

Les codes de conduite de la

YMAA France Paris

(septembre 2020)

Les codes instaurent un cadre pour développer des qualités martiales (comme : vigilance, concentration, écoute, vitesse, puissance et technique) pour atteindre des objectifs physiques, thérapeutiques ou spirituels.

Quelques Codes

1/ Notre école fonctionne suivant des règles traditionnelles et authentiques que l'élève honore et suit pour pouvoir pratiquer les arts martiaux chinois (**Guo Wu Shu**) externes (kungfu), internes (taijiquan) ou énergétiques (qigong) et progresser dans la paix.

2/ Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect

3/ La cotisation vous garantit un endroit pour pratiquer et n'est qu'un des moyens pour permettre la viabilité de l'école

4/ La salle d'entraînement ne doit pas être utilisée à d'autres fins que les cours prévus.

5/ Respectez le professeur et ses enseignements tels qu'ils vous sont transmis. Respectez votre école, vos instruments de travail et respectez-vous mutuellement.

6/ Dans l'école et pendant un cours, un certain protocole est de rigueur. Les élèves les plus anciens doivent se trouver à la droite du Professeur, les nouveaux inscrits se placent le plus à gauche.

7/ La régularité et la ponctualité sont des règles importantes dans notre école.

7-1 / La régularité dans l'entraînement développe les qualités martiales indispensables à l'atteinte de vos objectifs

7-2 / La ponctualité est une règle indispensable de politesse vis-à-vis de votre professeur. Il est essentiel d'être à l'heure pour suivre l'échauffement mais si vous arrivez en retard ; attendez à l'entrée de la salle de pratique, que le Professeur vous fasse signe de vous joindre ou de quitter le cours. Des retards systématiques et non justifiés autorisent le professeur à refuser l'élève.

Saluez-le en montant ou en sortant de la salle de pratique ou du tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours et suivez directement en effectuant le travail des élèves présents.

PS : Au club, depuis quelques années, certains élèves exécutent 30 pompes ou 50 abdominaux pour montrer leur volonté au Professeur, d'un oubli de matériel ou d'un oubli de tenue. N'hésitez pas à faire de même !

7-3 / Si vous devez partir en avance, n'oubliez pas de prévenir le professeur en début de séance. Au moment de votre départ, mettez-vous au bord de la salle, attendez son regard et saluez le professeur

8/ Si le Professeur est en retard ou absent, c'est à ses assistants de guider le cours. Les élèves lui doivent les mêmes marques de respect. Au cas où tous les deux seraient absents, c'est le pratiquant le plus ancien qui peut aider (conseiller, montrer) l'entraînement mais ne le dirigera en aucun cas.

9/ Si certains cours sont annulés (Professeur en formation, en stage, ou en assistantat auprès de Maître Yang ou par manque d'assistant de l'école) vous serez prévenus. Mais les salles restent ouvertes pour les entraînements libres. C'est l'occasion de travailler différemment et de tester votre volonté, votre persévérance et votre autonomie.

10/ Dans les salles d'entraînement, lorsque les séances sont non dirigées par le professeur (responsable du lieu), les assauts libres ou codifiés (travail avec partenaire) sont strictement interdits pour éviter les accidents.

Les comportements dans la salle

Attitudes

1/ En entrant dans la salle d'entraînement et en la quittant, vous devez la saluer (**Ching Li**) (poing droit dans la main gauche, en "position ouverte" (**Kai Bu**) (pieds écartés de la largeur des épaules) ou en "position fourbe" (**Xuan Ji Bu**))

2/ Saluez toujours en direction du Professeur au début et à la fin de chaque cours.

3/ Respectez votre tenue et vos instruments de travail.

a) La tenue d'entraînement de l'école est obligatoire. A savoir tenue noire aux marques de notre école.

b) Chaussures en fonction (singulier) des lieux.

c) Les armes doivent être rangées quand elles ne sont pas utilisées. Posez les verticalement, mais jamais couchées sur le sol.

4/ Vous devez être présent en tenue dans les vestiaires, quelques minutes avant le cours. Évitez de faire trop de bruit.

5/ Le cours commencent et se terminent par une cérémonie formelle : le salut collectif Les enfants sont donc sous l'entière responsabilité des parents avant et après le salut.

6/ Lorsque le Professeur vous invite à vous asseoir dans la salle pour permettre à un ou plusieurs élèves d'effectuer un enchaînement ; asseyez-vous en tailleur ou en position d'attente (un genou au sol, l'autre jambe fléchie), n'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau, vous devez être disponible à chaque instant. Même remarque si vous êtes devant les autres, baissez-vous pour éviter de gêner la vision de ceux qui sont derrière.

