

<p>ASSOCIATION CLUB DE BOZENDO DU LAURAGAIS</p>	<p>REGLEMENT INTERIEUR TECHNIQUE Saison 2025/2026</p>		<p>2 rue de la Mairie 31570 LANTA bozendo.lauragais@gmail.com</p>
--	---	--	--

ARRETE PAR LE DIRECTEUR TECHNIQUE

Le présent règlement défini :

- La méthode BOZENDO,
- Le pratiquant,
- L'uniforme,
- Le matériel,
- La progression technique,
- Le directeur technique,
- Les professeurs et les moniteurs,
- Les parrains,
- Les stages, les tournois et les démonstrations,
- Les règles fondamentales et les cérémonies,
- Les ouvrages de références.

1. INTRODUCTION

Tout adhérent et responsable légal (pour les mineurs) connaît le Règlement Intérieur Technique, annexe de la Fiche d'Inscription. Il s'engage à le respecter et à le faire respecter (responsable légal) par sa signature sur cette fiche d'inscription. Il en prend connaissance lors de son inscription et peut le consulter à tout moment en le téléchargeant ici : <https://bozendolauragais.wixsite.com/bozendo/documents>

Le Règlement Intérieur Technique est préparé et géré par le Directeur Technique de l'association qui peut le faire évoluer une fois l'an. Si tel était le cas, il s'engage à en informer le Conseil d'Administration qui en informera chaque adhérent et responsable légal. Le Règlement Intérieur Technique est approuvé par le Président de l'association.

2. LA METHODE BOZENDO

Toute l'information sur la **méthode BOZENDO®** peut être consultée sur le site internet de l'association: <https://bozendolauragais.wixsite.com>

- L'origine de la méthode BOZENDO,
- Son fondateur,
- Les principes fondamentaux préconisés par son fondateur,
- Autres...

3. LE PRATIQUANT

Toute personne âgée de plus de 12 ans pour le BOZENDO et de plus de 17 ans pour le YAWARA-UNDO, inscrite au **Club de Bozendo du Lauragais** :

- Apte médicalement à la pratique des activités physiques ou sportives comme le Bozendo et/ou le Yawara-Undo,
- Pratiquant régulièrement le Bozendo et/ou le Yawara-Undo au sein du Club,
- Licencié FSCF,
- A jour de ses cotisations.

Cas exceptionnels : Est également considérée comme pratiquante, toute personne appartenant à un autre Club sportif affilié à la FSCF, et venant assister à un cours de BOZENDO dans le cadre d'une activité extraordinaire : Cours d'initiation, Rencontre arts martiaux de la FSCF, etc. Est également considérée comme pratiquante, toute personne faisant la demande d'une carte ponctuelle dans le but de suivre une activité de l'association d'une durée inférieure à 15 jours.

4. L'UNIFORME

Le port de l'uniforme de **Bozendo** est obligatoire :

- **Pour les ceintures de couleur ou KYU :**
 - 1 pantalon de Kimono blanc,
 - 1 Judogi blanc (hiver) ou chemise Bozendo avec un col en V (été),
 - 1 HAKAMA bleu nuit (à partir du 3°KYU),
 - 1 OBI (ceinture) de la couleur du grade,
 - 1 bandeau avec le MON du Club (dessin ci-contre),
 - 1 paire de TEBUKURO (gants) de couleur bleue marine (obligatoire à partir du 3°KYU).
- **Pour les ceintures noires ou DAN :**
 - 1 pantalon de Kimono noir,
 - 1 Judogi noir (hiver) ou chemise Bozendo avec un col carré (été),
 - 1 HAKAMA bleu nuit,
 - 1 OBI (ceinture) de la couleur du grade,
 - 1 bandeau avec le MON des ceintures noires (dessin ci-contre),
 - 1 paire de TEBUKURO de couleur blanche.



La barrette de la couleur de la ceinture (KYU) ou la calligraphie chinoise correspondant chiffre du grade (DAN) doit être présente sur le bandeau à gauche du MON : emblème du Club (KYU) ou emblème des ceintures noires (DAN).

Le pratiquant devra veiller à la propreté de sa tenue qui ne devra être ni décousue, ni tâchée.

Pour la saison 2025/2026, pour la pratique du **Yawara-Undo** le pratiquant adoptera une tenue de sport souple et confortable (genre survêtement).

5. LE MATERIEL

Pour la pratique du Bozendo : Le Club mettra à disposition de chaque pratiquant de Bozendo, un BÔ (bâton long d'une longueur de 1m50 ou de 1m30 selon la taille et l'âge du pratiquant).

Ce BÔ devra être remis au Professeur à la fin de chaque entraînement.

