

Quelques règles d'hygiène et de sécurité

Le judoka doit avoir:

- Les ongles coupés ras.
- Les pieds propres + savates
- Les cheveux longs ramassés avec un objet non métallique (exemple: chouchou, élastique ...)
- Le kimono propre
- Une gourde ou une petite bouteille d'eau pour les cours (aucun élève ne sort du tapis pour aller boire)

La tenue sur un tapis:

- Les filles auront un tee-shirt sous le kimono, (pas de tee-shirt pour les garçons, sauf en hiver).
- Pas de nourriture (chewing-gum ...)
- Pas de bijoux (montre, bagues ...)
- **Toute plaie doit être protégée par un pansement qui ne s'enlève pas facilement (exemple: enveloppée avec de « l'élastoplaste »).** Tout judoka ayant une plaie saignante ne pourra poursuivre le cours.

Pharmacie: Pour les compétiteurs

- Chaque compétiteur doit avoir une trousse à pharmacie dans son sac de judo .
- Liste :
 - Un antiseptique (de préférence en dosette)
 - Une pommade contre coups (style arnica)
 - Une pommade pour entorse...
 - De l'élastoplaste (2 cm et 8 cm)
 - Un coupe-ongle

A l'attention des parents des jeunes judokas:

- Afin que les cours se passent dans les meilleures conditions d'apprentissage, nous demandons aux parents de ne pas assister au cours de judo.
- Rappel: les enfants devront être récupéré dans la salle au plus tard dans les **10 minutes qui suivent le cours**. Nous insistons sur ce point en raison de divers problèmes rencontrés lors de la saison précédente.
- En cas de maladies ou d'infections contagieuses (varicelle, herpes, mycoses, poux,...) nous vous demandons de ne pas emmener votre enfant tant que le problème n'est pas résolu.



JCO-974

PACK D'INSCRIPTION

A compléter et à ramener dans les 15 JOURS

TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE

- Fiche d'inscription : pour tous les licenciés (y compris les anciens).
- 1 Photo d'identité récente
- Certificat médical et autorisation d'opérer
- Coupon: Autorisation de diffusion de l'image sur internet
- Règlement intérieur à lire et à **signer avec la mention « lu et approuvé » sur la fiche d'inscription**
- **La licence (à payer séparément de la cotisation)**
 - Pour les anciens : à vérifier (correction en rouge)
 - Pour les nouveaux: à compléter
- **Cotisations:** payable en 1 ou 4 chèques maximum **encaissable le 10 du mois** (dates et n° chèque et sur la fiche d'inscription, à l'ordre du « **judo club de l'ouest-Réunion**), ou en espèces à régler dans les plus bref délais (tous les chèques doivent être ramenés en même temps).
- Horaires des cours et tarifs : à conserver
- Fiche hygiène et sécurité : à conserver

PASSEPORT JUDO

Le passeport est un document administratif et pédagogique obligatoire pour les compétitions.

Ceux qui possèdent un passeport sportif judo doivent faire tamponner la visite médicale dans le passeport avec la mention « **apte à la compétition** » et le ramener au professeur pour contrôle.

Nous vous conseillons vivement à ceux qui n'en ont pas, d'en acheter un dès la première année.

- Le passeport est à 10 €* « chèque séparé de la cotisation, à l'ordre du « **judo club de l'ouest-Réunion** » .
- Des kimonos vous seront proposés à des tarifs préférentiels. « chèque séparé de la cotisation, à l'ordre du « **judo club de l'ouest-Réunion** » .