



REGLEMENT INTERIEUR

1- Préambule :

Le présent règlement intérieur est établi par le Comité Directeur. Il précise et complète les dispositions prévues par les statuts de l'association dénommée Karaté-do Nippon d'Archamps (KDN), sise au 70 route d'Arbigny 74160 Archamps et dont l'objet est la pratique, l'enseignement du karaté et des disciplines associées et de promouvoir les activités physiques et sportives de maintien, de détente et de loisirs à tous les âges et dans tous les milieux. Elle considère ces activités comme un élément important de l'éducation, de la culture, de la santé publique, de l'intégration et de la participation à la vie sociale.

Ce règlement intérieur a également pour objet de déterminer les relations entre les différents partenaires : Comité Directeur, Bureau, Professeurs, Assistants, et Adhérents dans le respect mutuel des fonctions et des compétences de chacun, mais également dans le respect de l'éthique de la pratique du karaté et des autres activités ainsi décrites dans son objet. Le présent règlement intérieur s'applique à tous les membres de l'association.

Le présent règlement intérieur est mis à la libre disposition des adhérents dans les locaux de l'association et sur le site du club (<http://www.karate-do-nippon.com/>). L'adhésion à l'association KDN entraîne de plein droit l'adhésion à ses statuts et à ce règlement intérieur. Ainsi, dès lors que vous vous inscrivez au Karaté-do Nippon d'Archamps, vous vous engagez à respecter son règlement intérieur.

2- Application du présent règlement :

Le règlement intérieur et les dispositions spéciales s'appliquent dans tous les locaux utilisés par l'association pour son activité (dojo et autres salles d'entraînement, extérieurs lors de déplacements, lieux d'hébergement et de restauration...).

Le Comité Directeur de l'association est fondé à veiller à son application dans tous ces lieux et à accorder des dérogations justifiées.

3- Adhésion, modalités d'adhésion et règlement des cotisations :

Les membres doivent s'acquitter d'une cotisation annuelle. Le montant de cette cotisation est fixé chaque année par les membres dirigeants du club et par l'intermédiaire de son Comité Directeur. L'association KDN peut à tout moment accueillir de nouveaux membres.

Ceux-ci devront respecter la procédure d'admission suivante :

- Remise ou téléchargement sur le site du KDN du dossier d'inscription complet (l'ensemble des documents à fournir sont repris sur la fiche d'inscription),
- Acquiescement du montant de l'adhésion, au prorata du nombre de cours restants s'ils arrivent en cours de saison sportive, et de la cotisation annuelle obligatoire pour l'obtention de la licence pour tous les membres,
- Acceptation des statuts de l'association ainsi que de son règlement intérieur.

Après avoir rempli la totalité des modalités de la procédure d'admission ci-dessus, les personnes deviennent des « membres adhérents » ou « membres licenciés ». Le versement de la cotisation doit être effectué par chèque à l'ordre du KDN ou en espèces, avec la délivrance d'un récépissé par le trésorier de l'association.

Le Comité Directeur de l'association peut décider d'adopter la gratuité de l'adhésion pour les Professeurs et assistants. La mise en place de cette gratuité n'est pas acquise d'une saison sur l'autre, et doit être rediscutée chaque début de saison en fonction de l'état des finances du club. Si elle est décidée, la gratuité devra être appliquée à tous les enseignants sans distinction. Le coût de la licence auprès de la Fédération Française de Karaté et disciplines associées (FFKDA) ou de la Fédération Française Sport pour Tous restera due par le professeur et/ou assistant, dans tous les cas de figure.

L'adhésion et la cotisation de chaque adhérent sont acquises définitivement au club. Aucun remboursement, même partiel, ne peut avoir lieu sauf cas particulier, avec accord préalable, et à la seule discrétion du Comité Directeur du KDN.

L'adhésion est valable pour la saison sportive en cours et doit être renouvelée à chaque début de saison. En cas de disparition ou de décès, la qualité de membre cesse.

