



## Charte interne de l'École Bai Long

### L'esprit de l'école

À l'École Bai Long, nous pratiquons des arts martiaux et énergétiques chinois dans un esprit d'authenticité, de respect et d'engagement personnel.

Notre enseignement vise à développer chez chacun :

- La maîtrise de soi,
- L'écoute intérieure,
- La patience dans l'effort,
- Le respect du corps et des partenaires.

Notre pratique n'est pas une simple activité physique : c'est un chemin d'évolution personnelle où la discipline, la sincérité et l'humilité occupent une place centrale.

### Les engagements du pratiquant

En rejoignant l'École Bai Long, chaque pratiquant s'engage à :

- Respecter l'enseignant (Lǎoshī) et les consignes données pendant les cours.
- Respecter ses partenaires d'entraînement, avec bienveillance et esprit d'entraide.
- Pratiquer avec sérieux, en adaptant ses efforts à ses capacités, sans chercher la compétition.
- Maintenir une hygiène corporelle et vestimentaire irréprochable.
- Respecter les lieux, le matériel et l'environnement de pratique.
- Préserver la confidentialité des contenus enseignés, dans le respect de la tradition.

## **Attitude et comportement attendus**

- Pratiquer avec sincérité, même face aux difficultés.
- Cultiver le calme et la concentration pendant toute la durée du cours.
- Faire preuve de modestie, même en cas de progression rapide.
- Se comporter de manière responsable en toute circonstance, à l'intérieur comme à l'extérieur de l'école.
- Promouvoir par son comportement les valeurs d'intégrité propres aux arts martiaux.

## **La progression**

À l'École Bai Long, la progression est personnelle et respectueuse du rythme de chacun. La patience, l'assiduité et l'humilité sont les fondements d'une évolution durable dans les arts énergétiques et martiaux chinois.

Les stages, ateliers et événements de l'école sont des occasions précieuses pour approfondir sa pratique et cultiver un esprit de groupe dans la convivialité.

## **La communauté Bai Long**

Chaque élève fait partie d'une communauté où l'écoute, le respect mutuel et la bienveillance sont essentiels.

Nous grandissons ensemble, à travers la pratique, dans un climat de confiance et de soutien.

**En acceptant l'inscription, chaque pratiquant accepte de respecter cette charte et de contribuer à faire vivre les valeurs de l'École Bai Long.**