

JUDO CLUB DE PONT A MARCQ

WWW.JUDOPAM.FR

DOSSIER D'INSCRIPTION 2018 / 2019

REPRISE DES COURS
MARDI 4 SEPTEMBRE 2018

1. PRESENTATION DU CLUB ET DES COURS PROPOSES
2. LES HORAIRES EN FONCTION DE L'AGE
3. TAISO
4. LES EVENEMENTS / COMPETITIONS PREVUS POUR LA SAISON
5. LES TARIFS
6. LES MODALITES D'INSCRIPTION 2018 – 2019
7. COMMANDES DE KIMONOS

PRESENTATION

DEBUTER OU REPREDRE LE JUDO

Avant tout, le judo est un sport qui permet à tous de débiter et de progresser quel que soit l'âge et les qualités physiques. Au club, notre objectif n'est pas et ne sera jamais le palmarès. Notre unique objectif est de prendre plaisir à faire du judo et de progresser.

Il n'y a pas de cours spécifique pour les débutants. A tous les cours nos judokas sont tous là pour aider les débutants et partager leur expérience. Même si cela peut être intimidant, il y a très peu de risques à pratiquer avec nos ceintures noires par exemple. Dans ce cas, c'est plus la ceinture noire qui prend le risque de recevoir un gnon suite à un geste mal maîtrisé que le contraire.

A PROPOS DES COMPETITIONS

Même si nos résultats en compétition sont enviables, il ne s'agit que d'une partie de l'enseignement. La compétition est un exercice personnel enrichissant et c'est l'unique raison pour laquelle nous organisons la participation de nos adhérents et nous les poussons à y participer.

EN PLUS DE L'ENTRAINEMENT CLASSIQUE

Un cours le samedi de 11h à 12h ouvert à toutes et à tous, Il permet, en fonction des échéances sportives, de préparer tel ou tel sujet. Généralement les examens kata. Il permet également d'utiliser le matériel de musculation du club à partir de la catégorie cadet(te).

NOS COMMISSAIRES SPORTIFS ET BIENTOT ARBITRES

Notre club propose également à celles et ceux qui le souhaitent, de s'engager dans les fonctions de commissaire sportif puis arbitres. Etant déjà bien impliqué dans le milieu, les nouveaux volontaires y retrouveront leurs partenaires d'entraînement et seront particulièrement encadrés et formés. C'est un complément de formation très enrichissant. Nos judokas auront à connaître le règlement, à l'appliquer et surtout à le faire appliquer aux autres. C'est un riche enseignement et une école de rigueur.

LES DIFFERENTS COURS DE JUDO PROPOSES EN FONCTION DE L'AGE

Avant tout, il faut préciser que les règles qui vont être indiquées ci-dessous sont adaptables dans la mesure où cela va dans l'intérêt de l'adhérent sans nuire à celui du groupe. Les bonnes raisons peuvent être de divers nature. Il peut s'agir d'organisation des parents et de regroupement pour faciliter des covoiturages, il peut s'agir d'enfant trouvant à l'épanouir dans un autre cours etc.

Il ne faut toutefois pas perdre de vue qu'il s'agit de judo et que les règlements ne sont pas les mêmes pour toutes les catégories d'âge. Ces règlements évoluent progressivement en fonction de l'âge du pratiquant. Rien n'interdit de s'entraîner ensemble quel que soit la catégorie d'âge, mais nous avons la chance d'avoir suffisamment d'adhérents pour proposer plusieurs cours et faire en sorte que durant un cours, ils aient tous des règles très voisines.

De plus, toujours grâce au nombre de cours, la pédagogie et les objectifs ne sont pas les mêmes. Dans tous ces cas, c'est l'avis du professeur qui fait foi.

Tous au JUDO, JUDO pour tous !

TU AS ENVIE DE PARTAGER TA PASSION AVEC UN(E) AMIC(E) ?

Donne-lui cette invitation pour une séance de judo gratuite et accompagne le/la dans ton club et guide le/la dans ses premiers pas !



