

# JUDO CLUB DE PONT A MARCQ

[WWW.JUDOPAM.FR](http://WWW.JUDOPAM.FR)



# DOSSIER D'INSCRIPTION 2019 / 2020

**REPRISE DES COURS**  
**LUNDI 2 SEPTEMBRE 2019**

1. PRESENTATION DU CLUB ET DES COURS PROPOSES
2. TAISO
3. LES MODALITES D'INSCRIPTION 2019 – 2020
4. LES TARIFS ET HORAIRES
5. Annexe Certificats médicaux

# PRESENTATION

## DEBUTER OU REPRENDRE 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.

# TAISO

Connaissez vous le TAISO ?

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

A l'origine, le Taïso 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 20h15 à 21h15. Avec Philippe DESMAZIERES, professeur de judo et de Taïso diplômé

**Essayez !!**

# INSCRIPTION 2019 – 2020

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

- 1 - Certificat médical ou attestation.
- 2 - Formulaire de licence
- 3 - Cotisations

## Quand s'inscrire

**Le samedi 22 juin de 10h à 12h au complexe sportif**

**Le samedi 21 septembre de 10h à 12h au complexe sportif**

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.

## SEANCES D'ESSAI

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 entraînements 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 : Cf : annexe certificat médical

**Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter via le formulaire de contact sur notre site internet pour tout renseignement mais également pour nous communiquer les informations qui nous permettront de vous adresser un formulaire de licence pré-rempli. C'est sans engagement et si vous ne donnez pas suite, les informations sont supprimées. Par contre c'est beaucoup plus simple pour tout le monde.**



# LES HORAIRES ET TARIFS 2019-2020

## HORAIRES

Baby-judo ( années de naissance 2014 et 2015)	Mercredi de 10h à 11h ou de 11h à 12h (l'horaire est choisi en début de saison et doit ensuite être respecté)
Taiso	Lundi de 20h15 à 21h15
Judo 1 <sup>er</sup> cours judo ( années de naissance 2011, 2012 et 2013)	Mardi et jeudi de 17h30 à 18h30
Judo 2 <sup>ème</sup> cours ( années de naissance 2010, 2009 et 2008)	Mardi et jeudi de 18h30 à 19h30
Judo 3 <sup>ème</sup> cours ( années de naissance 2007, et avant)	Mardi et jeudi de 19h30 à 21h

Les tarifs indiqués comprennent :

- La licence + assurance FFJDA 40€ dont 2.30€ d'assurance
- Les cotisations club
- Toutes les inscriptions aux compétitions et examens régionaux
- Les ceintures
- Les diplômes

	Règlement en une seule fois	Règlement en 4 fois
	Tarif normal	Tarif normal
Baby-judo	120 €	4 x 30 €
Taiso	120 €	4 x 30 €
Judo 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> cours	152 €	[EF1] 4 x 38 €
Judo 3 <sup>ème</sup> cours	172 €	4 x 43 €

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<sup>er</sup> décembre, le 1<sup>er</sup> mars et le 1<sup>er</sup> 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

## CERTIFICATS MEDICAUX

Pour toute nouvelle inscription ou reprise de l'activité judo après interruption en 2018-2019, un certificat médical portant la mention "apte à la pratique du judo y compris en compétition" est obligatoire.

Pour toute nouvelle inscription ou reprise de l'activité taïso après interruption en 2018-2019, un certificat médical portant la mention "apte à la pratique du taïso".

Pour les renouvellement d'inscription, vous pouvez durant 2 saisons opter pour le simple questionnaire de sante qui vous trouverez aux pages suivantes. Dans ce cas, vous conservez le questionnaire après y avoir répondu et vous remettez au club l'attestation correspondante signée.



## Renouvellement de licence d'une fédération sportive

### Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A ce jour</b>		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

#### **Si vous avez répondu NON à toutes les questions :**

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

#### **Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :**

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



## ATTESTATION QS sport

*Je soussigné M/Mme [Prénom NOM] ..... ,  
atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699\*01 et avoir répondu par la  
négative à l'ensemble des rubriques.*

*Date et signature du sportif.*

### Pour les mineurs :

*Je soussigné M/Mme [Prénom NOM] ..... ,  
en ma qualité de représentant légal de [Prénom NOM]..... ,  
atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699\*01 et a répondu par  
la négative à l'ensemble des rubriques.*

*Date et signature du représentant légal.*