



LES 9 REGLES DU JUDOKA

- 1** Je respecte mon dojo,
mon professeur
mon partenaire
je les salue



- 2** Je porte un judogi (kimono) propre,
mes mains et mes pieds sont propres aussi
Je mets des zoris ou tonges pour passer du vestiaire aux tatamis



- 3** J'écoute attentivement ce que dit mon professeur
Je regarde attentivement ce que montre mon professeur



- 4** J'aide mon partenaire à faire les exercices.
Je fais attention à mon partenaire pour ne pas le blesser



- 5** Je m'entraîne très régulièrement pour pouvoir progresser
Je ne me décourage jamais,
j'essaye encore et encore jusqu'à réussir



- 6** Je ne me moque pas des autres s'ils ont du mal à faire les exercices

- 7** Je ne me vante pas lorsque je gagne,
je ne me désespère pas si je perds



J'applique ces règles dans le dojo, et au dehors aussi



8



Au Judo..

.. Je viens:

***Dans le respect du
code Moral et
de la culture Judo.***

*** Avec mes Tatanes;**

*** Avec ma bouteille d'eau;**

*** Les cheveux attachés;**

*** Sans mes bijoux;**

*** Avec mon téléphone éteint;**

*** Sans t-shirt**

(si je suis un garçon).

Bonne séance !!

9

Les mots magiques

- ☺ Bonjour
- ☺ S'il vous plait
- ☺ Merci
- ☺ Pardon
- ☺ Excusez-moi
- ☺ Au revoir

***Sont des petits mots
bien gentils, que trop
souvent l'on oublie!!!***