Deux séances d'essais gratuites sont proposées aux futurs nouveaux adhérents. Durant ces séances, le club considère que le pratiquant a consulté son médecin et est apte à la pratique des activités du club. Le club se dégage de toute responsabilité en cas de contre-indication à la pratique non déclarée par le nouvel adhérent. Au moment de l'inscription, le certificat médical est obligatoirement joint au dossier.

4- Déroulement des cours, éthique et discipline :

La pratique du karaté est portée par une éthique et des valeurs de respect mutuel. Certaines attitudes relèvent de la tradition japonaise (salut, port du kimono), d'autres du bon sens (hygiène, ponctualité), mais dans tous les cas, leur respect est nécessaire pour le bon fonctionnement de l'association.

Le présent règlement intérieur énumère de manière non exhaustive des attitudes et consignes à respecter impérativement.

La saison sportive correspond à l'année scolaire et non à l'année civile. Les cours sont dispensés toute l'année, du premier jour (décidé par le Comité Directeur) jusqu'au dernier jour de l'année scolaire, à l'exception des vacances scolaires et des jours fériés. Les cours adultes peuvent être maintenus pendant les vacances scolaires sur décision du Professeur principal avec l'aval obligatoire du Comité Directeur, après en avoir informé les élèves.

Les cours sont assurés sous la responsabilité du Professeur principal, et ses assistants agissent sous ses directives et son contrôle.

Tous les Professeurs et/ou assistants doivent informer le secrétariat en cas d'impossibilité d'assurer les cours, au moins 24h à l'avance. En cas d'absence, l'assistant avertit le Professeur principal. Celui-ci essaiera de trouver une possibilité de remplacement. Le Comité Directeur se réserve le droit d'annuler un cours s'il n'a aucune possibilité de remplacement. Aucun adhérent ou parent ne pourra faire de réclamation sur le changement d'un Professeur ou d'un assistant en cours d'année.

Aucun adhérent ou parent ne pourra faire de réclamation en cas d'annulation ou de report de cours. Les salles sont mises à disposition du club par la municipalité. Elles sont régies sous le régime de la convention annuelle d'occupation précaire pour l'exercice du karaté et des autres activités du club.

Tous les membres de l'association doivent veiller à préserver le bon état et la propreté des locaux, du mobilier et du matériel utilisés par le club.

Chaque adhérent doit porter une tenue propre et conforme à la pratique de son activité au sein du club. Pour le karaté, le port d'un kimono en bon état, propre et défroissé, correspondant à la taille du karatéka est obligatoire, ainsi que le port de la ceinture (correspondant à son grade), exception faite des deux cours d'essai (si le kimono est trop long, les manches et les jambes devront être repliées et cousues à l'intérieur). Si le club possède un écusson à ses couleurs et si cela devait être une règle, alors celui-ci doit être cousu sur la veste de kimono, coté cœur. Si un élève oublie exceptionnellement son kimono ou sa ceinture, le Professeur peut autoriser l'élève à participer à la séance. L'élève devra alors se placer en dernière place pour le salut, peu importe son grade.

Boucles d'oreilles, colliers, montres, gourmettes, bagues, barrettes et tout autre bijou sont interdits dans les salles d'entraînements. Les cheveux devront être attachés de manière discrète. Les ongles des mains et des pieds doivent être courts. Tous les pratiquants n'ayant pas une hygiène suffisante seront renvoyés aux vestiaires.

Toute absence prolongée au-delà de 2 cours successifs, doit être signalée aux enseignants par l'adhérent ou un parent de celui-ci. En cas d'absence prolongée suite à une blessure ou un accident, un certificat de consolidation médicale devra être produit avant la reprise des entraînements.

Les élèves doivent être ponctuels. Il est conseillé à chaque adhérent d'être présent 10 minutes au moins avant le début du cours de manière à être prêt à l'heure, en prenant soin de ne pas gêner l'activité présente dans le créneau horaire précédent. Pour les cours de karaté et en cas de retard, le pratiquant devra s'asseoir sur le bord du tatami et faire seul son salut, puis attendre l'autorisation d'entrer donnée par le Professeur. Les adhérents qui arriveront avec 15 minutes de retard pourront ne pas être acceptés au cours. Un retard est excusé s'il est occasionnel. Des retards systématiques et non justifiés autorisent le Professeur à refuser l'élève.

