

« Je fais du judo... »

Je recommande l'application de ce qui suit par tous les enfants et la collaboration des parents.

A la maison je prépare mon sac de judo qui contient :

- Mon costume de judo (JUDOGI) plié dans mon sac ;
- Ma ceinture (OBI),
- Un essuie (si je transpire beaucoup),
- Une bouteille d'eau pour me réhydrater ;
- Un t-shirt « blanc » spécialement prévu pour la séance (fille),
- Un élastique pour mes longs cheveux ;
- Une paire de pantoufles pour mes déplacements hors du tapis ;
- Je dois être propre (mains, pieds, aisselles, cheveux,...)
- Je n'arrive pas au club habillé en judoka ;

Au club, avant la séance de judo :

- Je suis ponctuel et j'arrive au club AVANT le début du cours ;
- Je vais à la toilette avant le cours de judo ;
- Je me change et je mets mon JUDOGI ;
- Ensuite j'attache ma ceinture (OBI) autour de la taille ;
- J'utilise des pantoufles pour mes déplacements hors du tapis ;
- Je suis pieds nus sur le tapis pour pratiquer le judo ;

Durant la séance de judo :

- Je respecte les règles du judo ;
- J'apprends les techniques démontrées par le moniteur ;
- Je pratique le judo seulement sur le tapis avec mes partenaires
- Mes partenaires sont des « copains », pas des ennemis ;
- Je combats en faisant du judo sans faire mal (sans esprit de destruction) ;
- Je veille toujours à mon attitude sur le TATAMI ;
- Je fais du judo pour devenir fort, malin et avoir beaucoup de copains ;
- Le judo ? C'est apprendre à gagner « sans faire mal » ;

Après le cours de judo:

- Je ne quitte pas le club seul et habillé en judoka ;
- Je me change et je plie correctement mon JUDOGI ;
- Je mets mon judogi plié et ma ceinture dans mon sac ; à la maison je place mon judogi à l'envers sur un cintre pour l'aérer ; et si nécessaire je le lave...
- Je n'utilise pas le judo en dehors des cours pour me battre car le judo est un sport. Je me défends en cherchant d'abord l'assistance de mes parents, professeurs,...).

Mon engagement

- Je suis inscrit au cours de Judo et je participe régulièrement aux entraînements
- Sauf raison reconnue je n'arrête pas le judo et je ne quitte pas le club pendant le trimestre entamé ; je m'entraîne donc jusqu'à la fin de la saison.
- Mes parents sont mes « meilleurs supporters » et « veillent » afin que je pratique le Judo dans de bonnes conditions.