Un club affilié à la FFJDA garantit :

- ✓ La qualité d'un enseignant diplômé fédéral ou d'état.
- ✓ Le respect des obligations en matière d'hygiène, de sécurité et d'assurance.
- ✓ La prise de licence FFJDA pour chaque adhérent.

POLITESSE • COURAGE • AMITIÉ • CONTRÔLE DE SOI
SINCÉRITÉ • MODESTIE • HONNEUR • RESPECT

PARTIE À CONSERVER PAR LE CLUB

ASSURANCE

Cette séance d'initiation comprend une assurance responsabilité civile et accident corporel prise en charge par la FFJDA. Pour en bénéficier, merci de bien vouloir remplir et signer ce document et le remettre au représentant du club avant la séance.

**POUR LES MINEURS, CE DOCUMENT DOIT ÊTRE
REPLI ET SIGNÉ PAR LEUR REPRÉSENTANT LÉGal.**

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

LE SOUSSIGNÉ DÉCLARE :

- Avoir pris connaissance des garanties des contrats d'assurance souscrits par la fédération, auprès de la SMOA Assurances en partenariat avec Crédit Agricole Assurances (contrat n°262928/O), pour cette séance d'initiation telles qu'indiquées dans la notice qui lui a été remise*.
- SMOA Assurances - Société d'assurance mutuelle à cotisations fixes régie par le Code des assurances RCS Muret n°301 309 605.
- Avoir été informé de sa possibilité à souscrire personnellement des garanties d'assurance individuelle complémentaires.
- Ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique du judo, du jujitsu, du kendo et des disciplines associées de la FFJDA.

* Une formule de demande de licence vient de compléter la notice d'assurance
DOIT ÊTRE REMPLI ET LU PAR LUI AVANT SIGNATURE.