Un élève peut quitter le cours avant la fin dès lors qu'il prévient le Professeur avant la séance et qu'il attende son accord avant de partir. L'élève devra évidemment faire son salut, seul, avant de quitter le tatami.

Tout adhérent doit avoir un comportement en conformité avec l'éthique du club et le code moral du karaté ou des autres activités du club. Les enfants doivent se changer avec calme dans les vestiaires, par correction envers les autres adhérents présents et par respect pour les Professeurs en charge des entraînements.

Une fois entré dans la salle d'entraînement, l'adhérent ne doit pas sortir pour boire, aller aux toilettes, etc. sans l'accord préalable du Professeur. Pour cela il est préférable d'avoir pris ses dispositions avant le cours. Afin d'éviter toute détérioration des tatamis, aucune boisson ni alimentation ne sera tolérée dans les salles d'entraînement.

Toutes les affaires personnelles de l'adhérent devront être laissées dans les vestiaires. Le club décline toute responsabilité en cas de vol.

Pendant les cours, les parents et/ou le « public » ne sont pas autorisés dans les salles d'entraînement, ni derrière les fenêtres du dojo, ceci afin de ne pas gêner la concentration des adhérents.

Il est formellement interdit de sortir des locaux du club des objets appartenant à celui-ci, sans autorisation préalable de la Direction de l'association.

A l'intérieur comme à l'extérieur, les membres de l'association sont les représentants du club et doivent se comporter de façon correcte en ne portant pas atteinte à l'image du club. Les membres ont une obligation de réserve quant aux informations relatives à l'association dont ils relèvent.

5- Compétitions et stages :

Tout adhérent souhaitant participer aux compétitions doit le faire savoir auprès du Professeur qui jugera l'opportunité de sa demande. Il est demandé aux Professeurs de solliciter les adhérents qu'ils jugent capables d'effectuer des compétitions.

Il est obligatoire d'avertir le club lors d'un forfait, d'une absence à une compétition ou un stage avant le jour de l'événement. Les compétiteurs doivent posséder et apporter leurs propres matériels et accessoires lors des compétitions. Les compétiteurs devront respecter les règles en vigueur sur le lieu de la compétition.

Le transport des enfants sur les lieux de stage ou de compétition est effectué sous la responsabilité des parents, et est assuré par leurs propres moyens, le KDN ne possédant pas de véhicule prévu à cet effet. Sur le lieu de la compétition, les parents et accompagnateurs sont responsables des enfants dans les vestiaires et aux abords de l'enceinte des lieux de la compétition.

Les organisateurs sont responsables des enfants uniquement pendant leur prestation sur la zone de compétition. Dans tous les cas, les Professeurs présents ne s'occuperont que de la partie sportive des élèves engagés.

6- Communication, panneau d'affichage :

Toutes les réponses aux questions relatives à l'organisation du club sont données par les Professeurs et assistants ou visibles directement sur le site Internet du KDN : www.karate-do-nippon.com.

Un panneau d'affichage est installé à l'intérieur du club pour tenir informés les membres des manifestations du club. Les parents doivent prendre connaissance du panneau d'affichage avant

chaque cours. Toutes les informations affichées ne seront pas forcément répétées en cours. Les informations peuvent être soumises à modifications autant de fois que nécessaire.

L'affichage de documents d'autre nature n'est autorisé que sur accord préalable du Comité Directeur.

Lorsque des compétitions ou des manifestations sont programmées, le calendrier sera affiché au club, et l'annonce effectuée aux adhérents à la fin des cours par le Professeur ou son assistant.

