



REGLES DE VIE AU DOJO

Jigoro KANO, père fondateur du judo a élaboré cette discipline afin de former les pratiquants à entraîner aussi bien leur corps, que leur mental et leur sens moral. Le but étant qu'ils deviennent résistants, et capables d'adaptation en toutes circonstances. C'est ainsi que des personnes brillantes en ont fait leur art de vivre telles que le chef étoilé Thierry Marx ou encore l'astronaute Thomas Pesquet, tous deux ceinture noire...

Mais le judo (voie de la souplesse) ne s'arrête pas là, l'idée développée par Jigoro KANO, était d'utiliser les facultés du judoka tout au long de sa vie et d'avoir ainsi la capacité d'aider les autres.

Ce noble objectif est atteint au terme d'un parcours d'apprentissage dont les débuts passent par les premiers rudiments de la vie, le respect des autres et de soi.

Il est donc important que la préparation s'effectue avant d'arriver au dojo !

Voici quelques règles simples mais qui contribueront à l'apprentissage du groupe :

- Un judogi propre : il faut pour cela prévoir de se changer au dojo ou, dans le cas contraire de couvrir complètement sa tenue (surtout en cas de pluie)
- Des pieds propres et des ongles coupés : pour éviter de blesser ses camarades.
- Les cheveux attachés au moyen d'un élastique (pas de barrettes rigides ou métalliques qui pourraient blesser)
- Un t-shirt blanc ou presque blanc pour les filles.
- Une bouteille d'eau ou une gourde. (Eviter les sodas, jus de fruit...)
- Prévoir des tongs/claquettes, pour les porter uniquement dans le dojo.
- Des affaires de rechange pour éviter d'attraper froid en repartant.
- Au judo, nous saluons debout en montant sur le tatami et au moment de le quitter.
- Et ensuite, il ne reste plus qu'à bien écouter sa professeure.

Dès le premier cours, il sera demandé aux parents de ne pas rester dans la salle. Il est possible d'attendre dans la salle voisine au dojo. Des sessions parents/enfants seront organisées par la suite.

Nous comptons sur votre participation et sur celles des judokas pour suivre ces règles qui leur permettront d'évoluer dans les meilleures conditions. Cette routine les suivra durant toute leur vie de Judoka, autant pour les cours que pour les futures compétitions.

Merci pour votre support et surtout de celui des judokas débutants comme expérimentés.

Nous sommes impatients de vous compter parmi nous, au sein de la grande famille des judokas.

Date, nom et signature du tuteur légal et de l'enfant.