



## REGLEMENT INTERIEUR

### Judo Club Plaine de Courance



#### 1. Adhésion :

La fiche de renseignement doit être rendue complète.

Le membre a l'obligation de souscrire une licence FFJDA de l'année sportive en cours (signature des parents pour les mineurs). Il a l'obligation, aussi, de souscrire à une assurance (soit celle comprise sur la licence soit une autre)

Il y doit également présenter un certificat médical de moins d'un mois avant la reprise des cours avec la mention « autorisation de la pratique du judo en compétition ». (Obligatoire pour monter sur le tatami dès le premier cours).

#### 2. Cotisations :

L'adhérent doit s'acquitter de sa cotisation annuelle à l'inscription. Elle est révisable chaque année sur décision du conseil d'administration approuvée par les membres lors de l'Assemblée Générale. Le club se donne le droit de refuser un adhérent sur les tatamis si sa cotisation n'est pas en règle 1 mois après la remise des documents.

Aucun remboursement ne sera effectué par le club durant la saison sportive sauf pour motif valable (ex : blessure entraînant l'arrêt du sport pendant un mois ou plus – présentation d'un certificat médical).

#### 3. Hygiène :

L'achat et l'entretien du judogi sont à la charge de l'adhérent. Le judogi doit être tenu propre. Le judoka doit se présenter pour l'exercice de son sport avec les ongles des pieds et des mains propres et courts.

Voici une liste du matériel nécessaire dans votre sac pour chaque entraînement : judogi, serviette, claquettes, bouteille d'eau, trousse à pharmacie.

Pour les adhérents pratiquant de la compétition, nous vous conseillons vivement d'avoir dans votre sac d'entraînement votre propre pharmacie composée au minimum :

- d'un rouleau de bande adhésive élastique (type Elasto)
- d'une boîte de pansement.
- une bombe de froid en spray.
- d'une boîte de compresses.
- d'un rouleau de scotch.
- d'une paire de ciseaux.
- de tulle gras.
- une boîte de doliprane.
- de l'arnica sous format homéopathique.

De plus pour les compétiteurs, il vous faudra le passeport à jour, une ceinture rouge, une paire de claquettes, une bouteille d'eau, une serviette, sweat-shirt, un ou deux judogi, votre trousse à pharmacie et des encas sucrés.

Concernant la COVID 19, le club à mis en place un protocole sanitaire. Le pratiquant doit se tenir au courant du protocole et s'engage à le respecter pour le bien de tous. (Voir annexe)

#### 4. Règles sociales :

Le judoka peut porter, sous son judogi, un tee-shirt (propre et de préférence blanc). Il est interdit de porter des objets métalliques sur soi (bracelets, montres, bagues, boucle d'oreilles, ...).

Pour les femmes, le port d'un soutien-gorge sans armature métallique est obligatoire.

Chaque judoka doit veiller à entretenir l'esprit de camaraderie et de fair-play qui règne au sein du club.

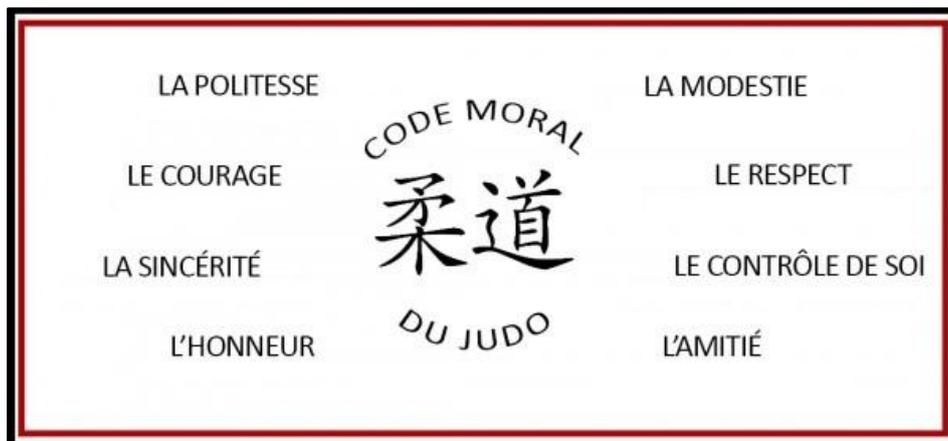
Respecter les lieux et le matériel mis à la disposition de chacun.

