on porte des chaussettes ou des chaussons, pour éviter la propagation de mycoses ou de verrues.
7. En cas de verrues plantaires, on utilisera une seconde paire de chaussettes sur le tatami.

Discipline

1. Les plus grands doivent montrer le bon exemple !
2. Si les règles élémentaires de discipline doivent être respectées sur le tatami, elles doivent l'être aussi dans les vestiaires :
 - 2.1 on ne crie pas
 - 2.2 ses affaires sont suspendues correctement et non éparpillées dans tout le vestiaire
 - 2.3 on respecte son judogi et on ne le met pas en torchon dans le sac
 - 2.4 on ne claque pas les portes
3. Avant et après la leçon tout le monde aide à mettre en place et/ou ranger les tatamis et personne ne va au vestiaire avant que ce soit terminé, à moins de s'être personnellement annoncé à un moniteur avec une excuse valable. L'aide des parents pour les plus jeunes est très appréciée au vu du grand nombre de tapis. Merci à ceux qui participent déjà !
4. Il est permis de prendre avec soi une gourde ou une bouteille d'eau, surtout lorsqu'il fait chaud. A noter que seule l'eau est autorisée, aucune boisson sucrée. En effet, si, d'un point de vue santé, l'eau est préférable, elle l'est aussi pour la santé de celui qui doit nettoyer en cas d'accident...
5. Les bouteilles d'eau abandonnées à côté du tatami sont malheureuses, n'oubliez pas de les reprendre !

Assiduité

1. L'assiduité est la clé de la réussite. Si quelques absences aux entraînements sont acceptables, la régularité sera exigée (sauf blessure ou cas « spéciaux »).
2. En cas d'absence prolongée, vous devez en informer le moniteur.
3. Les élèves qui n'auront pas suivi assez de leçons ne seront pas admis pour le passage au grade supérieur.
4. De même, l'élève n'ayant pas suivi au moins la moitié des cours (exception faite des blessures ou maladies ayant été annoncées), sera automatiquement désinscrit à la saison suivante. Pour refaire partie du club, il devra signer une charte

d'assiduité. Après deux désinscriptions automatiques par le club, l'élève ne sera plus accepté avant au moins 2 ans.

Responsabilités

1. Le club décline toute responsabilité en cas d'accident.
2. Si un élève se blesse pendant la leçon, le moniteur se réserve le droit de faire appel aux secours ou au médecin, selon son appréciation personnelle.
3. L'élève doit être couvert par une assurance accident.
4. Avant et après l'heure du cours (inclus mise en place et rangement des tatamis, vestiaires et trajets), les enfants sont sous la responsabilité des parents.
5. Pour les élèves du groupe 5-6 ans, et jusqu'à 7 ans révolus, les parents ou un adulte responsable est tenu d'amener l'enfant, déjà en tenue, jusqu'à son moniteur ou attendre que le contrôle des présences ait été effectué. Les plus jeunes sont parfois intimidés ou peuvent avoir des difficultés à se préparer et nous n'avons pas le temps de refaire un tour des vestiaires juste avant les cours.
6. De même, pour cette catégorie d'âge (5-7 ans), nous demandons à ce qu'un avis écrit soit établi si l'enfant doit partir sans qu'un adulte vienne le chercher, même s'il rentre chez lui avec un grand frère/grande sœur ou autre élève du club (un simple petit mot signé suffit pour l'année scolaire si vous le souhaitez). En effet, pour leur sécurité, nous préférons, en principe, ne pas laisser partir ces élèves avant de s'assurer qu'ils soient pris en charge.
7. Lors d'activités extérieures à la salle de gymnastique, les points ci-dessus restent valables, ce jusqu'au lieu de rendez-vous.
8. En cas de pratique illicite du judo en dehors du cadre des cours, ou de comportement volontairement violent pendant les leçons, le club est en droit de sanctionner ou d'interdire l'élève de cours.

Règles générales

1. Les parents, frères-sœurs, peuvent assister au cours. Toutefois, le moniteur se réserve le droit de demander à ce qu'ils quittent la salle s'ils ne respectent pas le calme ou si leur présence perturbe la concentration des enfants (plus spécialement pour les petits).
2. Les enfants qui souhaitent venir voir les cours de judo sont les bienvenus. S'ils ont moins de 10 ans, ils seront obligatoirement accompagnés d'un adulte.