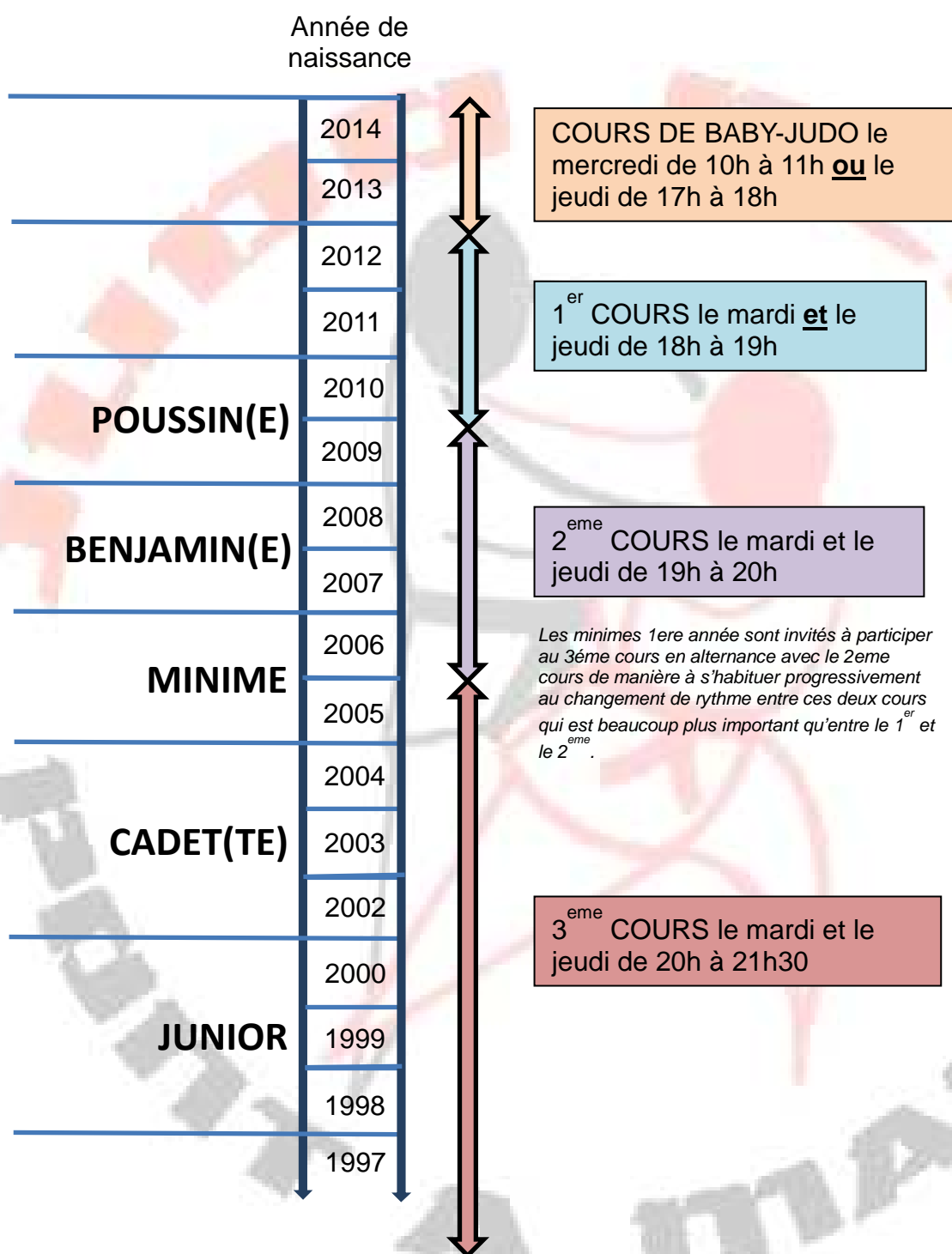
DATE / /

SIGNATURE

(Nom du représentant légal à préciser)

Le sousigné a le droit de demander que soient rectifiées, complétées, mises à jour, renouvelées ou effacées, les données à caractère personnel le concernant qui sont erronées, incomplètes, équivoques ou périmées.

CATEGORIES D'AGE ET COURS EN FONCTION DE LA DATE DE NAISSANCE



TAISO

Connaissez vous le TAISO ?

Taiso (prononcé Taille So) est un terme Japonais qui signifie « Préparation du corps »

A l'origine, le Taiso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou de Ju-jitsu dans le cadre de leur entraînement.

De nos jours cette discipline intéresse un public , sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche une activité dynamique axée sur l'entretien physique du corps.

C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme comme le step ou la gymnastique volontaire, le fitness ou toute autre activité physique avec le poids du corps comme résistance maximale

Les exercices du Taiso sont donc très variés, la plupart se font en binômes.

Les séances sont généralement composées de 3 phases :

- La mise en route du corps afin de le préparer aux exercices physiques
- Le travail spécifique afin de stimuler l'ensemble du corps : membres supérieurs, membres inférieurs et tronc.



Travail avec le poids du corps, exercices avec élastiques, gainage abdominal....



- Le retour au calme : mise en posture d'étirements des différentes parties du corps afin de permettre une meilleure récupération après l'effort et d'éviter toute pathologie musculo-squelettique.



La pratique régulière du TAISO permet :



- Entretien cardio-respiratoire
- Amélioration de l'endurance
- Renforcement musculaire
- Amélioration de l'équilibre
- Amélioration des capacités psychomotrices
- Amélioration de la coordination générale des membres
- Assouplissement
- Relaxation

C'est une méthode complète d'éducation physique et morale, destinée à un large public visant notamment le maintien de la forme physique.

La pratique régulière du Taïso est une excellente manière d'éliminer tous signes de stress et vous procure un bien être du corps et de l'esprit.

Le Judo Club de PONT A MARCQ vous propose des séances chaque lundi de 20h à 21h30. Avec Philippe DESMAZIERES, professeur de judo et de Taïso diplômé

Essayez !!

