



## DOSSIER D'INSCRIPTION SAISON 2021-2022

Vous avez la possibilité de venir **sur 2 cours d'essai**.

Puis, pour que l'inscription soit effective, **il faut rapporter l'ensemble des documents** suivants à l'enseignant responsable du groupe Dans une enveloppe, s'il-vous-plaît :

- **FICHE CONTACT** complétée
- **Pass Sanitaire** valide
- Le ou les **règlement(s)** par chèque à « Judo club St Mathieu » (les tarifs incluent licence et adhésion).



[www.judostmathieu.fr](http://www.judostmathieu.fr)

Avec **Fabien Lorenzo**, 3° dan,  
Professeur diplômé d'état.

A partir de 14 ans.  
Tous les **mercredis, 18h45-19h45**.

## INFORMATIONS

06.41.48.05.20  
[recheingrid@hotmail.fr](mailto:recheingrid@hotmail.fr)

Reprise des cours  
**MERCREDI 15 septembre  
2021.**

*Le Taïso se pratique en tenue de sport : pantalon (près du corps si possible), t-shirt. Pieds nus.  
Prévoir sa bouteille d'eau.*

## POUR S'INSCRIRE

- Dimanche 05/09 (Foire aux associations, le matin)
- Lundi 06/09 au dojo de 18h30 à 20h
- Jeudi 09/09 au dojo de 18h30 à 20h

Méthode de « **préparation du corps** » et d'**entretien physique** qui s'inspire en partie des postures et des gestuelles issues du judo/jujitsu. Le but est de (re)trouver et/ou de maintenir sa **forme physique** ! Le tout permettant de se **détendre**, dans une **ambiance conviviale**.

- Exercices progressifs, variés et originaux.
- Sollicitation cardio-respiratoire
- Endurance, adresse, souplesse, équilibre, gainage.
- Renforcement musculaire



Tarif: adhésion annuelle= **190 euros**

## ADHESIONS SAISON 2021-2022

**Le règlement des adhésions** est à effectuer dès l'inscription. Possibilité de régler en une, deux ou trois fois, par chèque(s) à "Judo Club Saint Mathieu. Encaissement les 4 octobre, 4 novembre et 4 décembre.

La **licence** de la F.F.J.D.A de 40 € est obligatoire (comprise dans les tarifs ci-dessous).

Le **certificat médical** obligatoire : « aptitude à la pratique du judo/jujitsu hors et en compétition » et/ou « pratique du Taïso ».

<b>ADHESIONS ANNUELLES</b>	<b>En une fois à l'inscription. Pour l'année Licence Comprise de 40€</b>	<b>En 2 fois, encaissés le 04/10 et le 04/11</b>	<b>En 3 fois, encaissés le 04/10, le 04/11 et le 04/12</b>
<b>Baby Judo (Groupe 1)</b>	<b>190€</b>	<b>95 € x 2</b>	<b>100 € et 45 € x 2</b>
Si un autre membre de la famille est déjà licencié Réduction 35%	<b>145€</b>	<b>100 € et 45 €</b>	<b>/</b>
<b>Cours Judo (Groupe 2 à 5) 2 fois / semaine</b>	<b>250€</b>	<b>100 € et 150€</b>	<b>100 € et 75 € x 2</b>
<b>Cours Judo (Groupe 2 à 5)</b> La 2ème même famille réduction 35%	<b>190€</b>	<b>100 € et 90 €</b>	<b>90 € et 50 € x 2</b>
<b>Cours Judo (Groupe 2 à 5)</b> La 3ème même famille Réduction 52%	<b>140€</b>	<b>70 € x 2</b>	<b>/</b>
<b>Cours Judo (Groupe 2 à 5)</b> La 4ème même famille	<b>40€</b>	<b>/</b>	<b>/</b>
<b>Cours Taïso (Groupe 6)</b>	<b>190€</b>	<b>95 € x 2</b>	<b>100 € et 45 € x 2</b>
Pour un judoka déjà licencié Réduction de 50%	<b>80€</b>	<b>40 € x 2</b>	<b>/</b>
Si un autre membre de la famille est déjà licencié Réduction de 35%	<b>145€</b>	<b>100 € et 45 €</b>	<b>/</b>

Textes applicables :

- Loi n°2021-1040 du 5 août 2021 relative à la gestion de la crise sanitaire, parue au JORF le **vendredi 6 août 2021**.
- Décret n°2021-1059 du 7 août 2021 modifiant le décret n° 2021-699 du 1er juin 2021 prescrivant les mesures générales nécessaires à la gestion de la sortie de crise sanitaire, paru au JORF le **dimanche 8 août 2021**.

Le « pass sanitaire » consiste en la présentation, numérique (via l'application TousAntiCovid) ou papier, d'une preuve sanitaire, parmi les trois suivantes :

**1. La vaccination, à la condition que les personnes disposent d'un schéma vaccinal complet et du délai nécessaire après l'injection finale, soit :**

- 7 jours après la 2e injection pour les vaccins à double injection (Pfizer, Moderna, AstraZeneca).
- 4 semaines après l'injection pour les vaccins avec une seule injection (Johnson & Johnson).
- 7 jours après l'injection pour les vaccins chez les personnes ayant eu un antécédent de Covid (1 seule injection).

**2. La preuve d'un test négatif de moins de 72h.**

Tous les tests RT-PCR et antigéniques génèrent une preuve dès la saisie du résultat par le professionnel de santé dans SI-DEP, qui peut être imprimée en direct et qui est également mise à disposition du patient via un mail et un SMS pour aller la récupérer sur le portail SI-DEP (<https://sidep.gouv.fr>). Sur TousAntiCovid, l'importation de la preuve dans l'application est à la main du patient.

Le délai en vigueur pour la validité des tests (72h) est strict au moment de l'entrée dans le dojo (pas de flexibilité à 2 ou 3 jours).

**3. Le résultat d'un test RT-PCR positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.**

Les tests positifs RT-PCR de plus de 11 jours et moins de 6 mois (pris en compte à date) permettent d'indiquer un risque limité de réinfection à la Covid-19.

# Consignes sanitaires pour les pratiquants avant de se rendre au dojo

Retrouver toutes ces consignes sur <https://www.judostmathieu.fr/>



## - **J'ai un bon état de santé général**

Si j'ai eu le COVID-19, ou des symptômes faisant suspecter une infection COVID-19 (fièvre, rhume, toux, douleur thoracique, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhées,...), je dois d'abord consulter un médecin avant ma reprise

## - **Être propre**

S'être douché, lavé les cheveux, avoir les mains propres et les ongles correctement coupés

## - **Porter un judogi propre**

Le laver une fois par semaine minimum et systématiquement en cas de souillure (sang, tâches etc...), le mettre avant d'arriver au dojo et le recouvrir avec un survêtement

## - **Prendre dans un sac:**

Des mouchoirs jetables non utilisés - Une lotion hydro-alcoolique - Les « zoori » - La gourde  
Une fiche comprenant les coordonnées de l'accompagnant pouvant être joint en cas de problème.