Le licencié du club autorise le KDN à prendre des photos et utiliser celles-ci dans le cadre de la promotion de l'association sans réclamer la moindre indemnité financière. Si l'adhérent refuse d'être pris en photo, il doit le signaler de manière explicite au Comité Directeur lors de son inscription ou lors de son renouvellement.

7- Responsabilités / assurances :

Les pratiquants sont sous la responsabilité du Professeur uniquement pendant les cours et dans l'enceinte des lieux d'entraînement. Le cours commence et se termine par un salut, pour le karaté et les disciplines associées, telle que le krav-maga (non obligatoire pour les autres activités).

Les enfants sont sous l'entière responsabilité des parents dans tous les lieux en dehors des salles d'entraînements (sur le parking, dans les vestiaires...). Les parents devront impérativement s'assurer de la présence d'un Professeur avant de laisser leurs enfants et veiller à ce que ceux-ci entrent dans la salle d'entraînement.

Le club souscrit annuellement une assurance destinée à protéger les membres de l'association pendant les horaires de cours. Les membres licenciés bénéficient également de l'assurance de la FFKDA ou / et de la Fédération Sport pour Tous.

Il appartient à chaque adhérent de surveiller ses affaires et de ne rien oublier dans les vestiaires ou dans les salles. L'association décline toute responsabilité en cas de perte, de vol ou de dégradation d'un effet personnel appartenant à un adhérent, un parent ou un accompagnateur, commis dans l'enceinte du club.

8- Procédures disciplinaires :

Le non-respect du règlement autorise le Professeur à exclure immédiatement son auteur du lieu d'entraînement. Le Conseil de Discipline se réserve le droit de radier du club tout membre ne respectant pas son fonctionnement.

Le refus de se soumettre aux obligations relatives à la sécurité, à la discipline, au comportement et à la tenue peut entraîner une sanction allant du simple avertissement à la radiation du club. Une radiation définitive à l'encontre d'un adhérent peut être décidée par le Conseil de Discipline pour un motif grave ayant porté atteinte, soit directement, soit indirectement, à la vie associative du club ou à l'un de ses membres. Il est donc impératif de respecter aussi bien les Professeurs que les membres de l'association.

La liste ci-dessous, non-exhaustive, donne une idée de motifs pouvant justifier une procédure d'exclusion des cours et/ou de radiation du club :

- Vol
- Dégradation des matériels et locaux,
- Comportements dangereux,
- Propos désobligeants envers les autres membres de l'association ou des Professeurs et/ou assistants,
- Non-respect des règles d'hygiène et de sécurité...

Tout manquement à ces points fondamentaux de vie en communauté, reste à la libre appréciation des Professeurs et du Conseil de Discipline.

Le Professeur pourra exclure temporairement d'un cours tout membre qui perturberait le bon déroulement de celui-ci.

Le Conseil de Discipline a le pouvoir de décider de toute sanction pouvant aller du simple avertissement à la radiation.

En cas de radiation, aucun remboursement de cotisation ne sera consenti à l'adhérent.

Le conseil de discipline sera constitué :

- Du Président,
- De deux autres membres du Comité Directeur,
- Du Professeur et éventuellement son ou ses assistants.

L'adhérent sera également présent pour être entendu. Il pourra se faire assister s'il le désire. Pour les enfants mineurs, les parents seront convoqués et devront accompagner leur enfant.

9- Passages de grades

Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines Associées.

L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression. Conformément à l'article L. 212-5 du code du sport, dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire (CSDGE).

Les grades appelés « *Kyu* », délivrés par le professeur, sont représentés par la couleur de la ceinture jusqu'à la ceinture marron.

L'échelle de couleur est le plus souvent : blanche, jaune, orange, verte, bleue et marron. Mais chaque club peut introduire la notion de ceinture bi-couleur pour les enfants et adolescents, les adultes restent dans l'échelle de couleur traditionnelle.

A partir de la ceinture noire, les grades appelés « *Dan* » sont délivrés par la CSDGE et sont reconnus par l'Etat.

