



JUDO CLUB MAGLAND



Les Règles de vie au DOJO

Dans le DOJO :

- Je rentre sans faire de bruit.
- Je range toutes mes affaires et je ne cours pas dans le dojo.
- Je ne parle pas fort et je respecte le cours qui se déroule avant le mien.
- Je jette mes papiers du goûter et mes bouteilles vides dans la poubelle.

Sur le TATAMI :

- Je monte et sors du Tatami, lorsque j'ai l'autorisation de mon professeur.
- Je salue correctement en entrant et en sortant du Tatami.
- Je suis sérieux et silencieux lors du grand salut du début et de la fin du cours.
- J'écoute les consignes de mon Professeur.
- Je respecte tous mes copains judokas qui viennent apprendre, comme moi.

Je n'oublie pas l'hygiène :

- Je dois avoir les mains propres, les ongles des mains et des pieds coupés.
- Je dois enlever mes boucles d'oreilles, bagues et bracelets pour faire du judo.
- Je ne marche pas pieds nus à l'extérieur du Tatami.
- Je dois protéger mes blessures ou mes verrues à la maison.
- Je peux utiliser les douches, uniquement si j'ai plus de 18 ans.
- Je ne viens pas au judo, si je suis malade, contagieux pour les copains.

Pour devenir un bon judoka, je dois respecter durant toute l'année, ces règles de vie.

Le Professeur