



Le 01 Août 2020,

Chèr(e)s Adhérent(e)s, Chères Familles,



Toute l'équipe du Judo Club sera heureuse de vous retrouver sur les tatamis à partir du **Lundi 31 Août**. Notre association de bénévoles aura besoin de l'aide et de la solidarité de tout le monde pour cette saison de reconquête.

En priorité, nous espérons que vous et vos proches n'avez pas été touchés directement par la crise sanitaire que nous venons de traverser. Si notre activité de la saison passée a été fortement perturbée, nous ambitionnons de nous rattraper cette saison. Toute l'équipe a une grosse motivation et hâte de retrouver rapidement le chemin des tatamis avec nos adhérents.

Cette année, pas de bouleversement, ni au niveau de l'équipe, de l'organisation ou des horaires mais quelques adaptations.

### **Groupes et Horaires inchangés**

Nous conservons les mêmes groupes de niveau et les mêmes horaires. Notez cependant que les cours pourront être réduits de quelques minutes en début et fin de cours pour permettre le nettoyage/désinfection des tatamis entre chaque groupe tant que la situation sanitaire l'exigera (protocole sanitaire COVID19). Petite évolution cette année, à l'exception des vacances de Noël, les cours de judo seront maintenus pendant les congés scolaires et ce même pour les plus jeunes.

### **Et les passages de ceinture de la saison passée ?**

L'impossibilité d'organiser les passages de grade la saison passée a été un véritable coup dur et une déception pour tous. Mais un judoka se relève toujours, c'est pourquoi nous allons organiser ce passage de grade en début de saison (vacances de la Toussaint). L'examen sera précédé d'un stage de révision pour tous. Retrouvez plus de détails sur notre site web.

### **Des projets plein le sac !**

Au programme de l'année, tous les événements habituels (stages, compétitions, animations...) et nous espérons pouvoir en ajouter un ou deux sur et en dehors des tatamis. Nous vous proposerons d'ailleurs rapidement en début de saison de venir à la rencontre des professeurs et des bénévoles autour d'un café ou d'un jus de fruits. Nous pourrons vous présenter l'organisation de l'année, le programme et les valeurs de notre Dojo. Également au programme et suite à plusieurs demandes, une séance de formation ludique pour les parents qui veulent mieux comprendre le judo pour pouvoir accompagner leurs enfants (termes techniques et arbitrage)...Restez à l'écoute !

### **Et le COVID19 dans tout ça ?**

Cette épidémie a bien gâché la saison écoulée mais nous pouvons maintenant reprendre une activité pleine et entière (y compris les combats). Nous devons néanmoins nous astreindre à respecter avec précision les protocoles sanitaires de notre fédération et c'est ce que nous ferons. Vous trouverez sur notre site web tout le détail des protocoles à suivre pour tous les pratiquants (nous joignons également à ce dossier un résumé en images). Nous vous demandons de bien respecter tous les points pour la bonne santé de tous.

Voilà, en moins d'une page et rapidement présentées, les nouveautés à venir pour cette année. Rejoignez-nous ! Sourires et bonne humeur garantis !

Nous restons à votre disposition pour tous les renseignements dont vous aurez besoin.

**L'Equipe du Dojo Confluence**



## COMMENT COMPLÉTER ET QUAND REMETTRE LE DOSSIER

### 1/ Que doit comporter le dossier ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> La fiche d'inscription complétée : <u>page 4</u>  | <input type="checkbox"/> L'attestation « mineurs » : <u>page 6</u>               |
| <input type="checkbox"/> La fiche Groupe et Règlement : <u>page 5</u>      | <input type="checkbox"/> Le certificat médical (2 exemplaires) : <u>page 7-9</u> |
| <input type="checkbox"/> L'autorisation parentale (mineurs): <u>page 6</u> | <input type="checkbox"/> <b>Le règlement dans son intégralité</b>                |

### 2/ Quand et où rapporter le Dossier ?

Le dossier est à remettre (complet uniquement) aux membres du bureau aux journées d'inscription.

