

# DOCUMENTS À FOURNIR

- FICHE DE RENSEIGNEMENTS**
- DEMANDE DE LICENCE FFJDA**
- CERTIFICAT MÉDICAL D'APTITUDE À LA PRATIQUE DU JUDO (À LA PRATIQUE DU JUDO EN COMPÉTITION POUR LES COMPÉTITEURS)**
- COTISATION ANNUELLE (paiement échelonné accepté uniquement par chèques)**
- PASSEPORT JUDO FFJDA pour les nouveaux compétiteurs (Photo + Règlement 8 €)**

**Assurez vous que le professeur de judo soit bien arrivé au Dojo avant de déposer votre enfant.**

## Cours d'essai gratuit :

Un cours d'essai est proposé aux nouveaux adhérents sous condition de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la discipline choisie et de remettre au club la fiche de renseignements dûment complétée et signée. À l'issue du cours d'essai, le dossier complet avec le règlement doit être remis au club. À défaut, l'inscription ne sera pas validée.

## ÉQUIPEMENT DU JUDOKA



Le Judogi blanc (Kimono) doit être noué par la ceinture (Obi)



La gourde pour s'hydrater pendant le cours de judo



Les Judokas doivent se déplacer hors du tatami avec des chaussures Adaptées ( Zooris, Tongs....)

## ATTITUDE DES JUDOKAS AU DOJO

### PONCTUALITE

Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours. Il convient d'arriver 10 minutes à l'avance afin d'être en judogi dès le début du cours.

### LE SALUT

L'arrivée et le départ du dojo (Tatami) sont marqués par le salut.

### HYGIENE

Les ongles doivent être propres et coupés courts.

Les cheveux longs doivent être attachés.

Il ne faut pas marcher pieds nus hors du tatami.

### RESPECT DES CONSIGNES

Attendre l'autorisation du professeur de judo pour monter sur le tatami

## PUBLIC

Il est préférable que les parents ou amis ne restent pas à proximité du tatami pendant les cours. La sécurité et la qualité de l'enseignement dépendent du silence dans la salle et de la concentration des participants. Des bancs sont placés à côté des vestiaires pour les visiteurs.

**Exception faite sur les cours des 4/ ans** où les parents peuvent être présents à proximité de la surface d'évolution à condition de ne pas intervenir pendant la séance de judo en présence du professeur.

Les personnes non licenciées ne sont pas admises sur le tatami (défaut d'assurance FFJDA)