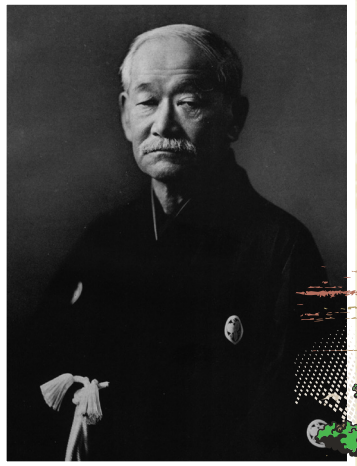
LE CODE MORAL

La politesse : c'est le respect d'autri
Le courage : c'est faire ce qui est juste
La sincérité : c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée
L'honneur : c'est être fidèle à la parole donnée
La modestie : c'est parler de soi-même sans orgueil
Le respect : sans respect aucune confiance ne peut naître
Le contrôle de soi : c'est savoir se taire lorsque monte la colère
L'amitié : c'est le plus pur des sentiments humains



Jigoro KANO

Alliance Maine et Loire

柔道 Judo Ju-Jitsu Ne-Waza Taïso

A.S. Les Ponts de Cé

A.S. PONTS DE CE

Judo - Jujitsu -Taïso
Ne-Waza - Self Défense

Stade François Bernard
Avenue Gallieni
49130 Les Ponts de Cé
Tél. : 02 41 79 26 05
Site : www.aspc-judo.fr
Email : aspcjudo2@gmail.com

Une activité physique est souhaitable pour tous

Et vous venez de choisir d'adhérer à l'A.S. Ponts de Cé Judo - Jujitsu - Taïso - Ne-Waza - Sel défense.

Club Officiel de la Fédération « LABEL QUALITE »

Le Comité Directeur et les Enseignants vous souhaitent la bienvenue !

Afin de vous aider à mieux connaître le fonctionnement du club, vous trouverez dans cette plaquette tous les renseignements de base qui peuvent vous être utiles au cours de la saison à venir.

Le Judo est la 3ème discipline sportive de notre pays en nombre de licenciés.

En Maine & Loire, sur environ 80 clubs, nous sommes le 1er club en compétition - technique avec l'AML (regroupement sportif) depuis 2004.

Dans la mesure du possible, les membres du Comité Directeur se relaieront pour assurer des permanences pendant les heures de cours. Ils se feront un plaisir de répondre à vos demandes de renseignements et inscriptions. Rappelez vous que ce sont des bénévoles et appliquez le Code Moral du Judo pour les échanges.

UNISSONS NOS FORCES

L'A.S. Ponts de Cé, Judo - Jujitsu - Taïso - Ne-Waza, est membre de l'AML, ALLIANCE MAINE et LOIRE Judo Ju-jitsu : 1er club du Maine & Loire par les résultats depuis de nombreuses années

Les Dojos affiliés à l'AML sont :

A.S. Ponts de cé
A.J. Trémentines
E.S.A.B. Andard-Brain sur l'Authion
E.S.S.H.A. Segré

L'AML

- Apporte le travail d'une école dont le Directeur Technique et Sportif est Marcel PERES depuis plus de 40 ans. Cette équipe assure l'unité technique,sportive et pédagogique.
- Permet de meilleurs résultats, donc d'emmener davantage de compétiteurs du Département vers la Région et jusqu'aux Championnats de France.
- Encourage une plus grande participation aux championnats par équipe avec des membres de nos différents clubs unis.
- Facilite l'organisation de tournus d'arbitrage et de commissaires sportifs.
- Officialise le travail de plusieurs années sur le plan de la pédagogie, de la technique,
  le domaine sportif et la formation des cadres.
- Apporte une cohésion dans le travail des responsables des clubs en ccordonnant leurs actions, leurs démarches et en partageant leurs savoir-faire.
- Permet une approche sportive préparant des compétiteurs.

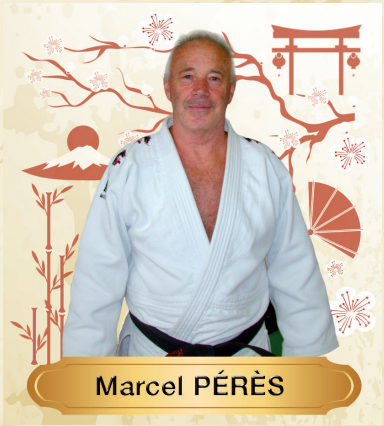
Tous les ans, nous avons des sélectionnés aux championnats de France récompensés sur les podiums nationaux.

