



MON COMPORTEMENT BIENVEILLANT AU DOJO FED



J'ai choisi d'intégrer le petit groupe des jeunes pratiquant.e.s de savate défense, afin de devenir un grand fauve qui se défend.

Voici alors quelques règles importantes des tigres et jaguars au dojo, avec ses camarades et dans l'activité.

- 1 Je suis poli.e et salue toutes les personnes présentes. J'écoute et respecte les consignes de l'adulte enseignante, qui est là pour me faire progresser.
- 2 Je suis libre de me déplacer sur l'ensemble des tatamis, partagé avec le groupe, pendant la séance. Je fais attention de ne pas marcher dessus en chaussures ou de l'abîmer, car il est précieux pour pouvoir m'amuser. Tout comme le matériel prêté.
- 3 J'ai le droit de ne pas vouloir travailler une technique, je me mets alors dans le calme, dans un endroit de la salle où je me sens bien, confortable pour observer et sans gêner mes camarades.
- 4 Mes camarades d'entraînement sont là pour m'aider, m'encourager et pratiquer en s'amusant. Je fais donc de même avec eux. Je ne me moque pas des autres, certain.e.s ont pu vivre des violences.
- 5 Je suis libre d'exprimer mes ressentis et observations, tout comme mes camarades. Je respecte leur parole. J'identifie la zone «je veux chasser» et je demande à y aller si j'éprouve le besoin d'évacuer des émotions.
- 6 Je reste maître/maitresse de mes mouvements et je respecte mes camarades d'entraînement. Je n'hésite pas à expliquer si quelque-chose ne me convient pas ou me fait du mal et j'accepte en retour les remarques. Je peux également demander à changer de duo d'entraînement.
- 7 Hors du dojo, j'utilise mes techniques de défense uniquement pour éviter ou mettre fin à des violences, contre moi ou un.e camarade.

J'ai lu et j'ai compris
Signature :