INSCRIPTION 2018 – 2019

L'inscription ou la réinscription c'est trois choses à faire pour tous

- 1 - Certificat médical
- 2 - Formulaire de licence
- 3 - Cotisations

POUR LES REINSCRIPTION

CERTIFICAT MEDICAL

Le certificat médical est exigé avant la reprise de tout entraînement et pour tous les cours sans exception. Il n'y aura aucune tolérance.

➤ **Pour le taïso**

- Ce certificat doit être postérieur au 1^{er} juillet 2018
- Il doit obligatoirement porter la mention « apte à la pratique du taïso »

➤ **Pour le baby judo**

- Ce certificat doit être postérieur au 1^{er} juillet 2018
- Il doit obligatoirement porter la mention « apte à la pratique du judo »

➤ **Pour le judo cours 1, 2 et 3**

- Ce certificat doit être postérieur au 1^{er} juillet 2018
- Il doit obligatoirement porter la mention « apte à la pratique du judo y compris en compétition »
- Pour les judoka(te)s des catégories d'âge à partir de benjamin(e)s qui possèdent déjà un passeport sportif judo. Le certificat médical est à faire sur le passeport. Ce passeport doit être présenté au club après avoir été visé par le médecin avant de reprendre l'entraînement.

POUR UNE PREMIERE INSCRIPTION

SEANCES D'ESSAI ET DOSSIER D'INSCRIPTION

Les nouvelles inscriptions sont précédées de séances d'essai, ceci afin de permettre de découvrir le club et peut être le judo.

Si vous avez pris contact avec le club au travers du formulaire de contact de notre site internet, vous allez recevoir le dossier d'inscription par mail et il vous suffira de nous le retourner complété avec le certificat médical et le règlement des cotisations à l'issue des séances d'essai pour l'inscription définitive.

Si vous n'avez pas pris contact, vous devrez d'abord vous adresser à la permanence du club dans le dojo pendant les entrainements afin de préparer ce dossier. Il sera donc à nous retourner complété avec le certificat médical et le règlement des cotisations à l'issue des séances d'essai.

LA TENUE POUR LES SEANCES D'ESSAI

Nous avons des kimonos à prêter pour ces séances d'essai. Néanmoins, au cas où nous n'aurions pas ou plus la bonne taille, prévoyez une tenue de sport classique.

LE CERTIFICAT MEDICAL

- **Pour le Taïso**
 - Ce certificat doit être postérieur au 1^{er} juillet 2018
 - Il doit obligatoirement porter la mention « apte à la pratique du taïso »
- **Pour le baby judo**
 - Ce certificat doit être postérieur au 1^{er} juillet 2018
 - Il doit obligatoirement porter la mention « apte à la pratique du judo »
- **Pour le judo cours 1, 2 et 3**
 - Ce certificat doit être postérieur au 1^{er} juillet 2018
 - Il doit obligatoirement porter la mention « apte à la pratique du judo y compris en compétition »
 - Pour les judoka(te)s des catégories d'âge à partir de benjamin(e)s qui possèdent déjà un passeport sportif judo. Le certificat médical est à faire sur le passeport.

LES TARIFS 2018-2019

Les tarifs indiqués comprennent :

- la licence FFJDA (38€)
- L'assurance (2,30 €)
- les cotisations club
- toutes les inscriptions aux compétitions et examens régionaux
- les ceintures
- les diplômes
- Le passeport sportif FFJDA.

	Règlement en une seule fois		Règlement en 4 fois	
	Tarif normal	½ tarif	Tarif normal	½ tarif
Baby-judo	118 €	80 €	4 x 29,75	4 x 20
Taiso	118 €	80 €	4 x 29,75	4 x 20
Judo 1 ^{er} et 2eme cours	149 €	94 €	4 x 37,25 €	4 x 23,5 €
Judo 3éme cours	169 €	104 €	4 x 42,25 €	4 x 23,5 €

Le 1/2 tarif s'applique à partir de la troisième inscription pour la même adresse. Il ne s'applique que sur la cotisation club uniquement et par ordre de montant croissant.