Un passage de grades est organisé par le club en fin de saison sportive et chaque élève se présente individuellement ou par petit groupe, devant un jury composé de plusieurs haut-gradés (directeur technique, ceintures noires), qui notera ses prestations.

Les élèves qui n'auront pas obtenu la moyenne se verront refuser la ceinture supérieure. Aucune réclamation ni contestation de l'adhérent ou de ses représentants ne sera acceptée, le jury étant totalement impartial, compétent et maître de ses décisions.

Le club se réserve également le droit d'attribuer des « barrettes noires » allant jusqu'à 3 (trois) aux enfants qui auront réussi un test organisé en cours d'année et laissé à la seule discrétion du Professeur principal. Ces tests ne sont ni programmés, ni obligatoires, ils servent à récompenser les élèves en cours d'année pour leur travail.

Au bout de 3 (trois) barrettes noires, l'élève se voit automatiquement attribuer la ceinture supérieure sans attendre le passage de grades de fin de saison. Si tel est le cas, l'élève qui aura ainsi obtenu une ceinture par barrettes pourra toujours se présenter au passage de grades annuel et prétendre à une autre ceinture.

10- Modification du règlement intérieur :

Le règlement explique et complète les statuts de l'association.

Il est rédigé par le Comité Directeur qui peut le modifier à tout moment si nécessaire.

Règles du comportement et code moral du karatéka

✚ Karaté-do.

- La voie du combat à mains vides. Vous faites du Karaté pour vous-même, pour être mieux chaque jour, tant en technique de karaté qu'en terme de santé. Nous allons donc supposer que vous êtes prêt à accepter le principe d'une amélioration de votre personnalité.

✚ Dojo.

- Le Dojo est un lieu pour trouver la « voie ». Vous devez vous comporter de façon respectueuse, envers le Dojo, vous-même, l'instructeur et les autres membres du club. Dans le Dojo, le seul salut est celui que vous pratiquez avant le début et à la fin des cours. Vous ne devez pas serrer la main d'un autre ou exprimer toute autre forme de « gratitude » pour vous dire bonjour. Cela se fait en dehors du Dojo. Même si le cours n'est pas commencé, faites des exercices d'assouplissements, conditionnez-vous afin d'aborder le cours dans les meilleures conditions possibles. Si le Professeur fait marquer un temps de pose, restez concentré et ne parlez pas, sauf si on vous l'autorise.

✚ Sentiment de Colère.

- Cela peut aussi être le cas au Dojo. Par exemple : en Sambon Kunité, il est habituel d'attaquer sans conviction et de défendre de même. Le résultat en sera une petite « danse » de convention sans intérêt ni bénéfices. Puis à un certain moment, Tori attaque plus sincèrement et touche, aussitôt Uke se fâche et la bagarre commence. Rappelez-vous que l'entraînement doit être sincère, l'attaque totale et franche, le cœur calme. C'est précisément cette succession d'idée de « toucher », d'arrêter et puis de contrôler qui devient un exercice mental bénéfique voire vital. Tout sentiment d'orgueil et de colère détruit quelque chose de bon en vous.

✚ Rituel du Dojo.

- Saluer le Dojo en entrant et en sortant (salut debout, les mains le long du corps en s'inclinant vers l'avant). Saluer le Professeur debout ou/et à genoux au début et à la fin du cours. Lorsque le Professeur ou les assistants vous corrigent, faites en sorte de vous améliorer, ça sera une autre façon de les remercier. Si vous devez quitter le cours (en cas de blessure ou de malaise), saluer le Professeur et demander son accord avant de sortir. Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle et si vous êtes en retard (ce qui ne devrait arriver que très rarement, voire jamais !), restez à genoux à l'entrée du Dojo et attendez que le Professeur vous invite à entrer. Saluez à genoux et entrez sans perturber le cours.

✚ Mokuso.

- Le cours commence et fini par Mokuso. Fermez les yeux, concentrez-vous au niveau du ventre et faites le vide dans votre tête.

+ Tenue.

