Règlement intérieur — Marvelous BJJ

Hygiène

- Les ongles des mains et des pieds doivent être coupés courts et propres. Les griffures sur le tatami sont des vecteurs potentiels d'infection, notamment de staphylocoque.
- Nous pratiquons un sport de contact rapproché. En cas de doute sur une infection quelle qu'elle soit (rhume, grippe, gastro-entérite, etc.), veuillez faire preuve de vigilance. Si vous êtes porteur de staphylocoque ou d'autres infections cutanées contagieuses, signalez-le immédiatement et ne revenez vous entraîner qu'une fois complètement guéri.
- Le port de claquettes ou de tongs est obligatoire pour circuler en dehors du tatami, en particulier aux toilettes. Cela aide à prévenir les contaminations par le staphylocoque et les verrues.
- Votre tenue d'entraînement doit être lavée, propre et sans odeurs suspectes. Ceci n'est pas une option, mais une obligation pour le respect de tous.
- Le port d'un rashguard ou d'un t-shirt sous le kimono est recommandé pour limiter les risques d'infections cutanées.

Comportement et sécurité

- Soyez à l'heure dans la mesure du possible. Lorsque vous arrivez en retard, c'est vous-même que vous pénalisez en manquant des parties importantes de l'échauffement, particulièrement crucial pour les débutants.
- Si vous arrivez en retard, il est impératif de saluer en premier l'instructeur qui donne le cours, quelle que soit la couleur de sa ceinture et la vôtre. Ensuite, saluez tous les autres pratiquants présents sur le tatami.
- Ne perturbez pas les explications des instructeurs. Ne parlez pas à vos partenaires durant ces moments. L'interaction avec l'instructeur sur le sujet en cours est bien sûr autorisée et même encouragée, surtout si vous avez des questions ou des doutes.
- Ne sortez pas du tatami sans prévenir l'instructeur présent, quelqu'en soit la raison.
- Respectez tous les partenaires d'entraînement, quel que soit leur niveau ou leur expérience. La sécurité de chacun est primordiale, évitez de forcer les techniques et soyez attentif à la sécurité de votre partenaire.
- Le sparring (combat libre dans le respect des règles CFJJB, et autre le cas échéant) doit être réalisé avec contrôle. Ne cherchez pas à blesser votre partenaire. Si vous sentez que l'un d'entre vous est en danger, arrêtez immédiatement l'action.
- Le respect des règles de la discipline est essentiel. En cas de doute sur une technique ou un comportement, n'hésitez pas à demander à l'instructeur.
- Les discussions concernant les résultats des compétitions, les grades, ou toute autre forme de compétition doivent rester respectueuses et bienveillantes. La compétition est un outil de progression, mais l'esprit du JJB reste le respect et l'humilité.
- En cas de désaccord avec un autre membre ou l'instructeur, celui-ci doit être réglé en privé, hors du tatami, de manière respectueuse.

Divers

- En dehors des heures de cours, il est possible d'utiliser le tatami pour des entraînements libres, à condition d'obtenir l'autorisation préalable de l'instructeur ou du responsable du club.
- La participation aux compétitions est encouragée, mais elle doit se faire dans le respect des valeurs du club. Chaque membre représentant le club en compétition se doit de maintenir un comportement exemplaire.
- Le club se réserve le droit de sanctionner tout comportement jugé inapproprié, pouvant aller jusqu'à l'exclusion temporaire ou définitive du club.

Date et signature de l'adhérent ou de son tuteur légal :