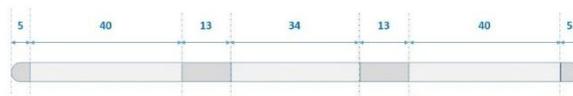
Ce BÔ répond à des normes spécifiques :

Pour les pratiquants adultes et mineurs de plus de 15 ans :

- Cylindre rectiligne de bois de 1m50 de long (extrémités arrondies),
- Diamètre compris entre 26mm et 30mm,
- Essence du bois permettant les chocs tangentiels, tonique et flexible,
- Poids compris entre 800g et 1000g.

Il est important de marquer les sections sur le bâton, un trait à l'aide d'un feutre indélébile ou de peinture blanche. Ces sections ont les dimensions suivantes :

Bô de 1m50 de long :



Pour les pratiquants entre 13 et 15 ans inclus :

- Cylindre rectiligne de bois de 1m30 de long (extrémités arrondies),
- Diamètre compris entre 22mm et 25mm,
- Essence du bois permettant les chocs tangentiels, tonique et flexible,
- Poids compris entre 400g et 700g.

Il est important de marquer les sections sur le bâton, un trait à l'aide d'un feutre indélébile ou de peinture blanche. Ces sections ont les dimensions suivantes :

Bô de 1m30 de long :



Pour la pratique du Yawara-Undo : Le pratiquant doit apporter, à chaque cours, son propre tapis de sol (type tapis de gymnastique).

6. LA PROGRESSION TECHNIQUE

La progression technique est assurée par les Professeurs (au minimum 1°DAN dans la discipline) ainsi qu'occasionnellement avec l'aide d'un moniteur (au minimum 1°KYU). Le Directeur Technique peut aussi avoir le rôle de professeur.

Le DT tient à jour les fiches de présences ou feuilles de points d'assiduité des pratiquants. Il valide sur le **passport** des adhérents (remis aux nouveaux à la fin de leur premier stage) : tous les stages et les rencontres inter-clubs auxquels ils ont participé ainsi que chacun de leurs passages de grades.

6.1. Les points d'assiduité et les stages

Les points d'assiduité tout comme la formation en stage sont nécessaire pour les changements de niveaux ou grades :

Passages de grades KYU	Points nécessaires	Stage Long (≥ 7 jours)	Stage court (≤ 3 jours)
blanche → jaune	20		
jaune → orange	40		
Orange → verte	40		
Verte → bleue	50		
Bleue → marron	65		1
Marron → noire 1°DAN	75	1	+1
Passages de grades DAN YUDANSHA	Points nécessaires	Stage Long (≥ 7 jours)	Stage court (≤ 3 jours)
1°DAN → 2°DAN	300	+1	+1
2°DAN → 3°DAN	300	+1	+1
3°DAN → 4°DAN	350	+1	+1
4°DAN → 5°DAN	400	+1	+1

1 stage long = 3 stages courts

KODANSHA

Pour les 5°DAN et plus, les points d'assiduité ne sont plus totalisés mais la direction de stages est nécessaire.

Passages de grades DAN KODANSHA	Direction de Stage Long (≥ 7 jours)	Direction de Stage court (≤ 3 jours)
5°DAN	2	3
6°DAN	4	3

6.2. Valeur des points d'assiduité

Un Cours normal : 1H30 ou 2H = 1 point

Un Stage de plus de 2 jours : chaque 1H30 ou 2H = 2 points

Une participation à une démonstration publique = 1 point

Une participation à Tournoi = 1 point

6.3. Les remises des grades

Les professeurs suivent la progression de leurs élèves en suivant un programme technique défini au chapitre 6. Les professeurs déterminent les dates de leurs examens en vue de l'obtention d'un grade supérieur. Ces dates sont communiquées au Directeur Technique au minimum deux semaines avant l'examen.

Les grades de ceintures noires ou DAN sont attribués par le Suprême Gradé de BOZENDO (plus haut gradé au niveau international), qui à l'occasion des examens de ceintures noires crée une Commission des Grades constituée des ceintures noires les plus gradées disponibles le jour de l'examen. Cette Commission est composée d'au moins 3 ceintures noires dont le Suprême Gradé de BOZENDO. L'actuel Suprême Gradé de BOZENDO est Mme Bérengère HEINTZ PIQUEMAL, 7°DAN.

6.4. Les ceintures de couleurs et les grades

Ces grades représentés par la couleur de la ceinture du pratiquant et par les barrettes cousues sur son bandeau, ont pour but l'identification rapide du grade ou niveau technique d'un pratiquant.

