



**JUDO - TAÏSO**



**DOJO MORTAINAIS**

# Informations

## Du Club

### Horaires des cours :

Le jeudi au Dojo de Mortain-Bocage (salle du COSEC, route de la Petite Chapelle)

- ✓ Baby Judo de 17h30 à 18h30
- ✓ Judo 6 ans à 15 ans de 18h30 à 19h30
- ✓ Judo de 12ans de 19h30 à 20h30
- ✓ Taïso de 20h30 à 21h30

### Tarifs :

- Baby Judo de 4 ans à 6 ans : 80 € (41 € de licence F.F.J.D.A + 39 € de cotisation club)
- Judo à partir de 6 ans : 120 € (41 € de licence F.F.J.D.A + 79 € de cotisation club)
- Taïso à partir de 14 ans : 120 € (41 € de licence F.F.J.D.A + 79 € de cotisation club)

Possibilité de régler en espèces ou en chèque en 1, 2 ou 3 fois (chèques à l'ordre du « Dojo Mortainais »),  
Ou par virement IBAN : FR76 15489047090008346194013 BIC : CMCIFR2A

Le club accepte également les chèques **ANCV, SPOT 50, Atouts Normandie, Pass'sport et Chèques Loisirs.**

Possibilité de réduction pour les familles nombreuses : (les membres d'une même famille) :

- 3 adhésions : remise de 25 € sur l'ensemble des cotisations,
- 4 adhésions : remise de 40 € sur l'ensemble des cotisations.

### Professeur :

Maelane Guerin : ☎ 0614115581

### Réseaux sociaux :



: dojo mortainais



: le.dojo.mortainais

### Nous contacter :

✉ : [dojo.mortainais@gmail.com](mailto:dojo.mortainais@gmail.com)

- **Président** : Sylvain Gaillard ☎ 06 59 81 97 25
- **Trésorière** : Marina Malle ☎ 06 50 21 16 82

# QUESTIONNAIRE MÉDICAL – PERSONNE MAJEURE



En vue du renouvellement d'une licence d'une fédération sportive ou de l'inscription à une compétition sportive autorisée par une fédération agréée, hors disciplines, à contraintes particulières.

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

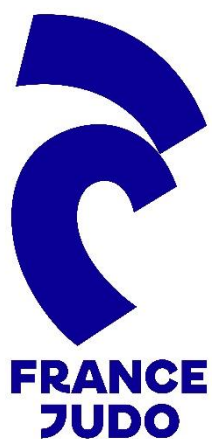
<b>Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*</b>		
*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.		
	OUI	NON
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée ?		
Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		
Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		
Avez-vous eu une perte de connaissance ?		
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 ?		
Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		
<b>A ce jour</b>		
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 ?		
Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		
Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		

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

Pas de certificat médical à fournir. Simplement attestez, 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.



**PRISE DE LICENCE  
MAJEURS**

**ATTESTATION  
QUESTIONNAIRE MEDICAL**

*Je soussigné M/Mme [Prénom NOM]..... ,  
atteste avoir renseigné le questionnaire médical et avoir répondu par la négative à l'ensemble des  
rubriques.*

*Date et signature du sportif.*

JUDO - TAÏSO



DOJO MORTAINAIS

# Règlement Intérieur

## Du Dojo Mortainais

Formalités - Discipline - Sécurité - Compétitions - Hygiène

### A - FORMALITES

- **Article 1** : Toute personne désirant pratiquer le Judo, le Jujitsu, le Taïso, Eveil Sportif au sein du Dojo Mortainais doit acquérir une licence fédérale et acquitter une cotisation.
- **Article 2** : Le certificat médical est obligatoire la première année « licence adulte » ou certificat QS sport obligatoire pour les autres licences.
- **Article 3** : Le paiement des cotisations est annuel.
- **Article 4** : Toute année commencée est due.
- **Article 5** : Pendant les vacances scolaires et jours fériés, les cours n'auront pas lieu.

### B - DISCIPLINE

- **Article 1** : Tous les élèves qui arrivent en retard au cours et n'auront pas bénéficié alors de l'échauffement pourront être refusés.
- **Article 2** : Le pratiquant de judo-jujitsu-taïso-éveil s'engage à suivre les cours avec régularité jusqu'à la fin de la saison sportive.
- **Article 3** : L'enseignant est le seul responsable sur le tatami et ne doit pas être dérangé pendant la séance, sauf cas d'urgence.
- **Article 4** : Les spectateurs ne sont pas autorisés au dojo pendant les cours.
- **Article 5** : Tout pratiquant dont le manque de respect du règlement aura entraîné une gêne, pourra être sanctionné et éventuellement exclu du club sans remboursement.

### C - SECURITE

- **Article 1** : En cas d'accident, secours, parents et un membre du comité directeur seront prévenus.
- **Article 2** : L'association décline toute responsabilité pour les vols commis pendant les séances d'entraînement et pendant les rencontres sportives. Il est donc demandé aux pratiquants de ne pas venir avec des objets de valeurs.
- **Article 3** : En cas d'absence de l'enseignant, une information sera mise en place au Dojo.

- **Article 4** : Les parents des licenciés mineurs doivent s'assurer de la présence de l'enseignant, de la réalisation du cours avant de laisser leurs enfants au dojo. En effet, il se peut que pour des raisons indépendantes de sa volonté, l'enseignant soit absent et n'ait pas de possibilité de prévenir un des membres de l'association de son absence. L'association et l'enseignant ne pourront pas être jugés responsables si un incident devait survenir. La responsabilité du club intervient seulement dans le cas où le pratiquant est sur le tatami.
- **Article 5** : Les licenciés et parents de licenciés mineurs autorisent le club à les photographier et à diffuser leurs photos.

## D - COMPETITIONS

- **Article 1** : L'enseignant est seul habilité à engager les judokas dans les compétitions.
- **Article 2** : Il faut avertir l'enseignant ou un membre de l'association lorsqu'on ne peut pas participer à une compétition pour laquelle on est convoqué.
- **Article 3** : En cas de départ groupé, il est impératif d'être à l'heure et de se présenter au responsable du transport.
- **Article 4** : Les licenciés mineurs non accompagnés ne seront transportés par d'autres parents ou membres de l'association que si la feuille de décharge de responsabilité est complétée et signée.
- **Article 5** : Le passeport de la F.F.J.D.A. est obligatoire pour participer aux compétitions officielles.

## E - HYGIENE

- **Article 1** : Les pratiquants doivent arriver et partir en judogi recouvert d'un vêtement et avec une gourde.
- **Article 2** : L'enseignant devra vérifier la propreté des élèves. Avant de monter sur le tatami, il faudra respecter impérativement les règles suivantes :
  - Avoir son judogi propre
  - Avoir le corps propre, les ongles coupés et courts
  - Enlever tout objet métallique (bijoux, montre...)
  - Porter des zooris (ou tongs) pour effectuer le chemin vestiaires tatami afin d'éviter la prolifération des mycoses ou des verrues. Si des pratiquants présentent ces inconvénients, ils devront se les protéger.
  - Monter sur le tatami pieds nus
- **Article 3** : L'enseignant devra faire respecter le matériel et les lieux qui doivent toujours rester dans le plus grand état de propreté.
- **Article 4** : Toute personne qui ne respectera pas ces conditions d'hygiène sera refusée.