L'AML est le 1er club en compétition - technique dans le Département depuis de nombreuses années.

Des poussins aux vétérans adhérents à l'AS Ponts de Cé, la licence FFJDA sera enregistrée à l'AML : NOUVEAUTE : des contrôles antidopage pouvant être fait en compétition ou hors compétition, une autorisation de prélèvements sanguins doît être obligatoirement annexée au passport. Les amis des adhérents peuvent bénéficier de stages ponctuels comme le Self-Défense, la santé ou diététique. Création d'un cours bâton, couteaux et Katas (voir fiche d'horaires)

L'ENCADREMENT SPORTIF

Se fait sous la Direction Sportive, Technique et Pédagogique de Marcel PERES et de nombreux enseignants.



- 5ème DAN, Directeur Technique Judo, Jujjitsu, Taïso, Self-Défense et Ne-Waza.
- Labels d'enseignement du Judo, Jujitsu, Taïso et Ne-Waza.
- Médaillé des villes des Ponts de Cé, Segré et Angers.
- Médaille d'or de la Jeunesse et Sports, Collège des ceintures noires de la Fédération Française de Judo.
- Palmes Académiques de l'Education Nationale.
- Mérite des ceintures noires : Croix de Vermeil.

Avant d'être licencié, vous pouvez participer à un cours d'essai gratuit.
Certificat médical d'aptitude à la discipline correspondante OBLIGATOIRE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

CERTIFICAT MEDICAL :

Tous les licenciés sans exception devront avoir remis leur certificat médical à l'inscription ou immédiatement après. Cette pièce est obligatoire, l'accès aux cours pourrait être refusé aux retardataires. Pour ceux qui possèdent un passeport
(les compétiteurs) le médecin doit remplir la partie qui lui est réservée et tient lieu du certificat médical spécifique d'aptitude, valable pour la saison, un an de date à date.

HYGIENE

Les déplacements entre le vestiaire et le tatami (tapis de Judo) doivent s'effectuer avec des chaussons ou claquettes par mesure d'hygiène (zooris).
Nous déconseillons fortement aux judokas et ju-jitsukas de venir en judogi (tenue de judo) de chez eux. Veillez à tenir les pieds propres, les ongles coupés.
Nettoyez régulièrement vos tenues de judo (pas la ceinture).
Avoir toujours une bouteille d'eau.
Se changer dans les vestiaires correspondants : Femmes - Hommes.

PHARMACIE

Une bonne habitude à prendre pour soigner les petits bobos : il est souhaitable que les plus grands des judokas aient, dans leur sac de sport, une mini-pharmacie (élastoplast, ciseaux, pommade…) et également une copie de :

- la carte vitale.
- l'attestation de S.S. et complémentaire.

ACCIDENT

En cas d'accident survenu durant le cours ou de complications décelées après et nécessitant des soins veuillez en informer sans faute dans les 48h un membre du bureau. La déclaration d'accident doit être renseignée par vos soins en ligne sur le site de FFJDA – sauf renoncement.

LA COTISATION ANNUELLE

Elle comprend : - la licence fédérale F.F.D.J.A.

- l'assurance sportive,
- l'accès à tous les cours correspondant à son âge et à son grade,

En cas d'abandon en cours d'année, (sauf cas de force majeur)
elle ne sera pas remboursée.

HORAIRES DES COURS :

Les horaires des cours sont donnés dans ce carnet. Respectez-les, Arrivez 10 minutes avant les cours. Nous recommandons à tous les licenciés de venir sans objet de valeur (bijoux, montres…) Le vestiaire n'est pas sous notre surveillance.

Ne quittez jamais le tatami durant un cours sans en informer le professeur.

PASSAGE DE GRADES :

Ceux-ci ont lieu une fois par trimestre ou pendant certains stages (participation au niveau de l'école, du département ou de la région).
Annoncés par les professeurs ils se déroulent sous le contrôle de M. PERES et de ses adjoints. Les professeurs peuvent refuser le grade à un élève qu'ils n'estiment pas prêt. Les diplômes et les ceintures sont remis suivant le passage. (Conservez bien vos diplômes, ils sont la preuve de votre progression).