La coopération des parents est souhaitable pour faciliter l'organisation des sorties de leurs enfants.

Afin de respecter au mieux les horaires de cours mis en place par le club, il est conseillé d'arriver 10 minutes avant le début de chaque cours. De cette façon, chacun profitera pleinement de son créneau horaire. La salle multi activité étant partagé avec d'autres associations, suivant les créneaux horaires, il est respectueux d'attendre en silence dans le sas d'entrée.

#### 5. Code moral

Le licencié doit accepter le code moral du judo à savoir :



#### 6. Sanctions :

Tout manquement grave et répété à ce règlement peut entraîner des sanctions.

Tout adhérent peut être radié pour non-paiement des cotisations ou pour motif grave. L'intéressé sera invité par lettre recommandée à se présenter devant le bureau pour fournir des explications.

#### 7. Responsabilités :

Les judokas sont sous la responsabilité du club et de son professeur uniquement pendant la durée du cours. Au-delà des horaires de cours, le club se dégage de toute responsabilité.

Les parents doivent également s'assurer que le professeur est présent lorsqu'ils laissent leur enfant à la salle.

Lors des manifestations les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents.

#### 8. Bureau et conseil d'administration :

Le conseil d'administration est représenté par les membres du bureau.

Le bureau est constitué de 3 personnes au minimum : un président, un secrétaire et un trésorier. L'aide d'une personne supplémentaire à chaque poste est précieuse pour favoriser l'aide et l'entraide à la gestion.

Les membres sont élus lors de l'assemblée générale de l'association. Ils s'engagent à participer à la gestion du club et à l'organisation d'évènements sportifs ou festifs au travers de réunions.

En cas de démission d'un de ces membres, le sortant doit informer préalablement le bureau et son poste sera redistribué lors de la prochaine assemblée générale.

Les adhérents (ou parents si personne mineur) ont la possibilité de participer à l'assemblée générale de façon gratuite afin de participer à la vie de l'association.



## PROTOCOLES FFJDA

Pour une pratique en toute sécurité



Les consignes sanitaires  
à suivre  
par le pratiquant



## REGLES ELEMENTAIRES D'HYGIENE





## A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO



SE DOUCHER ET ÊTRE ALLE AUX TOILETTES



AVOIR LAVE SA TENUE DE PRATIQUE



METTRE SA TENUE DE PRATIQUE ET LA COUVRIR  
TOTALEMENT PAR UN AUTRE VETEMENT  
(Sweat, pantalon, veste, ...)



PRENDRE SON SAC DE SPORT  
(Avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris  
placées dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un  
contact en cas d'urgence)



PORTER UN MASQUE  
(selon les directives ministérielles)



## A LA MAISON, AVANT DE ME RENDRE AU DOJO

*Illustration en images*

Je mets



Je porte



Je prends



avec



\*selon les directives ministérielles





## AVANT D'ENTRER DANS LE DOJO



SE RENDRE AU DOJO EN SUIVANT LES PRECONISATIONS SANITAIRES



PORTER UN MASQUE  
(selon les directives ministérielles)



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



PORTER SON SAC DE SPORT  
(avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)



PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI



SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI M'ACCUEILLE



CHAUSSER SES ZOORIS  
(selon les directives de ton enseignant)



## DANS LE DOJO



ENTRER SANS SON ACCOMPAGNANT EVENTUEL



PORTER UN MASQUE  
(selon les directives ministérielles)



SE DEPLACER AVEC SES ZOORIS



REJOINDRE SON ESPACE PERSONNEL  
POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT



ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT  
SON JUDOGI ET LES RANGER DANS SON SAC



DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET  
APRES LA SEANCE (gel hydro-alcoolique)





## EN SORTANT DU DOJO



GARDER 1M DE DISTANCE AVEC LES AUTRES



PORTER UN MASQUE  
(selon les directives ministérielles)



AVOIR MIS SES CHAUSSURES



AVOIR SON SAC DE SPORT  
(avec lotion hydro-alcoolique, bouteille d'eau, zooris placées dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)



PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOJI



## DE RETOUR A LA MAISON

SE DOUCHER



LAVER SA TENUE DE PRATIQUE



APPROVISIONNER SON FLACON HYDRO-ALCOOLIQUE



DESINFECTER SES ZOORIS



RINCER SA BOUTEILLE D'EAU

