



## JUDO CLUB LACAPELLE Saison 2023/2024

Bonjour,

Les vacances terminées, la nouvelle saison sportive se prépare.  
L'équipe de Judo Club Lacapelle vous attend  
à la salle des fêtes le :

**Vendredi 8 septembre**  
à partir de 18H30 pour  
inscriptions et reprise des cours

Nous demandons à chaque futur licencié de compléter son dossier d'inscription ce même jour avant de participer à nos entraînements, ceci par mesure de sécurité.

### Constitution du dossier :

- La fiche d'inscription et l'autorisation parentale pour les mineurs
- Le règlement intérieur signé (par les parents pour les mineurs)
- 1 photo d'identité pour les enfants débutants
- certificat médical ou attestation suite au questionnaire santé (*voir les explications en annexe*)
- Le ou les chèques à l'ordre du JUDO CLUB LACAPELLE (chèques vacances acceptés - chèque sport – coupon d'Aide à la Pratique du Sport – Coupon Pass'Sport2023 - possibilité de règlement en plusieurs fois)
- Si pas d'adresse email, 2 enveloppes timbrées avec l'adresse du licencié (*pour recevoir les infos du club*)

### Tarifs des cotisations annuelles et licence.

Tarifs famille		Tarif étudiant :	90 euros (*)
1 <sup>ère</sup> personne	120 euros (*)	(sur présentation de la carte étudiant)	
personnes suivantes	110 euros (*)		

(\*) = dont 40€ reversée à la FFJDA pour la licence et assurance

Pour les enfants de plus de 6 ans, passeport indispensable (prix : 8 euros, validité 8 ans).

### Planning des entraînements Judo, Jujitsu, Taïso, salle des fêtes de LACAPELLE

Mercredi	JUDO	16H30 / 17H30	Judo enfants de 6 à 12 ans débutants ou confirmés
	JUDO	17H30 / 18H30	Baby judo et enfants débutants de 4 à 6 ans
	TAÏSO	18H30 / 19H30	Pour entretenir son corps, améliorer son potentiel physique Pour tous publics
	JUJITSU	19H30 / 21H00	Méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. A partir de 14 ans
Vendredi	JUDO	18H30 / 19H30	Judo enfants de 6 à 12 ans débutants ou confirmés
	JUDO	19H30 / 21H00	Judo ados (à partir de 12 ans) et adultes

Pour tous renseignements :    Laure    06 21 52 03 90    Nathalie    06 28 23 14 02  
   Nadine    06 07 52 96 74    Béatrice    06 18 60 11 11

La Présidente



# JUDO CLUB LACAPELLE Saison 2023/2024

## FICHE D'INSCRIPTION

NOM : ..... PRENOM : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

ADRESSE : .....

Adresse mail : ..... @ .....

Téléphone ☎ : ..... Portable ☎ : .....  Père  Mère

Portable ☎ : .....  Père  Mère

### Renseignements complémentaires :

Numéro de sécurité sociale : .....

Date du dernier rappel antitétanique : ..... / ..... / .....

### Personne(s) à contacter en cas d'urgence :

Nom : ..... Prénom : .....

Numéro de téléphone ☎ : ..... Portable ☎ : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Numéro de téléphone ☎ : ..... Portable ☎ : .....

Date et signature <sup>(1)</sup>

(1) Pour les mineurs, la personne ayant autorité parentale doit signer la demande

### DROIT A L'IMAGE

Merci de cocher les cases correspondant à vos choix.

Je soussigné(e) ..... **accepte** que les photos prises lors des manifestations organisées ou auxquelles participe le club et sur lesquelles **je<sup>(2)</sup> / mon enfant<sup>(2)</sup>** ..... figure, puissent être utilisées par le club pour des actions de promotions et/ou de communication.

**En aucun cas, le club ne cédera les photos visées à des tiers, à des fins commerciales.**

- Affichage au sein du club       Site internet du club <https://judolacapelle46.sportsregions.fr>  
 Page Facebook du club       Articles de presse

Date et signature <sup>(3)</sup>

(2) rayer la mention inutile

(3) Pour les mineurs, la personne ayant autorité parentale doit signer la demande

### AUTORISATION PARENTALE

Pour les mineurs.

Je soussigné(e) ..... autorise mon enfant .....

- à participer à toutes les activités sportives organisées par le CLUB,
- et à faire pratiquer toute intervention médicale ou chirurgicale que son état nécessiterait.

Fait à ....., le ... / ... / .....

Signature

Le passeport est indispensable à partir de 7 ans, Commande le, il est valable 8 ans !



## JUDO CLUB LACAPELLE Saison 2023/2024

### Règlement intérieur

Ce règlement est destiné à fixer différents points pour la bonne marche du judo.