Grade	6° Kyu	5° Kyu	4° Kyu	3° Kyu	2° Kyu	1° Kyu
ceinture	Blanche	Jaune	Orange	verte	Bleue	Marron

Grade	1° Dan	2° Dan	3° Dan	4° Dan	5° Dan	6° Dan	7° Dan	8° Dan	9° Dan	10° Dan
ceinture	noire	noire	noire	noire	noire	rouge et blanche	rouge et blanche	rouge et blanche	rouge	rouge

6.5. Le programme Technique

Programme Technique Bozendo (KYU)

↓ Grades ↓		9 Principes du KEIKO								
		ItiKyo	NiKyo	SanKyo	YonKyo	GoKyo	RokuKyo	SitiKyo	HatiKyo	KuKyo
blanche	6°Kyu	TaoNoKata (5 mouvements)	3 séries			2 désarmements		SitiKyoNoKata (phase 1)	HatiKyoNoKata (phase 1)	
		IBokenNoKata (1 Kyo)								
jaune	5°Kyu	TaoNoKata (10 mouvements)	5 séries			4 désarmements		SitiKyoNoKata (phase 1)	HatiKyoNoKata (phase 1)	
		IBokenNoKata (2 Kyo)								
orange	4°Kyu	TaoNoKata (15 mouvements)	7 séries			7 désarmements		SitiKyoNoKata (phase 1)	HatiKyoNoKata (phase 1)	
		IBokenNoKata (4 Kyo)								
verte	3°Kyu	IkkyoShodanNoKata (phase 3)	8 séries			10 désarmements		SitiKyoNoKata (phase 1 et 2)	HatiKyoNoKata (phase 1 et 2)	
		TaoNoKata (20 mouvements)								
bleue	2°Kyu	IBokenNoKata (6 Kyo)	9 séries			13 désarmements		SitiKyoNoKata (phase 1 et 2)	HatiKyoNoKata (phase 1 et 2)	
		TaoNoKata (30 mouvements)								
marron	1°Kyu	IkkyoShodanNoKata (phases 2 et 3)	10 séries			16 désarmements		SitiKyoNoKata (phase 1 et 2)	HatiKyoNoKata (phases 1 et 2)	KamiNoKata
		TaoNoKata (40 mouvements)								
		IBokenNoKata (10 Kyo)								
		IkkyoShodanNoKata (phases 1, 2 et 3)								

Programme Technique Bozendo (DAN)

↓ Grades ↓		9 Principes du KEIKO								
		ItiKyo	NiKyo	SanKyo	YonKyo	GoKyo	RokuKyo	SitiKyo	HatiKyo	KuKyo
noire	1°Dan	TaoNoKata	10 séries	10 séries		25 Désarmements	10 techniques	SitiKyoNoKata	HatiKyoNoKata (Phases 1,2 et 3)	KamiNoKata ShikoNoKata
		IBokenNoKata								
		NiBokenNoKata								
		IkkyoShodanNoKata								
		IkkyoNidanNoKata								
noire	2°Dan	TaoNoKata	10 séries	10 séries	3 séries	35 Désarmements	20 techniques	SitiKyoNoKata	HatiKyoNoKata (Phases 1,2 et 3)	KamiNoKata ShikoNoKata
		IBokenNoKata								
		NiBokenNoKata								
		SanBokenNoKata								
		IkkyoShodanNoKata								
		IkkyoNidanNoKata								
noire	3°Dan	IkkyoSandanNoKata	10 séries	10 séries	5 séries	40 techniques	35 techniques	SitiKyoNoKata	HatiKyoNoKata (Phases 1,2,3 et 4)	KamiNoKata ShikoNoKata BoNageNoKata
		TaoNoKata								
		IBokenNoKata								
		NiBokenNoKata								
		SanBokenNoKata								
		YonBokenNoKata								
		IkkyoShodanNoKata								
IkkyoSandanNoKata										
IkkyoYondanNoKata										

Programme Technique Yawara-Undo (KYU)

↓ Grades ↓		Quantité de mouvements
blanche	6°Kyu	10 + 4 basiques
jaune	5°Kyu	10
orange	4°Kyu	10
verte	3°Kyu	8
bleue	2°Kyu	9
marron	1°Kyu	7

7. LE DIRECTEUR TECHNIQUE

Il est chargé de veiller à la bonne marche technique de l'association. Il a autorité sur les membres actifs, élèves, moniteurs et professeurs dans toutes les questions, tous les problèmes techniques, pour l'étude, la pratique et le développement de la *méthode BOZENDO*. Il est nommé par le conseil d'administration, pour une période de deux ans renouvelable.

Le Directeur Technique de l'association est :

- Mme Bérengère HEINTZ, 7°DAN.

