



DOSSIER D'INSCRIPTION POUR LA SAISON 2020-2021

Chers membres, chers parents,

Les cours de judo enfants, de judo adultes, de renforcement musculaire et de Cross Training débuteront à partir du

Lundi 31 août 2020 - Le planning des cours pour Reichstett est le suivant :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
17h-18h					Entraînement Kata 17h - 19h
18h-19h			Judo 5 - 7 ans 17h 30 - 18h 45	Judo 8 - 11 ans 17h 30 - 19h	
19h-20h	Cross Training 18h 30 - 20h				Entraînement Kata 19h - 21h
20h-21h	Judo Adultes 20h - 22h	Renfo. musculaire 19h 30 - 20h 45	Judo Ado (11/14 ans) & Adultes 19h - 21h	Cross Training 19h 15 - 20h 15	
21h-22h					

Mardi 8 septembre 2020- Le planning des cours pour Souffelweyersheim est le suivant :

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
16h-17h				
17h-18h		Judo - G2 - 8/10 ans et G3 11/14 ans 16h 45 / 18h		
18h-19h	Judo G1 - 4/7 ans		Judo - Groupe 1 18h 00 / 19h 15	Cross Training de 18h 15 à 19h 15
19h-20h			Judo - Groupes 2 & 3 19h 15 / 20h 30	
20h-21h				

Ces plannings pourront être revus en fonction du nombre d'inscrits et des niveaux et gabarits des enfants.

Les cours se dérouleront

- Pour Reichstett dans le dojo situé rue de Picardie à Reichstett
- Pour Souffelweyersheim dans le dojo situé à l'Espace Sportif des Sept Arpents à Souffelweyersheim.

Les inscriptions se feront lors de 3 rendez-vous :

- **A Souffelweyersheim :**
 - le dimanche 6 septembre 2020 de 9h à 12h 30 au Dojo situé à l'Espace Sportif des Sept Arpents
- **A Reichstett**
 - le dimanche 6 septembre 2020 de 9h 30 à 13h 00 à la Salle des Fêtes
 - et le samedi 19 septembre 2020 de 10h à 12h directement au Dojo.

D'autre part, pour le Judo, il faudra faire une demande de licence ou de renouvellement de licence directement sur le site de la Fédération Française du Judo et disciplines associées www.ffjudo.com

Le règlement de **la cotisation** (voir le coupon participation financière) est possible par chèque (en plusieurs fois en remettant plusieurs chèques - 3 au maximum datés du jour de l'inscription. Ils seront encaissés **AU PLUS TARD FIN DECEMBRE 2020**) ou en liquide.

L'Association Judo Club Reichstett-Souffelweyersheim se réserve le droit de refuser l'accès aux cours des personnes dont le dossier d'inscription n'est pas complet.

Vous trouverez dans ce document les informations importantes concernant les assurances, le certificat médical et la prise en charge des mineurs.

TARIFS POUR LA SAISON 2020-2021

Judo	Licence 2020/2021 = 40 €	Echelonnement paiement
1 ^{er} membre	175 €	55 €
2 ^{ème} membre de la famille	160 €	60 €
2 ^{ème} membre de la famille	150 €	60 €
Renforcement musculaire		
1 ^{er} membre de la famille	150 €	55 €
2 ^{ème} membre de la famille	137 €	40 €
3 ^{ème} membre de la famille	126 €	45 €
La séance	5 €	
Les 10 séances	50 €	
Cross Training		
1 ^{er} membre de la famille	150 €	55 €
2 ^{ème} membre de la famille	137 €	40 €
3 ^{ème} membre de la famille	126 €	45 €
La séance	5 €	
Les 10 séances	50 €	
Tarif mixte		
Judo + cross training	250 €	75 €
Cross Training + renforcement musculaire	250 €	75 €
2 cours de Cross Training	250 €	100 €

ASSURANCE SPORTIVE

Bien que le judo et les cours d'entretien physique ne soient pas des activités dangereuses, nous vous rappelons que seul l'établissement de la licence déclenche le bénéfice des garanties du contrat d'assurance.

Il est donc impératif d'effectuer, rapidement en début de saison, une demande de licence ou de renouvellement de celle-ci.

En cas d'accident, la déclaration doit être faite dans les 5 jours.

DONS

Les besoins en financement de l'association ont augmenté avec le passage à la grande région. Pour les compétitions régionales, il n'est pas rare d'avoir plus de 400 km à parcourir et de devoir se déplacer la veille (ce qui implique le coût d'une chambre d'hôtel) afin de pouvoir être à l'heure pour la pesée.

Le don peut être un moyen de nous aider tout en vous permettant de réduire vos impôts. De par ses statuts, l'Association Sportive Judo Club Reichstett-Souffelweyersheim peut recevoir de tels dons et vous permettre d'en déduire 60 % de leur montant de vos impôts : un don de 50 € vous reviendra, après déduction fiscale, à 20 €.

Nous vous fournirons un reçu pour l'administration fiscale.