**Samedi 05/09** : 14h00-17h

Forums des Associations Lorient(\*)

**Lundi 28/09** : 18h30-19h30 Dojo Lorient

**Lundi 12/10** : 18h30-19h30 Dojo Lorient

**Samedi 12/09** : 14h00-17h

Forums des Associations Livron(\*)

**Vendredi 02/10** : 18h00-19h30 Dojo Livron

**Vendredi 16/10** : 18h00-19h30 Dojo Livron

(\*) Retrait possible de dossiers d'inscription imprimés

Vous pouvez aussi envoyer (ou déposer) le dossier complet sous pli à l'adresse postale du Club :

**DOJO CONFLUENCE**

Maison des Associations A. Rouyer, Place Hannibal - 26270 LORIENT S/ DROME

## **IMPORTANT !!**

Seuls les dossiers remis **complets** seront acceptés, certificat médical ou Cerfa obligatoires  
(Pass'Region et TopDépart' peuvent être remis plus tard)

Les adhérents qui n'ont pas régularisé leur dossier au **16/10/2020** ne pourront plus assister au cours

**Pas de Remise de Dossier aux Professeurs - Merci**

### 3/ Comment Réduire le coût de sa cotisation ?

Notre association fait le maximum pour rendre notre activité accessible à tous, à ce titre nous acceptons : Coupons sport - la carte Pass'Region - Top Dép'art (saison en cours).

Pour pouvoir correctement bénéficier de ces aides, merci de vous retourner vers les organismes les proposant (CAF, Région, CE Société, ANCV...).

Ces réductions représentent un surplus de travail administratif, merci de bien respecter les consignes en nous fournissant rapidement tous les éléments nécessaires dans les temps sous peine de refus.

« **Réduction Famille** » : Dans un même foyer, le premier adhérent paie son adhésion complètement, les autres membres du foyer bénéficient d'une réduction de 20€ chacun.

### 4/ Comment obtenir une attestation ou un reçu ?

Nous rappelons qu'une association Loi 1901 ne peut émettre de facture pour le règlement des cotisations mais seulement un « reçu » (attestation). **Chaque adhérent le demandant** se verra remettre une attestation pour le montant de la cotisation réglée. Les demandes sont à envoyer à l'adresse du bureau : [bureau@dojo-confluence.org](mailto:bureau@dojo-confluence.org). Aucun duplicata ne sera fourni (merci d'en prendre soin).



HORAIRES DES COURS					
	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
	LORIOI	LIVRON	LORIOI	LIVRON	LIVRON
17h		<b>JUDO</b>		<b>JUDO</b>	<b>OPEN DOJO</b> 10h00-12h00  <b>Entraînement Libre</b>  (Préinscription obligatoire)
		<b>G04</b> <b>ÉVEIL</b>		<b>G09</b> <b>DÉBUTANTS</b>	
		4-5 ans		6-8 ans	
	<b>JUDO</b>	17h00 – 18h00	<b>G07</b> <b>JUDO</b>	17h00 - 18h00	
18h	<b>DÉBUTANTS</b>		<b>DÉBUTANTS</b>		
	6-8 ans	<b>G05</b> <b>JUDO</b>	6-8 ans	<b>G10</b> <b>JUDO</b>	
	<b>G01</b> 17h30 - 19h00	<b>ESPOIRS</b>	17h30 - 19h00	<b>ESPOIRS</b>	
		9 – 13 ans		9 – 13 ans	
19h		18h00 - 19h30		18h00 - 19h30	
	<b>G02</b> <b>JUDO</b>				
	<b>ESPOIRS</b>		<b>G08</b> <b>TAÏSO</b>	<b>G11</b>	
	9 – 13 ans		15-99 ans		
20h	19h00 - 20h30	<b>JUDO</b>	19h30 - 20h45	<b>JUDO</b>	
		<b>ADOS - ADULTES</b>		<b>ADOS - ADULTES</b>	
	<b>G03</b> <b>TAÏSO</b>	14 – 99 ans		14 – 99 ans	
	15-99 ans	19h30 - 21h30		19h30 - 21h30	
21h	20h30 - 21h30				

TARIF DES COURS			
CODES	Activités	Tarifs Saison	Lieux
<b>A</b>	Forfait Judo Éveil	172 Euros	Livron
<b>B</b>	Forfait Judo Débutants	202 Euros	Loriol / Livron
<b>C</b>	Forfait Judo Espoirs - Ados (du groupe Adultes)	212 Euros	Loriol / Livron
<b>D</b>	Forfait Judo Adultes	257 Euros	Livron uniquement
<b>E</b>	Forfait Judo Étudiants (1 cours/sem)	172 Euros	Livron uniquement
<b>F</b>	Forfait Taïso	152 Euros	Loriol uniquement

Le tarif comprend la licence FFJDA (40 €) obligatoire pour tous et servant d'assurance.