#### Cotisations

1. La cotisation annuelle peut-être révisable tous les ans.
2. La cotisation annuelle peut-être payée en plusieurs fois par chèques (ils seront encaissés aux dates indiquées au dos). Possibilité de règlement par chèques vacances.
3. La cotisation doit être déposée en même temps que le dossier.
4. Tout trimestre commencé est dû.
5. Un certificat médical de contre-indication à la pratique du Judo et/ou Jujitsu et/ou Taïso sera exigé pour toute demande de remboursement

#### Condition d'inscription Fournir :

1. Un (1) certificat d'aptitude au Judo ou l'attestation signée suite aux réponses négatives du questionnaire de santé (voir explications fournies dans le dossier d'inscription).
2. Deux (2) enveloppes timbrées avec l'adresse de la famille si aucune adresse email n'est communiquée.
3. Une (1) photo d'identité.
4. Indiquer sur une feuille, les problèmes physiques ou d'allergies (pour les enseignants).

#### Responsabilité du club

1. Les parents sont responsables de leurs enfants jusqu'à l'arrivée du professeur sur le tatami.
2. En cas de problème survenu lors du trajet parking-Dojo ou Dojo-parking, le club ne peut être tenu responsable.
3. Les enfants doivent arriver à l'heure à leur cours et ne peuvent le quitter sans l'autorisation du professeur.
4. Les enfants ne peuvent sortir du Dojo qu'accompagnés d'un adulte (pour les parents séparés, indiquer le nom des personnes autorisées à récupérer l'enfant et prévenir lors de tout changement)
5. Les parents qui désirent assister au cours de leur enfant doivent le faire en silence et ne pas intervenir pendant le cours.
6. Une bonne tenue, le respect des personnes et du matériel sont de règle au sein du club. Toute personne se faisant remarquer par une mauvaise conduite ou des propos incorrects, lors des entraînements ou des déplacements, pourra être exclue temporairement ou définitivement.
7. En cas d'accident, il sera fait appel au service d'urgence.

#### Règle de sécurité et d'hygiène

1. Les judokas doivent avoir les mains et les pieds propres ainsi que les ongles coupés.
2. Les judokas doivent avoir un kimono propre ainsi qu'une paire de tongs/zoris ou de chaussons pour se rendre du vestiaire au tatami.
3. Les judokas ne doivent pas arriver directement de leur domicile en kimono, des vestiaires sont à disposition.
4. Seul le port du tee-shirt blanc sous le kimono est autorisé pour les filles.
5. Les cheveux longs doivent être attachés par un chouchou ou un élastique sans métal (les barrettes sont interdites).
6. Sont interdits sur le tatami :
  - Tous les bijoux montres, bracelets, boucles d'oreilles, piercing, ...)
  - Les bonbons, chewing-gums, et toute autre denrée.
7. Le passage aux toilettes doit se faire avant le cours.

Date et signature <sup>(1)</sup>

(1) Pour les mineurs, la personne ayant autorité parentale





## JUDO CLUB LACAPELLE Saison 2023/2024

### Attestation Questionnaire Santé ou Certificat médical

*Quelques explications . . .*

Cette année, le certificat médical n'est plus systématique obligatoire.

Le décret n°2021-564 du 7 mai 2021 prévoit **qu'il n'est désormais plus nécessaire, pour les mineurs, de fournir systématiquement un certificat médical** pour l'obtention ou le renouvellement d'une licence dans une fédération sportive ou pour l'inscription à une compétition sportive organisée par une fédération

Un questionnaire de santé reste cependant obligatoire pour définir si l'attestation est suffisante

En résumé ,

**Pour tous les mineurs**, que ce soit pour une première licence ou un renouvellement, pour un pratiquant ou un compétiteur :

la famille / le jeune compète le **questionnaire santé pour mineur**  
(ce document est personnel, il est à conserver par le licencié)

- Si et seulement si **toutes** les réponses sont **négatives**  
→ *signer et fournir l'attestation spécifique pour mineurs - autorisation pratique + compétition - qui vaut certificat médical*
- Si une ou plusieurs réponses sont positives  
→ Obligation de consulter un médecin et fournir un **certificat médical**  
*(certificat médical sur ton passeport ou sur une feuille blanche)*

Concernant les personnes majeurs :

Pour **les débutants** démarrant une activité FFJDA

→ **certificat médical de moins de 6 mois obligatoire**

Pour **les renouvellements** de licences, 2 cas :

Pratiquant du club ayant fourni un certificat médical une ou deux saisons précédentes ; remplir le **questionnaire santé pour majeur** (cerfa 15699-01)  
(ce document est personnel, il est à conserver par le licencié)

- Si et seulement si **toutes** les réponses sont **négatives**  
→ *signer et fournir l'attestation spécifique pour majeurs prolongeant le certificat médical (prolongation de 2 années maxi)*
- Si une ou plusieurs réponses sont positives  
→ Obligation de fournir un **nouveau certificat médical**

Pratiquant ayant fourni un certificat médical depuis plus de 3 ans

→ Obligation de fournir un **nouveau certificat médical**



# 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 ?					
Etes-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.*

## 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
<b>Durant les 12 derniers mois</b>		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<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"/>
<b>A ce jour</b>		
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"/>
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>		

#### 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 QS sport**

*Je soussigné M/Mme [Prénom NOM]..... ,  
atteste avoir renseigné le questionnaire de santé QS-SPORT Cerfa N°15699\*01 et avoir répondu par la  
négative à l'ensemble des rubriques.*

*Date et signature du sportif.*