



LES RÈGLES DU JUDOKA

1. Je respecte mon dojo, mon professeur et mon partenaire ;

En kimono je les salue.

2. Mes mains et mes pieds sont propres, mon kimono aussi.

3. J'écoute et regarde attentivement ce que dit et montre le professeur.

4. Je m'entraîne très régulièrement pour pouvoir progresser.

5. J'aide mon partenaire à faire les exercices. Je ne me moque pas de lui s'il a du mal à faire les exercices.

6. Je fais attention à mon partenaire pour ne pas le blesser.

7. Je ne me décourage jamais, j'essaie encore et encore jusqu'à réussir.

8. Je ne me vante pas lorsque je gagne, je ne me désespère pas si je perds.

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