



Charte de Bonne Conduite **Groupe de Capoeira Escola Nação**

*Bienvenue dans notre groupe de capoeira !
Pour que chacun progresse dans une ambiance respectueuse, conviviale et motivante, voici
quelques règles simples à respecter.*

Respect & Attitude

Le respect mutuel est fondamental : envers les professeurs, les camarades et soi même.

Pendant l'entraînement, attendre le signal du professeur pour aller boire.

La capoeira est une famille : on s'encourage, on s'entraide, on apprend ensemble.

Ponctualité & Présence

Arrivez à l'heure pour l'échauffement qui est important pour éviter les blessures.

Prévenez si vous devez manquer un cours, si vous avez du retard.

Hygiène & Tenue

Une tenue de capoeira est obligatoire :

- Pantalon de capoeira à l'effigie de notre groupe,
- Tee-shirt ou débardeur à l'effigie de notre groupe.

Les tee-shirts d'autres groupes de capoeira sont autorisés.

Pieds propres, ongles coupés, pas de bijoux pendant la pratique et cheveux attachés.

Comportement pendant le cours

Téléphones en mode silencieux.

Écoute active pendant les explications.

On ne coupe pas la parole ; si besoin, on lève la main.

Si vous devez vous absenter pendant le cours, en informer le professeur au début de la séance.

Sécurité & Progrès

Respectez les limites des autres et les vôtres.

Roda et événements

Participez autant que possible aux rodas, stages et surtout les événements extérieurs : c'est là qu'on grandit.

Respectez le rythme de chacun dans le jeu – **l'esprit de la roda est joyeux et inclusif.**

Certaines rodas auront une dimension martiale :

→ Les coups pourront être portés,

→ Les balayages exécutés,

Toujours avec respect, maîtrise et lucidité.

Communication

En cas de problème, parlez-en calmement avec le professeur.

Les critiques sont les bienvenues si elles sont constructives et bienveillantes.

En intégrant le groupe de capoeira Escola Nação, tu t'engages à respecter cette charte qui pourra évoluer avec le groupe.