

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir taire sa colère

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains

Bienvenue à L'ÉPINE JUDO !



Salle de judo de l'Épine
5 rue Gambetta
85110 CHANTONNAY

06 14 41 99 17
judochantonnay@hotmail.fr



Présentation du club



L'Épine Judo est une association loi 1901. Le conseil d'administration, composé de bénévoles, veille au bon fonctionnement du club et en assure la gestion. Sans le travail de ces bénévoles, le club n'existerait pas !

L'Assemblée générale annuelle est ouverte à tous : n'hésitez pas à y assister, que ce soit simplement pour vous informer ou pour donner votre avis. Si vous souhaitez intégrer le conseil d'administration, c'est à cette occasion que vous pouvez vous porter candidat.

Le professeur de judo est votre principal interlocuteur. Les dirigeants du club sont également à votre écoute et peuvent vous renseigner : la composition du conseil d'administration, assortie d'un trombinoscope, est affichée à l'entrée de la salle.

Le site internet et la page Facebook du club sont régulièrement mis à jour, aussi n'hésitez pas à les consulter pour vous tenir au courant de nos actualités !

➤ **Site** : www.judochantonay.com

➤ **Facebook** : [judochantonay](https://www.facebook.com/judochantonay)

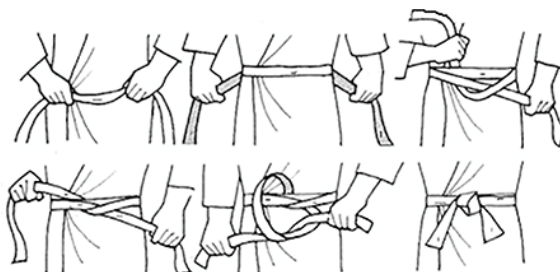
(pensez à « liker » la page pour être informé de toutes les mises à jour !)



Informations concernant les cours

- **Ponctualité** : chaque judoka se doit d'arriver à l'heure pour son cours.
- **La tenue** du judoka est composée d'un **judogi** (kimono), d'une **ceinture** et de **zooris** (claquettes, tongs). Le judogi doit être **propre**, les ongles des pieds et des mains doivent être **coupés**, et les cheveux longs **attachés** avec un élastique (pas d'attache métallique). Seules les filles portent un T-shirt blanc sous le kimono, les garçons restent torse nu. Pour des raisons d'hygiène, **il est interdit de se rendre des vestiaires à la salle de judo pieds nus.**

Pour nouer la ceinture, voici comment faire :



Pas de panique si vous n'y arrivez pas dès le début, le professeur est là pour vous aider !

- **Le salut** est également très important au judo, c'est une marque de respect. On le fait :
 - avant de monter sur le tatami et en le quittant.
 - en groupe, au début et à la fin de chaque séance.
 - face à son partenaire, au début et à la fin de chaque exercice et de chaque combat.
- Enfin, les parents qui souhaitent rester assister au cours doivent le faire dans le **silence** afin de ne pas en gêner le bon déroulement.

**Toute l'équipe de l'Épine Judo
vous souhaite une belle saison sportive !**