



## REGLES D'OR

### Hygiène sur les cours

Le Dojo n'est pas la propriété privée du Club. Il est destiné à la pratique des arts martiaux. Il est placé sous la sauvegarde des judokas. En conséquence tous les membres, parents et visiteurs, sont tenus de veiller à la propreté générale du Dojo.

- Utiliser les poubelles.
- Ne pas circuler pieds nus dans les couloirs aux abords des tatamis.
- Maintenir propre les abords des tatamis.
- Avoir sa bouteille d'eau.



### Rappel de certaines règles

L'hygiène sur un tatami concerne tous les judokas des plus jeunes aux plus âgés. Les plus âgés se doivent de montrer l'exemple. L'hygiène est une marque de respect que chaque judoka doit témoigner à son partenaire ou à son adversaire, le respect étant une valeur fondamentale du Judo.

- L'hygiène c'est d'avoir les ongles propres et coupés courts et un corps propre.
- L'hygiène c'est d'avoir un kimono toujours propre.
- L'hygiène c'est d'avoir une alimentation saine et équilibrée.
- Aller des vestiaires au Dojo avec une paire de claquettes ou tongs (ZOORI).
- Enlever tous ses bijoux (Montre, bracelet, boucles d'oreilles, collier...)

