

ATTITUDE AU DOJO

**Le dojo est un lieu d'étude, de travail et d'échanges.
Une attitude empreinte de sérieux et de respect
Est nécessaire au progrès.
Tout judoka doit avoir présent à l'esprit les recommandations
Suivantes qui conditionnent le bien-être de chacun.**



RESPECT DES LIEUX

L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par le salut.
Il convient de saluer chaque fois que l'on monte au descend du tatami.
Le dojo sera laissé en ordre et dans le plus grand état de propreté (y compris les vestiaires et sanitaires).

RESPECT DES PERSONNES

Au début et fin de séance, élèves et professeurs se saluent (zareï).
Ils saluent également le côté kazima (place d'honneur).
Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice.
L'autorisation du professeur est nécessaire pour quitter le tatami.

ENTRAIDE ET SOLIDARITE

Les plus gradés ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés.
Il convient d'écouter les conseils avec attention.
Il faut aider ses partenaires à progresser et à ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.

POLITESSE

Il est important de se comporter avec discrétion et donc de ne pas parler à haute voix.
Lorsque l'on ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné.
Il convient de ne se dévêtir que dans le vestiaire.

PONCTUALITE ET ASSIDUITE

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours, si l'on est en retard, il est courtois de s'en excuser auprès du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tapis.
La persévérance et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès sérieux.

HYGIENE

Avoir un corps et des vêtements propres c'est se respecter et respecter les autres.
Les ongles doivent être propres et coupés courts.
Il ne faut pas marcher pieds nus hors du tapis.
Une bonne hygiène de vie est nécessaire à l'harmonie de l'être humain.

CONVIVIALITE AMITIE

La courtoisie et la convivialité favorisent l'éclosion des liens amicaux privilégiés.
Ce qui constitue un des buts du judo.

**Le judo est un jeu, il doit donc être pratiqué dans la joie.
C'est ainsi une admirable école de vie.**

Signature de l'élève

AMJP :
Association loi 1901
Siège : Mairie de
Jouars Pontchartrain
Club FFJDA IO78787690
Agrément APS 78 1054
SIRET 452 688 351 00017
APE 926C