Pour un règlement en quatre fois, les 4 chèques sont remis à l'inscription et c'est le club qui se charge de les présenter au moment prévu. Le premier à l'inscription, puis le 1^{er} décembre, le 1^{er} mars et le 1^{er} juin. Il ne s'agit pas d'un paiement au trimestre mais bien d'un paiement annuel en quatre fois.

La licence et la cotisation peuvent être réglés par chèque, en liquide ou par chèque **loisir** ANCV. Les chèques vacance ANCV ne sont pas acceptés

LES EVENEMENTS HORS COURS

Un gros tableau qui retrace les principaux événements auxquels nous participerons la saison prochaine. Ceci afin que vous ayez un aperçu des possibilités.

Au fur et à mesure de la saison, ces événements seront rappelés et les participants convoqués par mail et par des convocations papier remises à l'entraînement.

Baby-judo	Pas de compétitions ou d'animations	
Mini-poussin(e)s	Tournois amicaux.	4 à 5 par saison, dans un rayon de plus ou moins 20Km autour de Pont à Marcq. Généralement le samedi en début d'après-midi.
Poussin(e)s	Tournois amicaux.	4 à 5 par saison, dans un rayon de plus ou moins 20Km autour de Pont à Marcq. Généralement le samedi en milieu d'après-midi.
	Animation officielles	A l'étude pour la saison 2017-2018. Il s'agit des premiers pas dans le monde des événements officiels. Pour notre district, ces animations auront probablement lieu à Loos.
	Championnat régional par équipe.	A étudier (probablement en mai / juin 2018)
	Championnat régional individuel.	A étudier (probablement en mai / juin 2018)
Benjamins	Tournois amicaux.	4 à 5 par saison, dans un rayon de plus ou moins 20Km autour de Pont à Marcq. Généralement le samedi en fin d'après-midi.
	Championnat régional par équipe.	A étudier (probablement en mai / juin 2018)
	Championnat régional individuel.	3 tour de qualifications niveau district puis pour celles et ceux qui ont accumulé suffisamment de points, la finale départementale puis régionale.
Minimes	Tournois amicaux.	2 à 3 par saison, dans un rayon de plus ou moins 20Km autour de Pont à Marcq. Généralement le samedi en fin d'après-midi.
	Championnat régional par équipe.	A étudier (probablement en mai / juin 2018)
	Championnat régional individuel.	1 tour de qualifications niveau district puis pour celles et ceux qui ont marqué suffisamment de points, la finale départementale puis régionale.
	Examen d'arbitrage en vue de la ceinture noire 1 ^{er} dan	Pour les minimes 2eme année

Cadet(te)s	Tournois amicaux.	1 à 2 par saison, dans un rayon de plus ou moins 20Km autour de Pont à Marcq. Généralement le samedi en fin d'après-midi.
	Championnat de France par équipe.	A étudier (probablement en mai / juin 2018)
	Championnat de France individuel.	
	Coupe de France individuel.	
	Examen KATA 1 ^{er} dan	
	SHIAI	Pour celles et ceux qui auront réussi l'examen KATA 1 ^{er} dan
Junior	Championnat de France par équipe.	A étudier (probablement en mai / juin 2018)
	Championnat de France individuel.	
	Coupe de France individuel.	
	Examen KATA 2eme dan	En fonction des dates d'obtention du 1 ^{er} dan
	SHIAI 1 ^{er} dan	Pour celles et ceux qui auront réussi l'examen KATA 1 ^{er} dan
	SHIAI 2eme ^r dan	Pour les 1 ^{er} dan
	Championnat régional Kyu	Réservé aux non ceinture noire.
Senior	Championnat de France individuel.	
	Coupe de France individuel.	
	Examen KATA	En fonction du grade
	SHIAI	En fonction du grade
	Championnat régional Kyu	Réservé aux non ceinture noire.