Suivant les grades (voir la progression) l'addition des unités de valeur aboutit au changement de couleur de ceinture. Un diplôme grade vous sera offert.

STAGES VACANCES :

Des stages sont organisés conjointement avec d'autres clubs durant les vacances scolaires sous la direction technique, pédagogique et sportive de M. PERES et de ses assistants.

Ces stages sont payants avec tarifs dégressifs. En cas d'empêchement le stage sera remboursé si on prévient, avant le début.

L'inscription se fait auprès du bureau avec le paiement. Les déplacements se font par vos propres moyens .Renseignez-vous auprès d'autres licenciés ou parents pour proposer votre véhicule s'il reste des places ou pour solliciter un autre véhicule.

Donnez votre téléphone à l'inscription.

LES CEINTURES :

La ceinture blanche est offerte par le club, les ceintures de couleur sont disponibles à la vente (se renseigner au secrétariat).
LA NOUVELLE PROGRESSION JUDO JU-JITSU SELF DEFENSE NE-WAZA de M. Pérès est affichée sur les murs du dojo.
Le nouveau livret des connaissances JUDO ET JU JITSU est en vente au club (indispensable pour la progression). Se renseigner au secrétariat.
Pour les non-pratiquants du cours, les gradins sont à votre disposition.

LE CALENDRIER DES COMPETITIONS

Celui-ci est affiché dans le dojo. Ces compétitions sont organisées par la Fédération Française de Judo, Ju-Jitsu et Disciplines Associées comptant pour les championnats officiels de la F.F.J.D.A.
Pour les championnats departementaux et régionaux, ils se déroulent, en général, au Dojo régional du Lac de Maine à Angers.

Y participent :
- le Judo, Ju-Jitsu et Ne-Waza, à partir des poussins.
- ayant 1 ou 2 années de licence FFJDA
- avec l'autorisation de Marcel PERES

Les inscriptions se font près d'un membre du bureau responsable des engagements.

LE PASSEPORT JUDO JU-JITSU

Si tu participes à une compétition officielle, tu dois y venir avec ton passeport judo (qui est à commander auprès du bureau.

N'oublies pas de vérifier, avant la compétition, si ton passeport est en règle. Il doit :
- Etre rempli par toi (photos, dates, ceintures) et signé par le directeur technique Marcel PERES.
- Etre validé par le timbre de la licence de l'année en cours et celui de l'année antérieure.
- Comporter le cachet du médecin pour l'année en cours et le certificat médical d'aptitude avec mention « non contre-indication à la pratique du Judo et Ju-Jitsu. en compétition ».

LES GALAS

Ce sont des compétitions amicales avec des clubs amis. Il y en a environ quatre dans l'année.
Y participent tous les judokas et ju-jitsukas qui le souhaitent, en accord avec Marcel PERES.

L'inscription se fait aux permanences, la participation est gratuite
Notre gala Judo Ju-Jitsu Taïso Ne-waza se déroule généralement sur une journée du mois de Novembre. (au centre sportif de haut niveau « Athlétis » avenue de l'Europe).

REGROUPEMENTS SPORTIFS (R.S.)

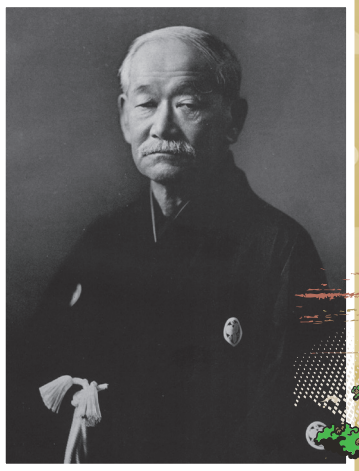
Rassemblement à objectifs sportifs ou techniques des différents clubs par âges, grades ou disciplines. Le calendrier sera diffusé ultérieurement.

GALAS et Regroupements Sportifs sont gratuits.

LES INFORMATIONS AU JUDO CLUB

Le règlement intérieur est affiché, il est indispensable d'en prendre connaissance.

Les informations sont données :
- Sur des tableaux dans le dojo.
- Un complément oral par la personne à l'accueil ou les enseignants.
- Par l'assemblée générale du club et AML.
- N'hésitez pas à consulter Marcel PERES et les membres du bureau pour des compléments.
- En cas de problème avertir les membres du bureau.



Jigoro KANO