- Le karaté-gi (Kimono) doit être propre, les ongles courts ; vous ne devez porter aucun bijou ou autre objet métallique risquant de blesser un partenaire. Pour des raisons évidentes d'hygiène, il vous sera demandé de porter des chaussons pour passer du vestiaire au Dojo.

+ Démonstration.

- Lorsque le Professeur montre une technique, soyez attentif et après la démonstration, saluez votre partenaire et commencez l'exercice. Saluez votre partenaire également à la fin de chaque exercice.

+ Question.

- Si vous souhaitez poser une question pendant le cours, allez vers le Professeur (ne l'interpellez jamais !), saluez le avec respect et attendez qu'il se rende disponible.

+ Praticant.

- Respectez tous les pratiquants du Dojo, ne discutez jamais à propos de technique, savoir si c'est bien ou non de faire de cette manière. Vous êtes au cours pour apprendre en travaillant et non d'essayer d'imposer vos idées à d'autres. Si vous connaissez le mouvement sujet de l'exercice en cours et que vous travaillez avec un partenaire qui ne le connaît pas, alors aidez-le mais n'essayez pas de le corriger si vous n'avez pas le niveau pour cela.

+ Interdit.

- Il est interdit de manger, boire ou mastiquer du chewing-gum pendant les cours. La consommation de toute substance illicite et/ou dangereuse pour la santé est strictement interdite dans l'enceinte du club.

LES 9 VERTUS DU KARATEKA

Quelques définitions avant de commencer :

- Bushi : Guerrier, samouraï
- Bushido : Le bushido est le code des principes moraux que les samourais étaient tenus d'observer.
- Budôka : Expert en Arts Martiaux suivant les principes du Bushido.

1. L'Honneur – MEIYO

L'honneur, qualité essentielle, établit notre attitude et notre manière d'être vis-à-vis des autres. C'est une intense conscience de la valeur de dignité personnelle. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable.

2. La Fidélité – CHUJITSU

Il n'y a pas d'honneur sans fidélité et loyauté à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements. La fidélité nécessite la sincérité dans ses paroles et dans ses actes. Le sentiment de fidélité a, dans le BUSHIDO, une importance capitale. De nos jours, ce lien a évolué, tout au moins dans certaines civilisations occidentales, mais il n'a pas pour autant disparu. Les principes directeurs du BUSHIDO restent toujours vrais, mais doivent être adaptés à des situations nouvelles. Dans les Arts Martiaux, les relations de Professeur à élèves possèdent le grand idéal humaniste traditionnel. Son application dans la vie tout entière offre un large champ de réalisation des principes du BUSHIDO. Il convient donc que les ceintures noires s'en inspirent, le respectent et le vivent.

3. La Sincérité – MAKOTO

Lors du salut du karatéka au début et à la fin des cours ou des compétitions, vous exprimez cette sincérité. Le mensonge et l'ambiguïté engendrent la méfiance qui est la source de tous les désaccords. Dans les Arts Martiaux, le salut est l'expression de cette sincérité, c'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui veut être authentique.

Confucius, philosophe Chinois, disait : La sincérité est la fin et le commencement de toute chose, sans la sincérité, rien n'existerait.

4. Le Courage – YÛKI

La force d'âme qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter, en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves.

Confucius définit ainsi le courage : Sachant ce qui est juste, ne pas le faire démontre l'absence de courage. Donc, le courage est de faire ce qui est juste. Un homme vraiment brave garde toujours sa sérénité et sa lucidité. Dans les catastrophes, les dangers, les souffrances, la mort, il tente de garder la maîtrise de soi.

5. La Bonté et la bienveillance – SHINSETSU

Vertu de base selon Confucius, la bonté et la bienveillance dénotent une grande humanité. Elles nous incitent à l'entraide, à être attentifs à notre prochain et à notre environnement, à être respectueux de la vie. La bienveillance inclut l'amour, l'affection pour les autres, la sympathie et la noblesse des sentiments. La bienveillance peut exister sans échange mais elle reste un sentiment constructif, fait de compréhension et d'amitié, une des formes de la bonté. La bienveillance est aussi l'indulgence pour les lacunes et défaillances d'autrui, et un encouragement pour les aptitudes naissantes.