Les forfaits C & D donnent accès à la section Taïso.  
Les Forfaits B & C donnent accès aux 3 cours par semaine (Cycle normal de progression – Recommandé par les Professeurs).

Le passeport sportif (12€) est obligatoire pour les compétitions officielles à partir de l'âge de 6 ans. Il est valable plusieurs années. Télécharger le formulaire de demande sur le site du club ou renseignez-vous auprès des professeurs.

Il est possible de **régler en une, deux, trois ou quatre fois**. Tous les chèques devront être établis et remis lors de l'inscription libellés au nom du **Dojo Confluence** et avec le mois d'encaissement indiqué au dos et nom/prénom de l'adhérent. (pas plus de 6 mois entre la première et la dernière échéance, pas de chèques antidatés et pas de centimes sur les échéances)



## FICHE D'INSCRIPTION

-\* Toutes ces informations sont strictement confidentielles et traitées comme telles \*-

ADHÉRENT			
NOM			PRÉNOM
SEXE	<b>M</b>	<b>F</b>	DATE NAISSANCE
ADRESSE			
CP		VILLE	
GRADE		N°Licence	
COORDONNÉES			
Fixe Perso			Mobile Perso
Fixe Pro			Mobile Pro
Email			
<i>(obligatoire... merci de soigner l'écriture)</i>			
Coordonnées des Responsables Légaux (obligatoire pour les mineurs)			
RESPONSABLE LEGAL 'A'			
NOM			PRÉNOM
<i>Renseigner l'adresse uniquement si elle est différente de celle de l'Adhérent</i>			
ADRESSE			
CP		VILLE	
COORDONNÉES			
Fixe Perso			Mobile Perso
Fixe Pro			Mobile Pro
Email			
<i>(obligatoire... merci de soigner l'écriture)</i>			
RESPONSABLE LEGAL 'B'			
NOM			PRÉNOM
<i>Renseigner l'adresse uniquement si elle est différente de celle de l'Adhérent</i>			
ADRESSE			
CP		VILLE	
COORDONNÉES			
Fixe Perso			Mobile Perso
Fixe Pro			Mobile Pro
Email			
<i>(obligatoire... merci de soigner l'écriture)</i>			
<p>Dans le mois suivant la remise de votre dossier, vous recevrez des emails de demande de confirmation pour vos adresses. Merci de bien répondre à ces emails pour recevoir toutes les infos du club par la suite</p>			

MERCI D'ÉCRIRE LISIBLEMENT - EN MAJUSCULES D'IMPRIMERIE



## FICHE GROUPE & RÈGLEMENT

Partie à remplir avec l'aide des membres du Bureau en cas de doute...Merci

LE CODE TARIF de A à F (cf p.3)	_____	INDIQUER LE MONTANT	_____ €
CHOIX DES GROUPES (cf p.3)	_____	_____	_____
RÉDUCTION FAMILLE (-20€)	OUI		NON
			- _____ €
<b>TOTAL A RÉGLER :</b>			_____ €

## RÈGLEMENT (chèques établis au nom de « DOJO CONFLUENCE »)

Chèque n°1..... €	Pass'Region/M'RA ..... € (Fournir photocopie carte)
Chèque n°2..... €	Numéro carte _____
Chèque n°3..... €	TopDépart ..... €
Chèque n°4..... €	(Saison en cours uniquement)
Autre ..... €	

### Je déclare :

- ✓ Avoir lu l'intégralité de ce dossier et l'avoir rempli en toute bonne foi.
- ✓ Accepter le « Règlement Intérieur » du DOJO CONFLUENCE (page 11)
- ✓ Autoriser le DOJO CONFLUENCE à effectuer, en mon nom, les démarches pour obtenir la Licence FFJDA si je ne l'ai pas déjà fait
- ✓ **Avoir pris connaissance de la notice d'assurance FFJDA (page 10)**
- ✓ Accepter que des photos prises dans le cadre des activités du Judo Club soient publiées pour la promotion du club (Presse, bulletin du club et site web)
- ✓ Accepter de recevoir par email des informations relatives à l'activité du club (uniquement stages, manifestations, compétitions, modifications d'horaires...)

