



**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 RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR

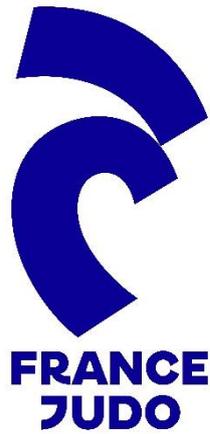


En vue de l'obtention, du renouvellement d'une licence d'une fédération sportive ou de l'inscription à une compétition sportive autorisée par une fédération agréée, hors disciplines, à contraintes particulières.

*Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.*

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a-t-il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux garder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.					
Tu es : <input type="checkbox"/> une fille <input type="checkbox"/> un garçon			OUI	NON	
Ton âge : <input type="text"/> ans			OUI	NON	
L'année dernière	Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?				
	As-tu été opéré(e) ?				
	As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?				
	As-tu beaucoup maigri ou grossi ?				
	As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?				
	As-tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?				
	As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?				
	As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?				
	As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?				
	As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?				
	As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?				
	As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?				
Ces 2 dernières semaines	Te sens-tu très fatigué(e) ?				
	As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?				
	Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?				
	Te sens-tu triste ou inquiet ?				
	Pleures-tu plus souvent ?				
	Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?				
Aujourd'hui	Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?				
	Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?				
	Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?				
<b>À faire remplir par les parents</b>					
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?					
Êtes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?					
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)					

Si tu as répondu **OUI** à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.



**PRISE DE LICENCE  
MINEURS**

**ATTESTATION  
QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR**

*Je soussigné M/Mme [Prénom NOM]..... ,  
en ma qualité de représentant légal de [Prénom NOM] ..... ,  
atteste qu'il/elle a renseigné le questionnaire RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR  
(arrêté du 7 mai 2021) et a répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.*

*Date et signature du représentant légal.*

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.