7/ Il est interdit aux enfants jouer dans la salle d'entraînement en dehors des cours.

8/ Les enfants doivent se munir d'une bouteille d'eau afin d'éviter d'aller boire aux robinets des vestiaires

9/ Ne quittez pas la salle d'entraînement pendant un cours sauf en cas de blessure ou de malaise. Mais informez le Professeur. Celui-ci doit toujours savoir où vous vous trouvez pour des raisons de sécurité.

10/ Quand le Professeur démontre une technique, un enchaînement, une application ; vous devez regarder attentivement en respectant le silence. Après la démonstration, regagnez votre place ou votre partenaire ; saluez-le et commencez à travailler.

11/ Dès que la fin d'une technique est annoncée par le Professeur, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants pour la suite du cours.

12/ Lors d'un cours, un pratiquant ne peut stopper son entraînement sans l'accord préalable du Professeur, quelle que soit la nature de l'enchaînement travaillé. Mais si pour des raisons importantes ou des raisons de santé vous devez impérativement arrêter l'entraînement, attendez de capter le regard du professeur et saluez-le.

13/ Si pour une raison ou pour une autre, vous devez absolument poser une question au Professeur, levez la main, « ne l'appellez jamais » : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible (un salut debout suffit dans ce cas), puis remerciez-le en le saluant.

14/ Quand le Professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, regardez attentivement et saluez-le lorsqu'il a terminé.

15/ Respectez les pratiquants les plus anciens. Ils sont vos guides quoi qu'il arrive même si votre niveau physique les dépasse, ils resteront à tout jamais vos anciens. N'oubliez jamais que vous êtes là pour travailler et non pour imposer vos idées aux autres.

16/ Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec une personne qui ne le connaît pas, vous pouvez la guider, mais n'essayez pas de corriger si vous n'avez pas le niveau requis.

17/ Parlez le moins possible dans la salle d'entraînement, les arts martiaux sont une expérience.

18/ Ne vous prélassiez pas dans la salle d'entraînement avant ou après le cours, elle est réservée à ceux qui désirent progresser.

19/ Chacun est responsable de la propreté de la salle d'entraînement. Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum pendant les cours dans la salle.

20/ N'oubliez pas d'éteindre vos téléphones portables

21/ Le port de bijoux est interdit pendant l'entraînement.

22/ Les mains doivent être propres et les ongles courts.

23/ La drogue et le dopage sont formellement interdits

24/ A la fin de la séance, vous devez aider à ranger le matériel mis à votre disposition et aider le Professeur à porter ses affaires s'il en a besoin. C'est une marque de respect et d'entraide.

Les règles de conduite du pratiquant

1/ Il est nécessaire de respecter l'enseignement et la philosophie que contiennent les arts martiaux chinois (**Wu Shu**) et la manière dont le Professeur les transmet.

2/ Chaque pratiquant s'engage moralement à ne jamais utiliser une technique martiale enseignée pour blesser autrui ou manifester son ego. Ce n'est pas une technique de destruction mais de création. C'est l'outil visant au développement d'une société meilleure à travers celui de la personnalité.

3/ Les règlements de conflits personnels sont interdits dans la salle. Le **Wu Shu** apprend à maîtriser ses passions, ce n'est en aucun cas « du combat de rue ». Vous êtes dans cette école pour transcender et purifier vos réactions agressives, pour adopter l'esprit d'un véritable guerrier « Artiste Martial »

4/ Il n'y aura pas d'esprit de compétition et de rivalité lors de nos entraînements. Le but du **Wu Shu** n'est pas de vaincre un adversaire mais de lutter contre vos propres instincts agressifs. La force du **Wu Shu** n'est pas dans la seule puissance musculaire mais dans la souplesse, la communication, le contrôle de soi et la modestie. « Vous pratiquez en groupe et vous êtes en compétition avec vous-même et non pas seul et en compétition avec les autres »

5/ Il est possible de vous entraîner dans une autre école de la YMAA, mais par respect tenez votre Professeur informé.

6/ Toutes formes d'insolence, de discrimination sexuelle ou raciale, seront proscrites : « nous devons être conscients de nos limites et respecter nos différences ». Vous devez travailler avec tous dans l'harmonie.