8. LES PROFESSEURS ET LES MONITEURS

Le Professeur de Bozendo Principal est :

- M. Stéphane HEINTZ, 6°DAN

Les autres professeurs de Bozendo autorisés à donner des cours sont :

- Mme Bérengère HEINTZ, 7°DAN
- M. Éric PIQUEMAL, 3°DAN
- M. Bruno PIQUEMAL, 3°DAN
- M. Oliver PIQUEMAL, 3°DAN
- Mme Amélie HEINTZ, 2°DAN
- M. Marcial HEINTZ, 1°DAN

Le Professeur de Yawara-Undo Principal est :

- Mme Bérengère HEINTZ, 7°DAN

Les autres professeurs de Yawara-Undo autorisés à donner des cours sont :

- M. Stéphane HEINTZ, 6°DAN
- Mme Nicole AGRAMUNT, 3°DAN
- M. Éric PIQUEMAL, 3°DAN
- M. Bruno PIQUEMAL, 3°DAN
- M. Oliver PIQUEMAL, 3°DAN
- Mme Amélie HEINTZ, 2°DAN

Il n'y a pas de moniteur pour la saison 2025/2026.

9. LES PARAINS

Chaque nouveau pratiquant se voit attribué un parrain (élève plus ancien) qui aura pour tâches de l'aider tout au long de son parcours de débutant. Le parrain lui enseignera l'attitude à avoir lors des entraînements (façon de se placer, de se déplacer, de saluer, etc), le comportement (les règles de conduite : observer le silence, écouter le professeur, etc) et les cérémonies (selon les différents cas de figure).

10. LES STAGES, LES TOURNOIS ET LES DEMONSTRATIONS

Le Directeur technique, en fonction du calendrier des jours fériés et vacances scolaires ainsi que de la disponibilité de lieux de pratiques détermine les dates pour les Stages et Tournois.

L'association dans un but de promotion de ses activités et en fonction des opportunités, organise les activités de démonstrations et journées portes ouvertes (validées par le DT).

11. LES REGLES FONDAMENTALES ET LES CEREMONIES

11.1. Règles fondamentales

Les pratiquants devront s'abstenir de chahuter avant et après le début des cours et tout particulièrement avec le matériel pédagogique, les équipements sportifs ou leur BÔ.

Le pratiquant devra entrer dans la salle d'entraînement en ayant les mains et les pieds propres. De plus, afin d'éviter toute blessure d'un partenaire, les ongles des mains et des pieds devront être soigneusement coupés et limés.

Dans les lieux d'entraînements dont le sol est en dur le port de chaussures de sports (semelles plates, sans crampons) est obligatoire. Dans les lieux d'entraînements dont le sol est couvert d'un Tatami ou autre revêtement amortissant, les chaussures sont interdites (pieds nus ou en chaussettes non glissantes).

Le respect des horaires d'entraînement est également primordial. Les pratiquants devront être à l'heure aux entraînements. Toutefois, lors d'un retard, les pratiquants devront attendre la fin du salut puis venir saluer l'instructeur pour signaler leur arrivée.

Tout pratiquant est responsable des préjudices occasionnés par lui envers un tiers (personne physique ou infrastructure sportive). Ainsi, avant le début des entraînements, les pratiquants sont tenus de retirer tout objet (bague, collier, gourmette, chaînes, boucles d'oreilles et autres atours) susceptibles de pouvoir les blesser personnellement ou de blesser des tiers.

Tout pratiquant se présentant à l'entraînement avec une blessure devra la signaler à l'instructeur avant le début de l'entraînement, l'instructeur se réservant le droit d'accepter ou non le pratiquant ce jour-là.

11.2. Les cérémonies

Celles-ci font parties intégrantes de la méthode BOZENDO et permettent de créer une atmosphère propice à l'étude. Elles permettent également de simplifier et d'ordonner le déroulement d'évènements comme les remises de grades, les démonstrations par exemples.

Les cérémonies sont aussi la représentation d'une certaine perfection atteinte par les pratiquants qui dans leur façon de les mettre en application démontrent leur maîtrise de l'esprit des arts martiaux traditionnels.

Le cérémonial faisant partie de la méthode BOZENDO, il est enseigné durant chaque entraînement.

12. LES OUVRAGES DE REFERENCES

Les ouvrages de références sont définis sur le site internet de l'Association et sont la référence mondiale de la méthode BOZENDO. La liste de ces ouvrages peut être obtenue ici : <https://bozendolauragais.wixsite.com/bozendo/ouvrages>

Lanta, le 30 Juillet 2025

Le Directeur Technique,
Bérenère HEINTZ