Signature Adhérent

Signature Responsable 'A'

Signature Responsable 'B'

Merci de nous indiquer tout changement important survenant en cours d'année

### DOJO CONFLUENCE

Association Loi 1901 – Déclarée le 16/01/1973 – N°W263001153/0263004877 - Maison des Associations A. Rouyer, Place Hannibal - 26270 LORIOL S/DRÔME





## CERTIFICAT MÉDICAL 2020-2021

La réglementation concernant les certificats médicaux pour les activités sportives a été modifiée au niveau national. Cette réglementation s'applique à la FFJDA (Fédération Française de Judo). **Même si notre association vous recommande fortement le certificat médical annuel, nous accepterons la nouvelle réglementation.**

Si vous souhaitez vous inscrire au Dojo Confluence, vous devez présenter un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du judo **en compétition** datant de **moins d'un an lors de votre demande de première licence**. En cas de **renouvellement sans discontinuité** de la licence, vous devez présenter un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du judo **en compétition datant de moins de trois ans**. Et vous devez alors renseigner entre chaque renouvellement triennal le questionnaire de santé « QS-SPORT » et attester avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques du questionnaire. **Une réponse positive à l'une des rubriques entraîne la nécessité de présenter un nouveau certificat médical.**

En résumé, pour compléter votre dossier d'inscription au Judo Club cette année, il vous faudra :

- **Soit** un **certificat médical** couvrant l'année sportive **2020-2021** (apte à la pratique au **Judo en Compétition**). C'est la pratique habituelle et recommandée par le Club.
- **Soit** remplir le **Questionnaire santé QS-SPORT** et l'**attestation « QS-SPORT »**, le tout accompagné d'une **copie du certificat médical datant de l'année sportive précédente pour la même activité sportive**. Il est de votre responsabilité de fournir cette copie et de posséder l'exemplaire original du certificat médical initial (le club ne conserve et ne fournit pas d'exemplaire des certificats des années précédentes).

## Attestation « QS-Sport » et Questionnaire QS Sport

(pour ceux qui ne fournissent pas de certificat médical)

### Pour les pratiquants majeurs :

Je soussigné(e), M/Mme (Prénom NOM) \_\_\_\_\_

Atteste sur l'honneur avoir renseigné ce jour, le questionnaire QS-SPORT (Cerfa N° 15699\*01) et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

**Date :** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 202\_

**Signature du pratiquant :**

### Pour les pratiquants mineurs :

Je soussigné(e), M/Mme (Prénom NOM) \_\_\_\_\_

Agissant en qualité de responsable légal de l'enfant \_\_\_\_\_

Atteste sur l'honneur avoir renseigné ce jour, le questionnaire QS-SPORT (Cerfa N° 15699\*01) relatif à l'enfant cité ci-dessus et avoir répondu par la négative à l'ensemble des rubriques.

**Date :** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 202\_

**Signature des représentants légaux :**



## Modèle de Certificat Médical



### 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.





Un certificat médical fourni par votre médecin traitant sous un autre format est évidemment valable

**Conservez-en une copie**

----- EXEMPLAIRE CLUB -----

Je soussigné(e)

**Docteur** ..... certifie avoir examiné  
ce jour M., Mme, Melle, l'enfant ..... et n'avoir  
détecté aucune contre-indication apparente à :

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>la pratique du Judo/ JuJitsu / Taïso en Club</b>	
<input checked="" type="checkbox"/>	<b>la pratique du Judo en Compétition</b>	
Date	Tampon	Signature

----- EXEMPLAIRE ADHÉRENT -----

**L'exemplaire adhérent est à conserver dans le passeport sportif pour l'année. Faire également tamponner votre passeport sportif par le médecin**

Je soussigné(e)

**Docteur** ..... certifie avoir examiné  
ce jour M., Mme, Melle, l'enfant ..... et n'avoir  
détecté aucune contre-indication apparente à :

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>la pratique du Judo/ JuJitsu / Taïso en Club</b>	
<input checked="" type="checkbox"/>	<b>la pratique du Judo en Compétition</b>	
Date	Tampon	Signature



## ASSURANCE

**Site Internet de la fédération : [HTTP://WWW.FFJUDO.COM](http://www.ffjudo.com)**

**NOTRE CLUB EST AFFILIÉ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO (FFJDA).**

**A CE TITRE, TOUS NOS ADHÉRENTS SONT DONC**

**OBLIGATOIREMENT LICENCIÉS À LA FFJDA**

*(40€ DE VOTRE ADHÉSION ANNUELLE SONT REVERSÉS DIRECTEMENT À LA FFJDA).*

**CETTE ADHÉSION PERMET NOTAMMENT D'ACCÉDER À TOUTES LES  
MANIFESTATIONS ET COMPÉTITIONS ORGANISÉES PAR LA FFJDA QUE CE SOIT AU  
NIVEAU DÉPARTEMENTAL OU AU NIVEAU NATIONAL.**