3. Lors de commande de matériel, seules seront prises en compte les demandes venant d'un adulte. Si vous ne pouvez pas venir personnellement passer votre commande auprès de Fanny, nous vous demandons de nous l'adresser par écrit.
4. Le club met un point d'honneur à ne pas refuser un élève pour un motif de difficultés quelconques. Donc, si votre enfant est dans ce cas (hyperactivité, dyslexie, etc), merci de nous en informer afin que nous adaptions nos méthodes.
5. En cas de problème physique, pour des raisons évidentes de sécurité, vous devez avoir l'aval du médecin avant d'inscrire votre enfant et dans l'affirmative, vous devez nous en informer pour que nous puissions, là encore, nous adapter.

Média

1. Le club possède un site internet à l'adresse suivante : <http://judochatel.ch/> chacun peut (et il est même conseillé) de le consulter régulièrement.
2. Il arrive que des photos soient prises lors des entraînements ou activités par les moniteurs. Ces clichés sont susceptibles de figurer sur le site internet du club, dans le libretto ou autre support média du club. Si vous ne souhaitez pas que votre enfant figure sur ces clichés, veuillez nous le faire savoir par écrit et nous nous chargerons de masquer son visage.
3. Les prénoms des enfants peuvent également figurer sur le site internet et sur le libretto lors de résultats en compétition ou de passages de grade. Là encore, si vous ne le souhaitez pas, merci de nous le faire savoir par écrit.
4. Le club décline par contre toute responsabilité en ce qui concerne la publication de photos prises par d'autres personnes (parents, autres élèves, spectateurs lors de démonstrations ou compétitions, etc).

Règles plus spécifiques concernant les cours pour les 5-6 ans

1. Merci de vous assurer que votre enfant soit passé aux toilettes avant la leçon. Ceci n'empêchera pas forcément les « pauses pipi » pendant le cours, mais les limitera, ce qui est bien plus agréable vu la configuration des lieux et le temps perdu à déshabiller et rhabiller tout ce petit monde ! A noter que la chasse d'eau des toilettes est relativement dure, donc, merci de vérifier qu'elle soit bien tirée après le passage de votre enfant.
2. Dans les vestiaires, comme nos cours concernent une vaste catégorie d'âges, nous demandons à ce que les mamans ne viennent pas changer leur garçon dans le vestiaire des garçons, et inversement pour les papas et leur fille. En conséquence,

les filles et garçons de moins de 6 ans seront acceptés dans les deux vestiaires selon la personne qui les accompagne.

3. Par ailleurs, aucun adulte ne sera toléré seul dans les vestiaires avec un autre enfant que celui qu'il accompagne, à moins que la porte reste ouverte. De même, nous, moniteurs, prenons garde également de ne jamais être seul dans les vestiaires avec un élève.
4. Pour les parents ayant déjà pratiqué le judo, évitez de démontrer des mouvements aux enfants. A cet âge-là, ils essaient de le faire sur les camarades et leur musculature (spécialement au niveau de la nuque et du cou) ne permet pas de tomber fort sans taper la tête au sol. Les seules techniques qu'ils doivent connaître sont celles apprises au cours.
5. On évitera également de demander à son enfant de montrer à la maison ce qu'il a fait pendant les cours, afin qu'ils ne soient pas tentés de le faire sans surveillance. A savoir également qu'il est dangereux de chuter ou faire tomber quelqu'un sur un matelas, en raison du risque de rebond.
6. Si votre enfant a une particularité qui peut influencer sur son apprentissage, merci de nous en faire part afin que nous adaptions notre façon d'enseigner. S'il a des facilités ou des facultés accrues, il pourra être changé de groupe pour s'épanouir. S'il a des difficultés de motricité, des problèmes d'attention, de la timidité excessive, etc, il est important de nous le dire. A noter qu'aucun élève ne sera refusé s'il présente une difficulté particulière (les seuls motifs de refus/renvoi sont ceux évoqués dans le point 8 du chapitre "Responsabilités").
7. Nous ne demandons pas de certificat de bonne santé, mais si votre enfant souffre d'un problème physique, nous vous demandons de vous renseigner auprès de votre médecin pour être sûr que la pratique du judo ne comporte pas de risque, et, encore une fois, si c'est le cas mais que le médecin donne son accord, informez-nous, et nous nous adapterons.

Ainsi édictées, ces règles peuvent sembler sévères, mais elles font surtout appel à votre bon sens et au respect d'autrui. Elles sont là non seulement pour protéger les moniteurs, mais également vos enfants, et permettre d'apprendre et d'échanger dans les meilleures conditions.

Nous vous remercions d'en avoir pris connaissance et vous rappelons que par votre signature sur le formulaire d'inscription, vous attestez les avoir lues et les accepter.