

# REGLES D'HYGIENE ET DE COMPORTEMENT AU DOJO

Nous rappelons à tous quelques **règles élémentaires d'hygiène et de comportement au dojo** pour que chacun puisse pratiquer dans les meilleures conditions :

1. Les **ongles** des mains et des pieds doivent être coupés **très courts**.
2. Chacun doit **mettre son judogi dans le vestiaire** et **se rhabiller** dans le vestiaire, avant d'arriver ou de quitter le dojo (*comme on ne sort pas de la piscine en slip de bain, on ne rentre pas du judo en kimono !*).
3. Pendant le cours, Il est souhaitable de mettre ses affaires dans son sac.
4. Après un cours de Judo, on doit **prendre une douche** (à la maison pour les enfants), au club pour les ado/adultes ; *cela participe à l'hygiène de base du sportif qui **transpire**, ainsi qu'à l'ambiance et à la convivialité*).
5. A la maison, sortir du sac **son judogi** après chaque cours pour qu'il respire et le **laver fréquemment**.
6. Les féminines doivent avoir uniquement **un tee-shirt blanc** à manches courtes, sous la veste de judogi.
7. Les **cheveux longs doivent être attachés** sous forme de nattes, de tresses, de chinions, de manière à ne pas gêner la saisie du judogi.
8. **Tout objet métallique est interdit en compétition et hors compétition**, (*barrettes, épingles à cheveux, boucles d'oreilles, colliers*), ainsi que les **maquillages, bijoux** (*bagues, piercing...*), **couvre-chefs** (voile, bonnet...), **gants, chaussettes** (textes officiels de la FFJDA, juridique@ffjudo.com).
9. Il est obligatoire d'avoir des zooris (ou des tongs, des chaussons...) pour marcher en dehors des tatamis.

Ainsi **en pensant aux autres et donc à soi-même**, chacun pourra pratiquer dans de meilleures conditions d'hygiène et de convivialité, évitant les désagréments des mycoses, verrues, des griffures, des infections, des mauvaises odeurs, surtout que le Judo est un **sport de contact**, où l'on se retrouve fréquemment la tête sur la poitrine, les fesses ou les pieds du partenaire, au sol particulièrement !!!!

La pratique du judo commence par un salut en montant sur les tatamis ; à ce moment précis, **chacun oublie ce qu'il est** pour pratiquer dans un collectif, dans un même uniforme (judogi blanc) sans distinction et en se mettant au service des autres pour progresser soi-même.

**Les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge, et se conserve toute la vie !**