7/ Chacun a des possibilités physiques et des raisons différentes pour pratiquer les arts martiaux chinois. Elles doivent être respectées. Les arts martiaux chinois véritables sont l'application correcte et souple de la technique appropriée dans n'importe quelle circonstance. Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure. Il faut protéger votre partenaire et vous-même.

8/ Pendant les entraînements, acceptez les conseils du Professeur et essayez de les appliquer avec sincérité, du mieux que vous pourrez. Évitez la contestation ou d'éventuelles remarques. Contrôlez vos sentiments de fierté qui freinent l'envie de progresser et acceptez avec reconnaissance les conseils du Professeur. Si vraiment vous ne comprenez pas pourquoi, venez voir le Professeur à la fin de la séance, mais après une réelle réflexion, sur vous-même.

9/ Tous les pratiquants étudient les mêmes principes. Aucun désaccord ne doit naître au sein du Groupe et tous les pratiquants de notre école forment une grande famille.

10/ Vous ne pouvez démontrer ou enseigner une forme ou séquence (**Tao Lu**) à un autre élève même s'il appartient à notre école, sans l'autorisation expresse du Professeur. Il est de la seule responsabilité morale du Professeur de décider qui pourra bénéficier de l'apprentissage des formes.

11/ Prévenez le responsable de la séance si vous avez un problème de santé qui peut limiter vos entraînements et n'hésitez pas ralentir votre travail. Soyez à l'écoute de vos possibilités, mais cherchez toujours à vous surpasser dans la limite de votre intégrité physique.

12/ Après une absence prolongée, prévenez le Professeur s'il y a eu des modifications (médicales). Et tempérez votre entraînement pour éviter de vous blesser.

13/ Un accident peut arriver. Prévenez de suite le Professeur. Contrôlez-vous pour faciliter une aide éventuelle. Ensuite soyez conscient que cela peut arriver à tous et n'en voulez pas à votre partenaire. Sachez que l'accident survient souvent par manque d'attention ou d'écoute de votre part ou de celle de votre partenaire. Il n'y a jamais de 100 % de torts d'un seul côté.

Partie financière

1/ Le dossier d'inscription doit être complet (fiche d'inscription, photo, certificat médical pour la saison et paiement) pour pouvoir assister régulièrement aux séances.

2/ Un remboursement partiel peut être envisagé sur présentation de justificatif (tout mois commencé est dû), pour des raisons exceptionnelles : santé, déménagement, mutation, annulation de l'inscription par l'association.

3/ récupération

Les cours manqués pourront être récupérés dans la période du forfait annuel. Il en sera de même si le jour du cours a lieu un jour férié. Prévenir votre professeur.

Partie assurance

1/ Une assurance, avec des garanties basiques, couvre les accidents qui pourraient survenir pendant les entraînements, mais vous pouvez souscrire une assurance complémentaire. Assurance Individuel Accidents (IA) et une Responsabilité civile (RC).

Membres YMAA France

1) Avec votre inscription vous êtes également membre de la YMAA France, affiliée à l'école YMAA Internationale (domiciliée en Californie).

2) En tant que membre, vous bénéficiez de plusieurs avantages :

- réductions sur les événements (stages, séminaires, etc.) en France et à travers toutes les autres écoles YMAA à travers le monde.
- réductions sur les supports pédagogiques (livres et DVDs) achetés lors de nos événements ou dans nos locaux
- participations à quelques événements gratuits (stages, repas, AG, etc.)
- vous pouvez vous présenter aux passages de grades
- vous recevez une carte de membre

Passages de grades

Programme des grades : www.ymaafrance.com

Date selon calendrier de la YMAA France.

1/ Seuls les membres affiliés (ayant leur licence à jour) peuvent se présenter au passage de grade

2/ se présenter avec un réel travail en aval et toujours demander l'autorisation de votre Professeur ou directeur d'école. Ce n'est pas seulement votre image que vous montrez mais aussi celle de votre école. Il est interdit de vous présenter à un grade sans tenir votre professeur informé.

3/ Passage de grade pour enfants et adolescents

3-1/ Au bout de quelques mois de pratique et dès que vous vous sentez prêt, vous pouvez demander à être examiné pour obtenir un grade. Le professeur inscrira alors votre nom sur la liste du prochain passage de grade.

