



Mon essentiel de compétition

✓ *Mon kimono propre et ma ceinture*



✓ *Mes claquettes, mes tongs ou mes zooris*



✓ *Mon t-shirt blanc (pour les filles)*



✓ *Ma gourde*



✓ *Ma licence et mon passeport (facultatif)*



✓ *Ma motivation et ma bonne humeur*



Les bijoux (bracelets brésiliens, boucles d'oreille,...) sont interdits pour la sécurité des judokas.

Les ongles doivent être propres et coupés pour des raisons similaires.