

PHOTO  
UNIQUEMENT  
SI PAS  
LICENCIÉ J3F  
L'ANNÉE  
PASSÉE



## Fiche d'inscription Gym

Nom..... Nom de naissance(obligatoire).....  
Prénom..... Sexe F / M (rayer la mention inutile)  
Né(e) le ..... à ..... Nationalité.....  
Adresse .....  
CP + Ville ..... Pays .....  
Tél ..... Mail .....

### Renseignements médicaux utiles

Allergies, Traitements.....  
N° Sécurité sociale ..... N° Mutuelle.....

### Personne à prévenir en cas d'urgence

1- Nom / Prénom / téléphone .....  
2- Nom / Prénom / téléphone .....

### Activité(s) pratiquée(s)

Gym Plurielle                       Gym Senior  
 Pilates                                       Body Care                       Hiit - Circuit Training

### Autorisations Diverses

1- J'autorise la prise de vues (photos, vidéos) dans le strict cadre de l'activité  
2- J'ai pris connaissance du règlement intérieur et je m'engage à le respecter

### **Lu et accepté,**

le ..... à ..... **Signature :**

### Pièces à joindre impérativement à votre dossier :

- Fiche inscription remplie
- Questionnaire santé signé
- Règlement

## Activité(s) pratiquée(s) et tarif

(Tarifs incluant la licence FFEPGV de 29 euros)

Cours	Horaires	Tarif annuel
Gym Plurielle	lundi 14h20-15h20 <input type="checkbox"/>	130 € <input type="checkbox"/> (1 à 3 séances/semaine)
Gym Sénior	lundi 15h30-16h30 <input type="checkbox"/>	
Pilates	lundi 20h00-21h00 <input type="checkbox"/>	
Body Care	mercredi 20h00-21h00 <input type="checkbox"/>	
Hiit - Circuit Training	jeudi 18h45-19h45 <input type="checkbox"/>	

## Avantages tarifaires non cumulables (sur présentation de document)

- Inscription en septembre (dossier complet remis avant le 30.09) - 10 €
- OU**
- Plus de 60 ans, Chômage, RSA et étudiants - 20 €

**Total à régler = ..... €**

## Modalités de Règlement

- Chèque à l'ordre de « Judo 3 Frontières »  
Possibilité de régler en 3 chèques, à remettre le jour de l'inscription (1er chèque de 40 € minimum)

	N° chèque	Montant	Date	Titulaire	Banque
Mois 1				.....	.....
Mois 2					
Mois 3					

- Espèce
- Virement bancaire : (joindre le justificatif du virement)

Crédit Mutuel Villerupt  
IBAN: FR76 1027 8043 1100 0216 7134 038  
BIC: CMCIFR2A

# Questionnaire de santé EPGV pour le sportif majeur

## Volet à conserver par le licencié

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. Beaucoup de personnes devraient augmenter leur niveau d'activité physique au quotidien, et ce tous les jours de la semaine. Mener une vie active est bénéfique pour la santé de tous.

Ce questionnaire vous dira s'il est nécessaire pour vous de consulter un médecin afin d'établir l'absence de contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

S'il vous plait, répondez soigneusement et honnêtement à ces 6 questions: cochez Oui ou Non	OUI	NON
1) Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque, d'une d'hypertension artérielle, d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une autre maladie chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel au repos, une fatigue intense au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liés à des étourdissement ou avez-vous perdu connaissance au cours des 12 derniers mois?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 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"/>
<b>NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié</b>		

- Si vous avez répondu NON à toutes les questions ci-dessus, merci de remplir et signer l'attestation sur l'honneur ci jointe et la remettre à votre club.
- Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs des questions ci-dessus, votre état de santé nécessite un avis médical avant de commencer ou poursuivre une activité physique. Vous devez consulter votre médecin afin qu'il vous examine et vous délivre un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport. Certificat à remettre à votre club. Le certificat médical doit dater de moins de 6 mois.

## Volet à remettre à l'association

### ATTESTATION EN VUE DE L'OBTENTION OU DU RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE À LA FFEPGV

Je soussigné M/Mme : ....., né(e) le ..... atteste avoir renseigné le questionnaire de santé et avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions du questionnaire de santé.