3-2 / Le directeur de l'école accompagné de votre professeur vous examinent

3-4/ Déroulement

- * Venez à la YMAA France légèrement avant l'heure pour vous échauffer
- * Après l'examen, vous pouvez consulter vos notes

4/ Passage de grade après 16 ans

4-1 / Intéressé par un passage de grade (Kung Fu ou/et Taiji Quan) inscrivez vous sur les listes et demandez l'accord à votre professeur. Le coût est de 10 €.

4-2 / Maître Yang peut valider un grade, sinon 3 assistants instructeurs ou 2 instructeurs sont nécessaires pour vous examiner.

4-3 / Les passages de grade peuvent s'effectuer dans n'importe quelle école de la YMAA (selon les règles décrites dans le paragraphe ci-dessus).

4-4 / Déroulement

- * Venez sur le lieu légèrement avant l'heure pour vous échauffer
- * Après l'examen, vous pouvez consulter vos notes
- * A la YMAA France, le passage de grades est souvent suivi d'un dîner. Les

participants ayant subi le test ont une réduction sur le repas.

5/ L'échec

En cas d'échec réfléchissez aux moyens de vous améliorer. Dans les groupes martiaux chinois il est dit : "plus on perd, plus on gagne" qui peut se traduire par "plus on échoue, plus on se questionne pour s'améliorer, plus on travaille pour réussir". L'échec fait avancer et ne doit pas décourager. Ce n'est pas pour une raison personnelle que le jury ne vous a pas accordé le passage. Ne cherchez pas de motivation "injuste" à la décision du jury.

6/ En cas de succès, demandez à votre professeur, les barrettes à coudre

6-1/ pour les enfants et adolescents demander
Sur la ceinture

6-2/ pour les adultes (âgé de 11-12 ans et plus)

sur votre pantalon : Kung Fu sur la cuisse droite - Taiji Quan sur la cuisse gauche

11/ Ce n'est pas parce que vous avez un grade, qu'il faut arrêter de pratiquer les techniques du niveau. Le passage indique le niveau minimum requis pour passer à l'apprentissage d'autres techniques. Maintenez l'entraînement des niveaux inférieurs pour ne pas les oublier et au contraire y apporter encore plus de QUALITE.

Conclusion

"La maîtrise des codes est le début de l'entraînement"

Ils sont le minimum requis pour suivre des entraînements d'arts martiaux chinois. (Anciennement et encore dans certaines écoles d'Asie le cadre de l'entraînement est plus strict et plus exigeant). **Si vous ne pouvez pas respecter ces règles, il vous sera impossible d'étudier les arts martiaux dans notre école.** Et tout manquement grave aux règles martiales peut conduire à la perte du statut de membre de l'association YMAA Vincennes (voire YMAA France) par conséquent la suppression de la carte de membre de la YMAA internationale (USA).

L'art martial chinois (**Wu Shu**) n'est pas une religion, mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit. On ne vous demandera pas d'adhérer à une doctrine mais seulement de garder une ouverture d'esprit. Il n'y a pas de juste ou de faux dans le **Wu Shu**, si le mouvement obéit aux lois physiques de l'univers, il est correct. En suivant ces principes naturels, votre attitude sera juste et vous suivrez la parole de vos aînés.

Le **Wu Shu** n'est donc pas seulement l'apprentissage d'une technique, c'est l'apprentissage de la sagesse, de la tolérance et de l'écoute. Dans notre école d'arts martiaux chinois, vous rencontrerez des personnes provenant de milieux sociaux, de cultures, de langues, de convictions politiques différentes. Ils ne viennent pas se mesurer les uns aux autres ou imposer leurs idées aux autres mais apprendre à s'écouter et à communiquer.

Bien qu'il y ait de nombreux codes de comportement à assimiler, ils viendront naturellement avec une pratique régulière : **ne soyez pas vexé si on vous corrige sur un détail, car chaque chose a un but éducatif précis, tout en permettant l'harmonie et le travail de qualité pendant la séance et le maintien de la sécurité de tous ainsi que celle de vous-même.**

Moralité Martiale

Wude (武德)

Moralité de l'action (Xing De, 行德 ou De Xing, 德行)

- Humilité (Qiang Xu, 謙虛)

- Respect (Zun Jing, 尊敬)

- Droiture (Zheng Yi, 正義)

- Confiance (Xin Yong, 信用)

- Loyauté (Zhong Cheng, 忠誠)

Moralité de l'esprit (品德)

- Volonté (Yi Zhi, 意志).

- Résistance (Ren Nai, 忍耐)

- Persévérance (Yi Li, 毅力)

- Patience (Heng Xin, 恆心).

- Courage (Yong Gan, 勇敢)