



## *Je prends le chemin du Dojo,*

*Je prépare mon sac de sport identifié à mon nom et prénom.*

*Je pose bijoux et montre que je laisse à la maison.*

### *Dans mon sac, je mets obligatoirement :*

- 1. Mon Kimono (Judogi), ma ceinture et un Tee-shirt Blanc si je suis une fille  
Du Gel hydro alcoolique  
Une bouteille d'eau individuelle  
Une paire de Zooris ou claquettes  
Des mouchoirs en papier*
- 2. J'arrive au dojo au Dojo 10 à 15 mn avant le début du cours afin de revêtir mon kimono (judogi) et être sur le Tatami à l'heure ou commence le cours.*
- 3. Je pose mon sac de sport sur un emplacement.*
- 4. Je retire mes chaussures et mes vêtements je les range dans mon sac de sport.*
- 5. Je revêts mon Kimono (Judogi)*
- 6. Je chausse mes zooris (ou claquettes)*
- 7. Je sors ma bouteille d'eau, pour l'amener au bord du Tatami afin de pouvoir boire pendant les pauses.*

## *Avant de monter sur le tatami,*

8. *Je retire mes zooris (ou claquettes) et je les range au bord du Tatami*
9. *Je pose ma bouteille à côté de mes zooris (ou claquettes).*
10. *Je me lave les mains et les pieds avec mon gel hydro alcoolique.*
11. *Je m'installe au bord du Tatami pour saluer et participer au cours.*

## *Attitude sur le Tatami :*

*Je parle et me déplace avec calme, je ne dérange pas par mon comportement le déroulement du cours.*

*Je respecte mes camarades et j'accepte de travailler avec tout le monde.*

*J'écoute les consignes et je pratique avec bonne volonté et entrain.*

## *A la fin du cours :*

12. *Après le salut, je retourne au vestiaire.*
13. *Je range mes zooris (claquettes), ma bouteille ma ceinture et mon kimono (judogi) dans mon sac et je pense à le ressortir à la maison pour qu'il sèche.*
14. *Je remets mes vêtements de ville et mes chaussures.*
15. *Je quitte le dojo avec un accompagnant pour les plus jeunes sans oublier de dire au revoir aux personnes présentes.*