**L'ADHÉSION À LA FFJDA VOUS DONNE ÉGALEMENT ACCÈS À UNE ASSURANCE.  
TOUTES LES NOTICES D'INFORMATION RELATIVES À CETTE ASSURANCE SONT  
DISPONIBLES SUR LE SITE DE LA FFJDA**

*(DANS LA SECTION « LICENCIÉS » PUIS « ASSURANCES »)*

**TOUTES LES OPÉRATIONS RELATIVES A LA LICENCE FFJDA  
SONT ACCESSIBLES SUR LE SITE DE LA FFJDA**

*(DANS LA SECTION « LICENCE EN LIGNE »)*

En signant ce dossier d'inscription, vous reconnaissez **avoir lu et accepté** les termes et conditions de la Licence FFJDA telles de présentées sur le site Internet de la FFJDA et **vous acceptez que l'association DOJO CONFLUENCE effectue** en votre nom les démarches de souscription de votre licence.

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de prendre votre licence auprès de la FFJDA individuellement.

Si tel était le cas, merci d'en informer  
par email ou courrier le DOJO CONFLUENCE.



## RÈGLEMENT INTÉRIEUR

- RESPECT DES LIEUX** : L'arrivée et le départ du dojo sont marqués par le salut. Il convient de saluer chaque fois que l'on monte ou descend du tatami (tapis de judo). Le Dojo sera laissé en ordre et dans le plus grand état de propreté (y compris les vestiaires et sanitaires).
- RESPECT DES PERSONNES** : Au début et en fin de séance, élèves et professeurs se saluent (respect mutuel) Il faut saluer son partenaire avant et après chaque exercice. L'autorisation du professeur est nécessaire pour quitter le tatami. Les cours se déroulent à 'huit-clos'. Si la présence de parents est tolérée pour certaines séances, elle doit se faire dans le plus grand calme et silence (y compris pour les enfants au bord des tatamis).
- ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ** : Les plus gradés ont le devoir de servir, d'aider les moins avancés. Il convient d'écouter leurs conseils avec attention. Il faut aider ses partenaires à progresser et ne pas être pour eux une cause de gêne ou de désagrément.
- POLITESSE** : Il est important de se comporter avec discrétion et donc de ne pas parler à haute voix. Lorsque l'on ne pratique pas, il faut être attentif à l'enseignement donné. Il convient de ne se dévêtir que dans les vestiaires.
- PONCTUALITÉ ET ASSIDUITÉ** : Il faut être ponctuel et respecter les horaires de début et de fin de cours, si l'on est en retard, il est courtois de s'en excuser auprès de ses camarades et du professeur et d'attendre son accord avant de monter sur le tapis. Les Judokas doivent être présents au Dojo 5 minutes minimum avant le début du cours. En cas de retard, il est important d'intégrer le cours le plus rapidement et le plus discrètement possible. Le retard ne saurait excéder 15 minutes (durée de l'échauffement). La persévérance et l'assiduité sont nécessaires à tout progrès sérieux. En cas d'absence prolongée (blessure, maladie, voyage), il est souhaitable de prévenir le Professeur.
- HYGIÈNE** : Avoir un corps et des vêtements propres c'est se respecter et respecter les autres. Les ongles doivent être propres et coupés courts. Il ne faut pas marcher pieds nus hors du tapis. Les cheveux longs doivent être attachés pour les garçons comme pour les filles (élastique). Les bijoux et autres piercings doivent être retirés avant de monter sur le tatami. Le Judogi (kimono) doit être propre et sorti du sac (éviter de venir en tenue). Prévoir une paire de zooris (sandales) pour aller des vestiaires au tatami. Une bonne hygiène de vie est nécessaire à l'harmonie de l'être humain.
- CONVIVALITÉ AMITIÉ** : La courtoisie et la convivialité favorisent l'éclosion de liens amicaux privilégiés, ce qui constitue un des buts du judo.
- Tout adhérent doit fournir son dossier d'inscription complet le plus rapidement possible en début de chaque saison.
- Chewing-gums et bonbons sont interdits sur les tatamis.
- Toute personne ayant un comportement non conforme au code moral du Judo et à la bienséance ou ne respectant pas le présent règlement peut faire l'objet d'une procédure disciplinaire. Il peut se voir exclu ponctuellement ou définitivement des cours sur décision des professeurs et avec l'accord du Président.

