



Judo Club Saintois



REGLES DE VIE DU JUDOKA

Horaires et cours :

- Lorsque le cours débute, je suis dans la salle prêt(e) à commencer.
- J'attends dans le calme et en silence le début de mon cours.
- Je dis « Bonjour » quand je rentre ; « Au revoir » quand je sors.
- Si j'arrive en retard, je préviens l'entraîneur, sinon, je m'excuse de mon retard auprès de lui.
- En cas d'absence, je préviens l'entraîneur.
- Je m'engage à être assidu(e) aux cours.

Matériel :

- Je respecte le matériel, le range après utilisation et m'engage à ne pas l'abimer.
- Les vestiaires et la salle d'entraînement (dojo) restent propres après mon passage.
- Je ne sors pas du tatami sans avoir demandé l'autorisation à l'entraîneur.

Autrui et moi :

- Je circule dans la salle et les vestiaires sans déranger les autres groupes.
- Je respecte l'entraîneur et les autres personnes qui m'entourent.
- Je connais les règles de politesse, donc je les utilise.
- Je respecte mes camarades.

Hygiène et sécurité :

- Les bijoux et piercings sont interdits.
- Mes cheveux sont attachés.
- Les ongles des pieds et des mains sont coupés et propres.
- Je ne mange pas et ne bois pas sur le tatami.

Tenue :

- Je pratique le judo avec la tenue complète et propre : pantalon et veste de kimono, ceinture et zoori (claquette).
- Je porte le survêtement du club lorsque je me déplace en compétition.