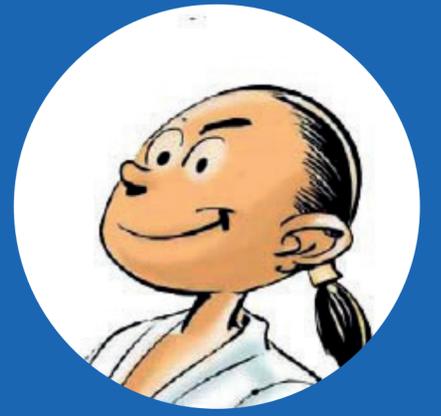




LES CONSEILS DE SAM JANG ET ANNE MAKI



« 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 BLESSER LES AUTRES, ET LES CHEVEUX ATTACHÉS.



JUSTE AVANT LA COMPÉTITION, JE MANGE NORMALEMENT ET ÉQUILIBRÉ.



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



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



ADOPTÉ L'ESPRIT TAEKWONDO !

FAIRPLAY - HUMILITE - LOYAUTE - MAITRISE DE SOI - PERSEVERANCE