6. L'Humilité et la modestie – KYOKEN

Les relations enseignant-élève sont impossibles sans modestie. Le Karateka devient l'ambassadeur du code moral, il se doit de rester humble et ne pas flatter son ego. L'orgueil et la vanité freinent considérablement l'apprentissage de ce code. Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie. L'homme vraiment modeste ne désire pas s'abaisser, mais simplement s'apprécier, selon la vérité et la justesse, avec sincérité et honnêteté. Enfin, il est important de savoir apprécier, respecter et aimer la valeur chez les autres, amis ou ennemis, et parfois les prendre pour référence.

7. La Droiture – TADASHI

La droiture est le précepte le plus incontestable de tout le code du Bushi. C'est suivre la ligne du devoir, sans jamais s'en écarter. Loyauté, honnêteté et sincérité en sont les piliers. Elles nous permettent de prendre, sans aucune faiblesse, une décision juste et raisonnable. Quelles que soient ses qualités, ses faiblesses, ou sa position sociale, savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le sacré est le premier devoir d'un Budôka, car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits. Rien n'est plus repoussant à un Bushi que de traiter en secret et d'agir par trahison. La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. La politesse est l'expression de ce respect dû à autrui.

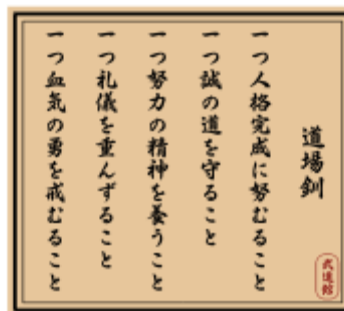
8. Le Respect – SONCHOO

Sans modestie, aucun respect n'est possible, sans respect aucune confiance ne peut naître. Sans confiance aucun enseignement ne peut être donné, ni reçu. Cette attitude de respect doit s'étendre au dojo, où l'enseignement est donné, et la voie recherchée. Les anciens dans l'étude, les grades élevés, les débutants, doivent être l'objet du respect passif et actif de la ceinture noire. À son tour, en cela, il doit être un modèle. Il faut surtout éviter la critique et le dénigrement des autres, car cette néfaste habitude a pour but inconscient de se louer soi-même. Un tel est ainsi, cela sous-entend ; Je ne suis pas comme lui. Rabaisser autrui est un moyen facile de se grandir : C'est de la prétention inconsciente. C'est seulement en travaillant sur ce qui nous manque qu'on peut s'améliorer. Pour respecter les autres, il faut pouvoir résister à ses propres émotions d'irritation, de colère, de désir, de peur, etc... Dans le BUSHIDO cela est connu comme le contrôle de soi.

9. Le Contrôle de soi – SEIGYO

Une grande partie de l'apprentissage du karaté est basé sur cette vertu. Le contrôle de soi représente la possibilité de maîtriser nos sentiments, nos pulsions et de contrôler notre instinct si cela est bon. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique des Arts Martiaux car il conditionne beaucoup notre efficacité. Certains disciples du BUSHIDO peuvent atteindre un haut degré de douceur pacifique grâce au contrôle, tel Ogawa : Quand les autres disent du mal de toi, ne rend pas le mal pour le mal, mais réfléchis et dis-toi que tu n'as pas été non plus toujours fidèle dans l'accomplissement de tes devoirs.

DOJO KUN



1- **Hitotsu! - Jinkaku kansei ni tsutomuru koto**

Recherche la perfection du caractère

2- **Hitotsu! - Makoto no michi o mamoru koto**

Sois sincère

3- **Hitotsu! - Doryoku no seishin**

Fais des efforts dans tout ce que tu entreprends

4- **Hitotsu! - Reigi o omonzuru koto**

Respecte les autres

5- **Hitotsu! - Kekki no yuu o imashimuru koto**

Développe le contrôle de soi

