

*On n'est pas judoka, on le devient* ! Comme pour tout art martial, tu remarqueras que la pratique du judo s'accompagne d'un mode de vie basé sur l'équilibre entre le corps et l'esprit et sur le principe du respect : celui des autres avant tout, de tes camarades, partenaires et adversaires, mais aussi le respect de toi-même. Le judo, c'est l'école de la vie... puissance zen !

Plaisir du sport, équilibre du corps et de l'esprit, contrôle de soi et respect des autres... si le judo est un art martial, il est aussi un formidable art de vivre et de savoir vivre. D'où le respect de règles élémentaires de vie. Adopte-les sans hésiter : elles te rendront plus fort sur le tatami... et dans la vie.

## **LE PLAISIR**

### **Plaisir de se retrouver**

Le judo est une activité sportive et une discipline à la fois collective et individuelle. Le travail technique et le combat te font rencontrer de multiples partenaires de tous niveaux. Tu partages avec eux le même plaisir de te rendre au dojo et de pratiquer le judo.

### **Plaisir d'apprendre**

Au judo, rien ne se fait seul : grâce aux autres, tu progresses. Apprendre soi-même en combattant une ceinture supérieure, permettre aux autres de s'entraîner avec toi, être attentif aux conseils de ton professeur : tout le plaisir du judo vient de cet échange permanent.

### **Plaisir de la pratique**

Comme tout sport pratiqué régulièrement, plus on progresse au judo, plus on y prend plaisir. Et au fil de tes entraînements, tu apprendras ainsi que le judo se pratique autant avec la tête qu'avec le corps...

## **ÉQUILIBRE ET CONTRÔLE**

### **Une alimentation équilibrée**

Une bonne alimentation, c'est essentiel pour être en pleine forme, surtout si tu pratiques un sport comme le judo, qui suppose de l'énergie ! Ton médecin te le dira : mange de tout et sans excès, bois de l'eau régulièrement et évite les boissons sucrées en dehors des repas.

### **Un bon sommeil**

La période de sommeil avant minuit, c'est la meilleure ! Et la télé ou l'ordinateur juste avant de se coucher, ça gêne l'endormissement... Essaie de trouver ton heure idéale pour éteindre la lumière !

### Activité physique et pratique sportive

1 heure de sport trois fois par semaine, c'est l'idéal. Cela te permet de progresser en douceur et de développer harmonieusement tes muscles et tes os.

Un contrôle médical régulier

Juste trois conseils :

- Apprends à gérer ton poids.
- Pour tout incident de santé, ne prends pas de médicament sans avis.
- Si tu as une douleur qui revient toujours à l'entraînement, n'hésite pas à voir ton médecin.

## **LE RESPECT**

### La propreté et l'hygiène

Après une séance de judo, à la douche ! (chez toi ou dans ton club)... Non seulement c'est agréable et ça détend, mais en plus, c'est nécessaire à la respiration de ta peau après l'effort... et ça élimine la transpiration.

### Le respect des autres et de soi-même

Un salut de bon coeur avant le combat, le respect de l'arbitre pendant les compétitions... Des ongles de mains et de pieds coupés court pour ne pas blesser, un kimono toujours propre et net : en prenant soin de lui, un bon judoka prend aussi soin des autres.

### Le respect des lieux

Si chacun y met un peu du sien, c'est tout simple : dojos et tatamis restent propres et agréables pour tout le monde. Sandalettes pour les couloirs, réflexe poubelle pour les mouchoirs, vestiaires bien rangés...

Ton dojo, c'est comme ta chambre : prends en soin !

## **ATTENTION DANGERS**

### L'alcool

Les méfaits de l'alcool sont plus sournois qu'on ne le pense : multiples effets néfastes, altération de la perception des sens, modification des réflexes ...

Totalement incompatible avec l'esprit judo !

### Le tabac

Tes muscles ont besoin d'oxygène, pas de tabac ! Le tabac diminue tes capacités physiques et respiratoires et c'est une drogue dont il est difficile de se défaire. Alors ne tente pas le diable !

## Le dopage

Sur le tatami, c'est toi, ta valeur et ton niveau que tu défends. Pas besoin de produit pour augmenter artificiellement tes performances. Le dopage, c'est contraire à la loyauté sportive : c'est de la triche ! De plus, cela nuit à la santé.