

L'attitude au dojo

L'HYGIÈNE C'EST LE RESPECT DE L'AUTRE ET DE L'ENVIRONNEMENT



Tristan et Manon

Se laver.

Après chaque cours, prends une douche dans les vestiaires ou dès que tu rentres à la maison.



Utilise tes propres affaires de toilette.

Judogi propre.

Après chaque cours, pense à sortir ton judogi du sac pour l'aérer. Veille à ce qu'il soit toujours propre.



Pour aller du vestiaire au dojo, utilise des sandalettes ou des zooris.



Ne jette rien sur le tapis et mets tes débris dans les poubelles pour avoir des vestiaires et un dojo propres.



Penses-y aussi sur le lieu de compétition !

Ongles nets.

Veille à toujours avoir les ongles des pieds et des mains propres et courts.



Si tu as une plaie, soigne la et protège la. Si tu as des rougeurs ou des démangeaisons, préviens tes parents.



www.ffjudo.com

Partenaire Officiel de la FFJDA