Saison 2024/2025, Club EPGV **JUDO 3 FRONTIERES (VILLERUPT)**

A ....., le ...../...../....

Signature

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



# RÈGLEMENT INTÉRIEUR

**ARTICLE 1:** Tous les membres de JUDO 3 Frontières doivent être à jour de leur licence-assurance et en possession du certificat médical selon les lois et règles fédérales en vigueur et ce dès la rentrée.

**ARTICLE 2:** Tous les membres de JUDO 3 Frontières doivent être à jour de la totalité de leur cotisation le 1<sup>er</sup> mars de la saison sportive en cours.

La cotisation est due en totalité, l'association accepte les aides individuelles à la cotisation qui sont octroyées par les CCAS, les collectivités ou l'état.

Aucun remboursement de cotisation ou de licence ne sera effectué en cours d'année.

**ARTICLE 3:** Les judokas doivent arriver 10 mn avant le début des cours afin de se mettre en tenue, dans le calme. Il est de bon ton, en cas de retard, de s'en excuser et de demander l'autorisation auprès du professeur pour monter sur le tatami.

Jusqu'à la prise en charge par le professeur, l'enfant reste sous la responsabilité des parents. Les parents doivent récupérer leur enfant dans le dojo dans les 10 min qui suivent la fin de leur séance.

**ARTICLE 4:** La présence permanente des parents durant les cours est déconseillée. Dans le cas où, occasionnellement, des parents souhaitent assister au cours il est souhaitable d'en faire la demande à l'enseignant. Le silence est de rigueur et les parents ne doivent en aucun cas intervenir dans le déroulement des cours.

**ARTICLE 5:** JUDO 3 Frontières ne répond pas des vols commis dans les vestiaires. Il est recommandé de ne pas apporter de bijoux, d'argent ni de téléphone portable.

**ARTICLE 6:** Lors des séances, les pratiquants doivent porter un judogi (kimono) ou des tenues de sport propres, des zoori pour accéder aux tatamis, les ongles des mains et des pieds coupés très courts. Pour les judokas, le judogi blanc est de rigueur, les cheveux longs doivent être attachés par des élastiques. Le maquillage, le port de bijoux et les piercings sont proscrits pendant l'entraînement. Les filles porteront sous le kimono un tee-shirt blanc.

Chaque sportif aura avec lui une bouteille d'eau afin de s'hydrater. Pour des raisons d'hygiène et de sécurité il n'est pas autorisé de boire au robinet.

**ARTICLE 7:** Respect des lieux : les vêtements, chaussures et sacs seront rangés correctement dans les vestiges ou déposés fermés sur les gradins. Chacun s'assurera de ne pas laisser trainer ses papiers et bouteilles après les entraînements.

**ARTICLE 8:** Les judokas ayant l'âge et le grade de participer aux compétitions et stages sont tenus de s'y présenter pour la bonne marche du club. A chaque fois que nécessaire, nous solliciterons les parents pour accompagner les enfants. Un responsable du club organisera les déplacements et sera présent sur la compétition.

**ARTICLE 10:** Les cours de judo enfants à Mexy ne seront pas dispensés durant les différentes vacances scolaires, sauf information par l'enseignant. Les cours de Villerupt sont ouverts aux enfants de Mexy.

**ARTICLE 11:** Le passeport est obligatoire pour tous les judokas à partir de l'année poussin. Le formulaire de demande de passeport téléchargeable sur notre site, accompagné d'une photo et du règlement.

**ARTICLE 12:** Le secrétariat est accessible uniquement pour échanger des dossiers, et les différents formulaires d'inscriptions aux événements et compétitions. Il est demandé à chacun de ne pas l'utiliser tel un vestiaire ou une salle d'attente. En cas d'absence de la secrétaire, merci de déposer les documents sous enveloppe dans la boîte à dossiers sur le bureau ou dans la boîte à lettres à l'extérieur du complexe sportif. Pour toutes autres demandes, vous pouvez contacter le secrétariat par mail à [secretariatjudo@gmail.com](mailto:secretariatjudo@gmail.com)

Le Président -Xavier Guillotin- et le comité.