



2 ter, av. Maréchal Foch
78290 CROISSY sur SEINE
Tél. : 01.39.76.90.55
jeunessedecroissy@free.fr

JUDO - JUJITSU CLUB DE CROISSY

La Jeunesse de Croissy

Association sportive (loi 1901) agréée sous le n°3525



柔道

REGLES DE CONDUITE ET D'HYGIENE

- a. Avoir un **judogi (kimono) propre**, avec la ceinture correspondant au grade acquis.
- b. Le port de **tongs, claquettes ou chaussons est obligatoire** pour circuler dans le vestiaire, devant le tatami (tapis de judo) et dans les couloirs du gymnase. Les chaussures d'extérieur (même baskets ou tennis) sont interdites dans le dojo.
- c. Il est **interdit de marcher pieds nus dans les couloirs et les vestiaires du gymnase**, que ce soit pour aller aux vestiaires ou aux toilettes.
- d. Une **bouteille d'eau** (pas d'eau gazeuse) **est nécessaire** pour se désaltérer pendant les cours. Il est interdit aux enfants de sortir du dojo pour aller boire pendant le cours.
- e. Prévoir une **serviette de toilette et du savon** pour prendre une douche.
- f. Chaque pratiquant doit **avoir les ongles des mains et des pieds courts** pour éviter de se blesser ou de blesser les autres. Nous remercions par avance les parents de s'en assurer avant que leurs enfants ne viennent au cours.
- g. Par sécurité et d'éthique **le port de bracelet (même en tissu), collier, bague, montre n'est pas autorisé** pour la pratique du judo et du jujitsu. Les chouchous retenant les cheveux pour les féminines ne doivent pas comporter de matière dure (fer, plastique etc...).
- h. Pour les compétitions officielles les féminines ne doivent pas avoir de maquillage, faute de quoi elles seront disqualifiées.
- i. Les féminines, y compris les poussines, doivent obligatoirement porter sous le judogi un tee shirt blanc ras du coup. En compétition, un tee shirt de couleur ou décolleté entraîne la disqualification de la combattante.
- j. Si un judoka a des verrues ou une mycose aux pieds et qu'il ne peut efficacement les protéger, il lui est demandé pour la santé de tous de ne pas participer au cours. La protection des pieds ne doit pas être une simple chaussette, mais un pansement recouvert d'une chaussette.

De même, les personnes fortement enrhumées ou grippées sont invitées à ne pas participer au cours afin de ne pas contaminer les autres.
- k. La présence des parents dans le dojo pendant les cours n'est pas souhaitable. Toutefois, à titre exceptionnel, et pour les plus jeunes enfants, un parent peut être autorisé par le professeur à assister à un cours de son enfant une ou deux fois dans l'année (2 parents au maximum dans le dojo pendant les cours).
- l. La pharmacie de premiers secours que nous avons au dojo est uniquement prévue pour soigner les petites blessures qui pourraient se produire lors des entraînements. Elle n'a pas vocation à être utilisée pour les autres cas. (blessures anciennes, etc...). Il est conseillé à chaque pratiquant d'avoir dans son sac de sport une petite trousse de soins avec ciseaux, petits pansements, lotion antiseptique, etc...

ATTENTION : Nous rappelons que les professeurs ne sont pas habilités à donner ou administrer des médicaments et appliquer des pommades.

- m. Pour les mini-poussins, nous remercions par avance les parents de s'assurer que leur enfant a bien été aux toilettes avant de pénétrer dans le dojo. Pour les plus grands, prévoir d'aller aux toilettes avant le cours.

