

# Hygiène et règles de vie



## Je fais l'effort d'être à l'heure à mes cours de judo.

- Mes ongles de doigts et de pieds sont propres et coupés courts afin de ne pas blesser mes adversaires.
- Je suis propre, ainsi que mon kimono, pour le bien de tous.
- Je me change ou m'habille dans mes vestiaires.
- En dehors du tatami je circule avec des zōris (ou chaussons, tongs, claquettes).
- J'attache mes cheveux s'ils sont longs.
- Je peux préparer une petite bouteille d'eau (avec son nom pour les plus petits) sur le bord du tatami.
- Je ne bois que si mon professeur m'y a autorisé, et en dehors du tatami.
- Mes bouteilles vides sont jetées à la poubelle et non laissées à l'abandon sur le bord du tapis.



## Ce que je dois faire sur un tatami et dans un dojo :

- Saluer en entrant sur le tatami (signe de respect envers Jigoro Kano, créateur du judo, dont la photo est généralement affichée autour du tatami).
- Saluer mon professeur en début et en fin de cours
- Saluer mes partenaires d'entraînement pour les inviter, avant et après chaque exercice.
- Faire ma ceinture et remettre mon kimono si l'un ou l'autre est défait (si je suis petit je peux demander à mon professeur).
- Mettre mes zōris (ou chaussons, tongs, claquettes) pour sortir du tatami.
- Ranger mes zōris (ou chaussons, tongs, claquettes) correctement au bord du tatami.
- Ecouter le professeur.
- Respecter le code moral du judo.
- Adopter une attitude exemplaire auprès des autres.
- M'habiller et me changer dans les vestiaires.
- M'asseoir ou me mettre en position pour le salut avant le début du cours.



## Ce que je ne dois pas faire sur un tatami et dans un dojo :

- Sortir pieds-nus du tatami.
- Sortir du tatami sans en avoir averti le professeur
- Jouer sur le bord du tatami avant mon cours.
- Jouer dans les couloirs et dans les vestiaires.
- Jouer sur le tatami avant le début du cours sans que le professeur ne soit présent.