

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: Comme le stipule le règlement intérieur:
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

TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE

- Fiche d'inscription : pour tous les licenciés (y compris les anciens).
- Fiche professeur.
- Certificat médical (voir votre médecin)
- Autorisation d'opérer et autorisation de diffusion de l'image sur internet et facebook (à compléter sur la fiche d'inscription).
- 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)**
- **Cotisations:** payable en 1 ou 3 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 brefs délais (tous les chèques doivent être ramenés en même temps).
- Achat de Kimono et Passeport (**à payer séparément de la cotisation**)
- Horaires des cours et tarifs : à conserver
- Fiche hygiène et sécurité : à conserver

PASSEPORT JUDO

Le passeport est un document administratif et pédagogique obligatoire.

Certificat Médical

Compléter le questionnaire et ramener l'attestation du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif. Sinon ramener un certificat médical avec la mention « **apte à la pratique** » ou « **apte à la compétition** » .

- 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** » .