

# Judo-Monde

## CODE DE VIE

---



### RÈGLES DE CONDUITE AU DOJO

- Aucune nourriture n'est permise à l'intérieur du Dojo;
- Respecter l'environnement: installations, vestiaires et locaux du centre Gadbois;
- Le Code moral doit être respecté en tout temps.

### ACCÈS AU DOJO

- Arriver au moins 5 minutes en avance au dojo;
- Apporter obligatoirement une bouteille d'eau;
- Aller aux toilettes avant le cours;
- Monter sur le tatami pieds nus;
- Les pratiquants mineurs restent sous la responsabilité de leurs parents jusqu'à la prise en charge par le sensei et dès la fin du cours (sortie des judokas du dojo);
- Si le cours précédant le vôtre n'est pas terminé, prière d'attendre derrière la porte du dojo afin d'éviter toute cohue d'entrées/sorties entre les élèves;
- Le club ne sera pas responsable de toute perte et/ou vol de biens du judoka;
- Respecter le silence et parler à voix basse pour ne pas perturber les cours.

### TENUE VESTIMENTAIRE DU JUDOKA

- Garçons: judogi (veste, pantalon) + ceinture;
- Filles: chandail manche courte blanc uni à col rond + judogi + ceinture;
- Les judokas doivent revêtir leur judogi une fois arrivés au Centre Gadbois seulement en utilisant les vestiaires.

### HYGIÈNE ET PRÉVENTION

- Avoir un corps et un judogi propres et avoir les ongles coupés courts (pieds et mains);
- Avoir retiré bagues, bracelets, montre, chaînes, piercings, boucles d'oreille, etc.;
- Guérir toute blessure et/ou infection avant d'entrer dans le dojo pour éviter la contagion.

### DÉPLACEMENTS TATAMIS/VESTIAIRES

- Ne pas circuler pieds nus à l'extérieur du dojo.

*J'ai pris connaissance du code de vie et je m'engage à le respecter.*

Signature du judoka: \_\_\_\_\_ date : \_\_\_\_\_

Signature des parents (si le judoka est mineur): \_\_\_\_\_ date : \_\_\_\_\_