## CODE MORAL DU JUDO

<b>LA POLITESSE</b> <i>C'est le Respect d'Autrui</i>	<b>LE COURAGE</b> <i>C'est faire ce qui est juste</i>	<b>LA SINCÉRITÉ</b> <i>C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée</i>	<b>L'HONNEUR</b> <i>C'est être fidèle à la parole donnée</i>
<b>LA MODESTIE</b> <i>C'est parler de soi-même sans orgueil</i>	<b>LE RESPECT</b> <i>Sans respect aucune confiance ne peut naître</i>	<b>LE CONTRÔLE DE SOI</b> <i>C'est savoir se taire lorsque monte la colère</i>	<b>L'AMITIÉ</b> <i>C'est le plus pur des sentiments humains</i>

### DOJO CONFLUENCE

Association Loi 1901 – Déclarée le 16/01/1973 – N°W263001153/0263004877 - Maison des Associations A. Rouyer, Place Hannibal - 26270 LORIOL S/DRÔME



## **PLANNING PRÉVISIONNEL DU CLUB**

Au jour où nous éditons ces documents, voici les dates des événements sportifs et des rendez-vous autour de la vie du Judo Club pour l'année. Vous pourrez suivre l'évolution de ces dates sur le site web du Club et dans notre groupe Facebook, consultez-les régulièrement.

**Compte tenu de la situation sanitaire particulière cette saison, le planning peut être amené à être modifié. Vérifiez régulièrement notre site web.**

Nous vous rappelons que cette année, tous les cours pour tous les groupes sont maintenus de Septembre à Fin Juin et même pendant les congés scolaires (sauf ceux de Noël). Pendant les congés scolaires, les horaires des entraînements seront adaptés (information à venir).

### **Quelques rendez-vous « Sportifs »**




- Le Stage de Décembre avec F. DEMONTFAUCON (Frontignan-34)
- le Stage de Noël à la Talaudière (42)
- Le Stage de Pâques avec Maître KATANISHI (WE de Pâques à Frontignan-34)
- Le Stage au vert (Fin Mars 2021)
- Interclubs et tournois des Petits Tigres (plusieurs dates dans la saison)
- Le Stage avec Maître HIRANO (Ascension 2021)
- COMPÉTITIONS OFFICIELLES (Calendrier départemental à venir)

Attention, la participation à ces rendez-vous est soumise à certaines règles (présélection, pré-inscription, encadrement...) et à la possession d'un passeport sportif en règle. Merci de vous renseigner auprès du Professeur pour plus d'informations.

### **Quelques rendez-vous « Loisirs »**

- Le Loto du Judo Club (Janvier 2021 à Loriol)
- La Galette des Rois et Les Parents au Tapis (Vendredi 15 Janvier 2021)
- Voyage et Judo en Italie chez nos amis de Tradate (Printemps 2021)
- d'autres à venir
- 

## **RESTEZ INFORMES – RESTEZ CONNECTES**

SITE WEB	FACEBOOK	EMAIL
 SITE INTERNET		
<a href="http://www.dojo-confluence.org">www.dojo-confluence.org</a>	<a href="https://www.facebook.com/groups/DojoConfluence">www.facebook.com/groups/DojoConfluence</a>	<a href="mailto:bureau@dojo-confluence.org">bureau@dojo-confluence.org</a>



## PROTOCOLE COVID en images 1/2



### 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 VÊTEMENT (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)



### 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 JUDO GI
- SUIVRE LES CONSIGNES DE LA PERSONNE QUI M'ACCUEILLE
- CHAUSSER SES ZORIS (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 ZORIS
- REJOINDRE SON ESPACE PERSONNEL POUR Y DEPOSER SON SAC DE SPORT
- ENLEVER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDO GI ET LES RANGER DANS SON SAC
- DESINFECTER SES PIEDS ET SES MAINS AVANT ET APRES LA SEANCE (gel hydro-alcoolique)

#### DOJO CONFLUENCE

Association Loi 1901 – Déclarée le 16/01/1973 – N°W263001153/0263004877 - Maison des Associations A. Rouyer, Place Hannibal - 26270 LORIOL S/DRÔME



## PROTOCOLE COVID en images 2/2



### 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 placés dans un petit sac, mouchoirs, numéro d'un contact en cas d'urgence)
- PORTER LES VÊTEMENTS COUVRANT SON JUDOGI



### 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

Le détail et les éventuelles mises à jour sont à télécharger  
sur le site web de notre association  
(<https://dojo-confluence.org/2020/08/14/protocoles-covid19/>)