



LES CONSEILS DE SAM JANG & ANNE MAKI



"FAIRE DES ARTS MARTIAUX, C'EST SAVOIR PRENDRE SOIN DE SOI"

AVANT UNE COMPÉTITION, JE ME COUCHE
TÔT POUR ÊTRE EN FORME.



JE METS MON DOBOK PROPRE ET MES PROTECTIONS.



JE DOIS TOUJOURS AVOIR LES ONGLES COURTS
POUR NE PAS BLESSE LES AUTRES,
ET LES CHEVEUX ATTACHÉS.



JE MANGE NORMALEMENT ET ÉQUILIBRÉ.



JE M'ÉCHAUFFE AVANT L'ENTRAÎNEMENT POUR NE PAS ME BLESSE.



JE BOIS DANS MA PROPRE BOUTEILLE AVANT,
PENDANT ET APRÈS L'EFFORT.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

ADOPTE L'ESPRIT TAEKWONDO !

www.fftda.fr



LES CONSEILS DE SAM JANG & ANNE MAKI



"AU CLUB DE TAEKWONDO, J'AGIS TOUJOURS COMME IL FAUT !"

**J'ENLÈVE MES CHAUSSURES SALES À L'ENTRÉE
DU CLUB ET METS DES CLAQUETTES.**



**JE SALUE LE DOJANG EN ENTRANT
ET EN SORTANT DU TAPIS.**



**JE NETTOIE LE DOJANG ET JE JETTE MES PAPIERS,
BOUTEILLE DANS LA POUBELLE.**



**J'AIDE LE PROFESSEUR À RANGER LES AFFAIRES
À LA FIN DU COURS (CASQUES, PLASTRONS, RAQUETTES...)**



**J'ÉTEINDS LES LUMIÈRES EN SORTANT DE LA
SALLE D'ENTRAÎNEMENT OU DES VESTIAIRES.**



**JE RANGE CORRECTEMENT MES AFFAIRES DANS MON SAC,
JE NE LAISSE RIEN TRAINER.**



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

ADOPTÉ L'ESPRIT TAEKWONDO !

www.fftda.fr



LES CONSEILS DE SAM JANG & ANNE MAKI



"EN BON TAEKWONDOÏSTE, JE RESPECTE TOUJOURS AUTRUI"

J'ARRIVE A L'HEURE AU TAEKWONDO.



J'ECOUTE LES CONSIGNES DU PROFESSEUR.



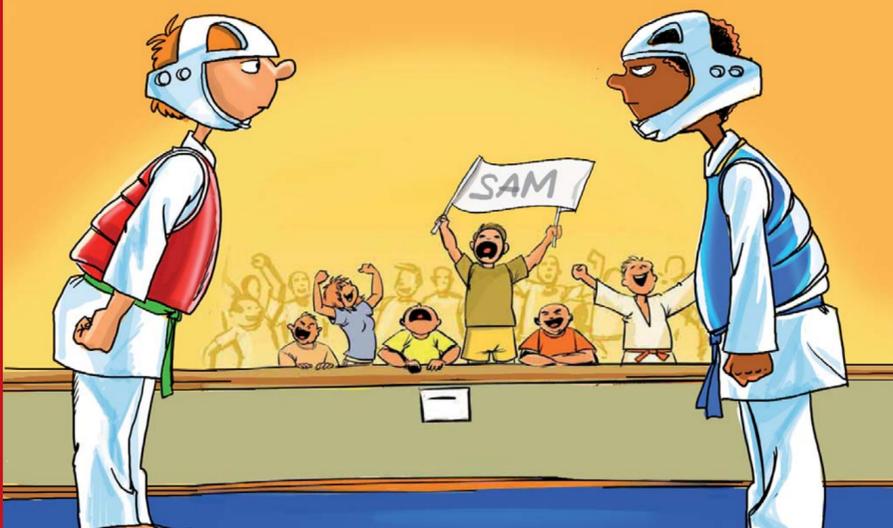
**J'ECOUTE LES OFFICIELS QUI CONTROLENT
MON PASSEPORT ET MA LICENCE EN COMPETITION.**



JE NE CONTESTE PAS LES DECISIONS DE L'ARBITRE.



**JE SALUE MON ADVERSAIRE AVANT LE COMBAT.
LES SUPPORTERS ENCOURAGENT AVEC FAIR-PLAY.**



**LE TAEKWONDO C'EST UNIQUEMENT
AU DOJANG ET EN COMPETITION.**



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

ADOPTE L'ESPRIT TAEKWONDO !

www.fftda.fr