

LA LISTE DES ÉQUIPEMENT POUR LES ENFANTS

Pour pratiquer le Judo / Le Jiu-Jitsu



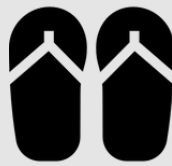
1

KIMONO #JUDO GI

La tenue indispensable pour pratiquer le judo, le jiu-jitsu brésilien, le jujitsu combat.

Ayez une tenue propre SVP (pas de prêt par le club).

Conseil : Prenez un kimono juste à la taille de votre enfant 😊



2

TONGS #ZORI 草履

Obligatoire pour accéder et/ou sortir du tatami car il est interdit d'être pieds nus en dehors du tapis pour des raisons d'hygiène.

Type : sandales, tongs, crocs acceptées



3

BOUTEILLE D'EAU

L'hydratation est important durant la pratique sportive.

Il est indispensable que votre enfant ait sa propre bouteille ou gourde d'eau.

Pour des raisons d'hygiène, boire au robinets des sanitaires ne sera pas autorisé.



4

KIT DE SECOURS

La pratique des Arts Martiaux peut engendrer quelques petits bobos.

Nous vous conseillons de mettre dans le sac de votre enfant, un petit kit de secours avec quelques pansements, un soin antiseptique/désinfectant, compresses, sparadrap microporeux.



5

PROTÈGE DENTS

A partir de 8 ans, nous vous conseillons de munir votre enfant d'un protège dent afin d'éviter d'éventuels chocs lors des phases d'oppositions.

⚠️ **JUJITSU COMBAT** : Le protège dent est **OBLIGATOIRE** si votre enfant pratique sur le cours Ju-Jitsu Combat.



6

PROTECTIONS JU-JITSU COMBAT

Le Ju-Jitsu Combat est un arts martial à la fois de préhension et percussion utilisant des frappes pieds/poings (atemis).

Plus que de simples accessoires, les **protections** sont **OBLIGATOIRES** pour pratiquer cette activité.

Demandez conseil à Benjamin ou Loïc pour équiper votre enfant.