

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir faire sa culture

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains



Judo Club de Betz

Charte du Dojo

REGLES D'HYGIENE ET DE COMPORTEMENT

Le judo est un sport qui implique un contact permanent du corps avec le tatami.

**Aussi nous vous recommandons de suivre les conseils afin d'assurer
l'hygiène et la sécurité à tous les pratiquants.**

Sur un tatami et dans un dojo, je dois :

- ✚ Attendre dans le calme et ne rentrer sur le tatami qu'avec l'autorisation du professeur.
- ✚ Saluer en entrant sur le tatami (signe de respect envers Jigoro Kano, créateur du Judo).
- ✚ Saluer mon professeur en début et en fin de cours.
- ✚ Saluer mes partenaires d'entraînement pour les inviter, avant et après chaque exercice ou randori.
- ✚ Les judokas les plus gradés doivent montrer l'exemple aux plus jeunes et les inciter à persévérer dans l'étude du Judo afin de les amener vers l'excellence
- ✚ Nouer ma ceinture et remettre mon judogi si l'un ou l'autre est défait (si je suis petit je peux demander à mon professeur).
- ✚ Ecouter le professeur et faire le silence quand il parle.
- ✚ Respecter le code moral du Judo.
- ✚ Aider les autres.
- ✚ Respecter les lieux.
- ✚ Être ponctuel.
- ✚ Adopter une attitude exemplaire auprès des autres.
- ✚ Suivre les règles d'hygiène ci-dessous.

L'hygiène du judoka :

- ✚ Mes ongles de doigts et de pieds sont propres et coupés courts afin de ne pas blesser mes partenaires.
- ✚ Je suis propre afin d'éviter les mauvaises odeurs, pour le bien de tous.
- ✚ Mon judogi doit être lavé régulièrement.
- ✚ Je ne porte pas de montres, boucles d'oreilles, piercing, colliers, bracelets, etc...
- ✚ En dehors du tatami, je circule avec des chaussons, zoories, tongues, ou claquettes.
- ✚ J'enlève le gel pour ne pas en mettre partout sur mes partenaires.
- ✚ J'enlève le maquillage pour ne pas salir le judogi de mes partenaires.
- ✚ J'attache mes cheveux s'ils sont longs avec un élastique ou un chouchou sans métal.
- ✚ Je ne bois que si mon professeur m'y a autorisé, et en dehors du tatami.
- ✚ Mes déchets sont jetés à la poubelle et non laissés à l'abandon sur le bord du tatami dans l'enceinte du dojo.
- ✚ Porter un T-shirt entièrement blanc sous le judogi pour les filles, et uniquement pour elle.
- ✚ Je prends une douche après mon entraînement ou la compétition ou à la maison.
- ✚ Si j'ai un bobo au pied ou une verrue plantaire, je dois porter des chaussettes blanches

Les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge, et se conserve toute la vie !

Ainsi **en pensant aux autres et donc à soi-même**, chacun pourra pratiquer dans de meilleures conditions d'hygiène et de convivialité, évitant les désagréments des mycoses, verrues, des griffures, des infections, des mauvaises odeurs, surtout que le Judo est un **sport de contact**, où l'on se retrouve fréquemment la tête sur la poitrine, les fesses ou les pieds du partenaire, au sol particulièrement !!!!

Signature du Judoka
(Même Mineur)

Signature du ou des parents