RESTONS EN CONTACT

Retrouvez toutes les informations concernant le Club sur Internet :

www.judo-reichstett-souffelweyersheim.fr

www.facebook.com/judoreichstettsouffel

Et pour toute question, contact par mail : contact@judo-reichstett-souffelweyersheim.fr

PRISE EN CHARGE DES MINEURS

La prise en charge de vos enfants par l'Association Sportive Judo Club Reichstett-Souffelweyersheim se fait uniquement pendant les heures de cours.

Avant le début des cours, le responsable légal de l'enfant doit s'assurer de la présence du professeur et le remettre à celui-ci.

Si, 15 minutes après le l'horaire habituel du début du cours, le professeur n'est pas présent, le cours est annulé.

Si votre enfant vient non-accompagné aux entraînements, la responsabilité de l'association ne peut être engagée en cas d'annulation du cours.

A la fin du cours, il est recommandé que l'enfant soit récupéré par le responsable légal. La responsabilité de l'association ne peut en aucun cas être engagée sur le chemin du retour.

CERTIFICAT MEDICAL

Tous les judokas (y compris les enfants) doivent produire, dans un délai d'un mois après le démarrage des cours, un certificat médical portant la mention « apte au judo » : art. L3622-1 du Code de la santé publique.

Les certificats des judokas susceptibles de participer à des compétitions (à partir de 8 ans) devront préciser « pas de contre-indication à la pratique du judo en compétition » : art. L3622-2 du Code de la santé publique. Ceci devra être formalisé dans le passeport sportif.

Les certificats médicaux doivent être remis au professeur.

Les pratiquants du renforcement musculaire et de la Cross Fit doivent aussi fournir un certificat médical pour le(s) sport(s) pratiqué(s).

Dans le cas d'un renouvellement, il est à noter que ce certificat médical est valable trois ans à compter de sa date d'établissement par le médecin et sous réserve d'attester avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques du questionnaire « QS-Sport » lors de chaque renouvellement.

Modèle de certificat médical d'aptitude à la pratique du Judo
Pour les nouveaux membres ou pour ceux qui doivent fournir un nouveau certificat

Je soussigné, Docteur _____

Certifie avoir examiné _____
 et constaté qu'il/elle ne présente aucune contre-indication à la pratique du judo en compétition.

Fait à _____ le ____ / ____ /2020

Signature et cachet du médecin



Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « QS – SPORT »

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

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

Il est obligatoire dès l'inscription et dès la première séance au Judo Club Reichstett-Souffelweyersheim.

Les judokas en possession de leur passeport sportif sont invités à faire compléter la page concernée par le médecin.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, 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.



La gestion de l'hygiène individuelle par l'enseignant et par l'encadrement club COVID-19



La gestion de l'hygiène des lieux de pratique avant et après chaque séance en lien avec l'encadrement COVID-19 club

Durée: 15 min

Nettoyage du Tatami et du matériel pédagogique:
avec produit autorisé et à dilution (éviter le gel)

Ventilation de la salle
(éviter si malade)



La gestion de l'accueil du pratiquant avant de rentrer dans le Dojo en lien avec l'encadrement COVID-19 club

- Vérifier si le pratiquant mineur a été accompagné par une **seule** personne Majeure
- Vérifier si le pratiquant a des vêtements de protection couvrant son Judogi et un masque* sur son visage selon les directives ministérielles
- Vérifier si le pratiquant a noté les coordonnées de l'accompagnant en cas d'urgence
- Vérifier si le pratiquant a son sac de sport avec sa bouteille, sa lotion, ses mouchoirs et ses zooris
- Vérifier si le pratiquant a chaussé ses zooris pour pénétrer dans la salle de pratique pour rejoindre son espace personnel



*selon les directives ministérielles



La gestion de l'avant et de l'après séance



- Délimiter les **espaces personnels** des pratiquants en respectant des intervalles de 1m (Ruban adhésif, tapis de gym ou autres supports nettoyables) pour que les pratiquants puissent déposer leur sac et procéder au protocole d'hygiène
- Vérifier que le pratiquant ait enlevé son sweat et son pantalon de Jogging avant la séance, et les ait pliés et rangés dans son sac.
- Vérifier que le pratiquant ait massé **ses pieds et ses mains** avec sa lotion hydro-alcoolique en début et en fin de séance.
- Vérifier que le pratiquant ait revêtu son sweat et son pantalon de jogging par-dessus son Judogi en fin de séance.



La gestion de la sortie du pratiquant en lien avec l'encadrement COVID-19 club

- Vérifier si l'accompagnant (personne majeure) est arrivé
- Vérifier si le pratiquant a des vêtements de protection couvrant son Judogi avant de repartir
- Vérifier si le pratiquant a mis ses chaussures pour partir
- Vérifier si le pratiquant porte son masque* en partant
- Vérifier si le pratiquant a son sac de sport comportant sa bouteille, sa lotion hydro-alcoolique, ses mouchoirs et ses zooris



*selon les directives ministérielles

Au Judo on est prêt pour une rentrée en toute sécurité

CONSIGNES POUR LE CROSS TRAINING

En plus des consignes d'hygiène mentionnées ci-dessus, nous vous remercions de venir avec **votre propre tapis et une paire de chaussettes**