



# 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, les ongles coupés,  
Je mets des zoris ou tongs 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!!!***

