

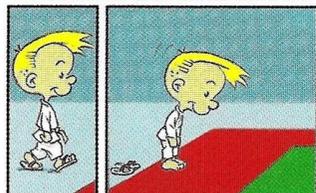
L'attitude au dojo

QUELQUES PRINCIPES POUR ÊTRE BON JUDOKA



Respect des lieux, des règles et des personnes

Le Dojo est un lieu de travail et d'échange : **respectons-le !**



Le professeur et nos partenaires méritent notre respect : **saluons-les !**



Les moins gradés écoutent avec attention les conseils des plus gradés : **entraïdons-nous !**



Pour le bon déroulement du cours : **soyons à l'heure !**



L'ordre et l'hygiène sont indispensables pour travailler en harmonie : **soyons propres !**



Les progrès au judo dépendent aussi de l'amitié : **soyons amis !**



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

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.

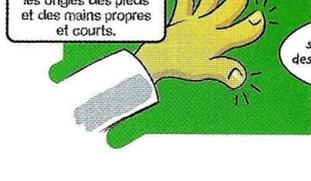


Ne jette rien sur le tapis et mets tes détritus dans les poubelles pour avoir des vestiaires et un dojo propres.



! 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, prévient tes parents.



La bonne attitude en compétition

La pesée et le contrôle des passeports se font avec convivialité et respect des organisateurs.



Le salut fait partie du respect.



Les combattants ET les entraîneurs acceptent les décisions et les sanctions de l'arbitre.



Le contrôle de soi, c'est accepter la défaite avec fair-play.



Le public fait preuve de fair-play envers les compétiteurs, les arbitres et les organisateurs.



Les abords du tatami sont propres et ordonnés.



JUDO KWAI FRONTIGNAN
Salle de Sports Jean-Louis Chabanon
B.P. 30065
34111 Frontignan Cedex
Tél./Fax.: 04.67.80.18.17
Port.: 06.78.62.39.49
E-mail: judokwai.frontignan@neuf.fr
Web: www.judokwai-frontignan.com

La pratique du judo est un plaisir.
C'est une admirable école de vie.