

# JUDO CLUB DE PONT A MARCQ

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



# DOSSIER D'INSCRIPTION 2020 / 2021

REPRISE DES COURS LE  
MARDI 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE  
2020

1. PRESENTATION DU CLUB ET DES COURS PROPOSES
2. TAISO
3. LES MODALITES D'INSCRIPTION 2020 – 2021
4. LES TARIFS ET HORAIRES
5. Annexe Certificats médicaux

# PRESENTATION

## DEBUTER OU REPENDRE 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 ?

Taïso (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 Jujitsu 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 Taïso 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 21h30. Avec Philippe DESMAZIERES, professeur de judo et de Taïso diplômé

**Essayez !!**



# INSCRIPTION 2020 – 2021

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 Au début des cours et lors des journées spécifiques

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

Dans le contexte actuel nous ne pouvons mettre à disposition des judogis , 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 2020-2021

## HORAIRES

|  |  |
|--|--|
| Baby-judo (années de naissance 2015 et 2016)                             | Mercredi de 10h à 11h ou de 11h à 12h<br>(l'horaire est choisi en début de saison et doit ensuite être respecté) |
| Taïso (années de naissance 2005 et avant)                                | Lundi de 20h15 à 21h30   |
| Judo 1 <sup>er</sup> cours judo (années de naissance 2012, 2013 et 2014) | Lundi et jeudi de 18h à 19h  |
| Judo 2 <sup>ème</sup> cours (années de naissance 2011, 2010 et 2009)     | Mardi et jeudi de 19h à 20h  |
| Judo 3 <sup>ème</sup> cours (années de naissance 2008 et avant)          | Mardi et jeudi de 20h à 21h30  |

Les tarifs indiqués comprennent :

- La licence + assurance FFJDA 42€ 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 €            |
| Taïso  | 120 €                       | 4 x 30 €            |
| Judo 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> cours | 152 €                       | 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> janvier, le 1<sup>er</sup> avril 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 réglées 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 2019-2020, 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 2019-2020, un certificat médical portant la mention "apte à la pratique du taïso"

