



Association Aïkido Nogent sur Seine

Saison 2026/2027

☐ NOUVELLE INSCRIPTION / ☐ RENOUELEMENT

NOUVELLE INSCRIPTION : **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR LES ADULTES** **VALABLE 3 ANS**

Les informations recueillies dans cette fiche sont enregistrées dans un fichier informatique informatisé par Aïkido Nogent sur Seine. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, les supprimer ou exercer votre droit à la limitation des données sur simple demande écrite auprès de la Présidente de l'Aïkido Nogent sur Seine.

RENSEIGNEMENTS ADHÉRENT (à remplir en majuscules)

☐ M. ☐ Mme.

NOM : Prénom :

Né(e) le : à

Adresse :

Complément d'adresse :

Code Postal : Ville :

Portable : Tél en cas d'urgence (obligatoire) :

E-mail (obligatoire) :

AUTORISATION PARENTALE (Obligatoire pour les moins de 18 ans)

Je soussigné(e) M. / Mme (Nom-Prénom) :

Père – Mère – Tuteur légal, autorise mon enfant (Nom-Prénom) :

à participer aux cours d'aïkido organisés par L'Association AIKIDO NOGENT SUR SEINE

Photo
Adhérent
À joindre
Par SMS ou
mail(Selfie)

NOUVELLE INSCRIPTION : CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR LES ADULTES

APTITUDE MEDICALE :

☐ J'ai rempli le questionnaire de santé et atteste avoir répondu par la négative à l'ensemble des questions. (En cas de réponse positive à l'une des questions de ce questionnaire, un certificat médical est nécessaire).

EN CAS D'ACCIDENT :

J'autorise l'Aïkido Nogent sur Seine à faire prodiguer les soins et pratiquer les interventions ou hospitalisations d'urgences nécessaires à ma santé.

☐

OUI

☐

NON

Allergies ou contre indications particulières :

RÈGLEMENT INTERIEUR :

☐ En adhérant à Aïkido Nogent sur Seine, j'accepte les termes du règlement intérieur de l'association et déclare m'y conformer (**consultable sur le site : www.aikido-nogentsurseine.fr**)

DROIT A L'IMAGE :

J'accepte la diffusion des photos/vidéos notamment sur le site internet ou réseaux sociaux, prises au cours des événements organisés par l'association Aïkido Nogent sur Seine.

OUI

☐

NON

☐

Fait le :

Signature :

CADRE RESERVE ASSOCIATION A.N.S.S

NOM DU RECEVEUR :

	Baby 4/6 ans	Enfant-13ans	Ado/Adulte
MONTANT INSCRIPTION :	60€	70€	115€
(2nd inscrit même famille) :	45€	50€	80€

MOYEN DE PAIEMENT : CB CHQ ESP (recu)

PASS SPORT N° AUTRES

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
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
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 ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
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 ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐
<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.

Arrêté du 7 mai 2021 fixant le contenu du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur

ANNEXE II-23 (Art. A. 231-3)

QUESTIONNAIRE RELATIF À L'ÉTAT DE SANTÉ DU SPORTIF MINEUR EN VUE DE L'OBTENTION, DU RENOUELEMENT D'UNE LICENCE D'UNE FÉDÉRATION SPORTIVE OU DE L'INSCRIPTION À UNE COMPÉTITION SPORTIVE AUTORISÉE PAR UNE FÉDÉRATION DÉLÉGATAIRE OU ORGANISÉE PAR UNE FÉDÉRATION AGRÉÉE, HORS DISCIPLINES À CONTRAINTES PARTICULIÈRES

Avertissement à destination des parents ou de la personne ayant l'autorité parentale : Il est préférable que ce questionnaire soit complété par votre enfant, c'est à vous d'estimer à quel âge il est capable de le faire. Il est de votre responsabilité de vous assurer que le questionnaire est correctement complété et de suivre les instructions en fonction des réponses données.

Faire du sport : c'est recommandé pour tous. En as-tu parlé avec un médecin ? T'a t'il examiné(e) pour te conseiller ? Ce questionnaire n'est pas un contrôle. Tu réponds par OUI ou par NON, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu peux regarder ton carnet de santé et demander à tes parents de t'aider.

Tu es une fille ☐ un garçon ☐	Ton âge : ____ ans	
Depuis l'année dernière	OUI	NON
Es-tu allé(e) à l'hôpital pendant toute une journée ou plusieurs jours ?	☐	☐
As-tu été opéré(e) ?	☐	☐
As-tu beaucoup plus grandi que les autres années ?	☐	☐
As-tu beaucoup maigri ou grossi ?	☐	☐
As-tu eu la tête qui tourne pendant un effort ?	☐	☐
As- tu perdu connaissance ou es-tu tombé sans te souvenir de ce qui s'était passé ?	☐	☐
As-tu reçu un ou plusieurs chocs violents qui t'ont obligé à interrompre un moment une séance de sport ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer pendant un effort par rapport à d'habitude ?	☐	☐
As-tu eu beaucoup de mal à respirer après un effort ?	☐	☐
As-tu eu mal dans la poitrine ou des palpitations (le cœur qui bat très vite) ?	☐	☐
As-tu commencé à prendre un nouveau médicament tous les jours et pour longtemps ?	☐	☐
As-tu arrêté le sport à cause d'un problème de santé pendant un mois ou plus ?	☐	☐
Depuis un certain temps (plus de 2 semaines)		
Te sens-tu très fatigué(e) ?	☐	☐
As-tu du mal à t'endormir ou te réveilles-tu souvent dans la nuit ?	☐	☐
Sens-tu que tu as moins faim ? que tu manges moins ?	☐	☐

Te sens-tu triste ou inquiet ?	☐	☐
Pleures-tu plus souvent ?	☐	☐
Ressens-tu une douleur ou un manque de force à cause d'une blessure que tu t'es faite cette année ?	☐	☐
Aujourd'hui		
Penses-tu quelquefois à arrêter de faire du sport ou à changer de sport ?	☐	☐
Penses-tu avoir besoin de voir ton médecin pour continuer le sport ?	☐	☐
Souhaites-tu signaler quelque chose de plus concernant ta santé ?	☐	☐
Questions à faire remplir par tes parents		
Quelqu'un dans votre famille proche a-t-il eu une maladie grave du cœur ou du cerveau, ou est-il décédé subitement avant l'âge de 50 ans ?	☐	☐
Etes-vous inquiet pour son poids ? Trouvez-vous qu'il se nourrit trop ou pas assez ?	☐	☐
Avez-vous manqué l'examen de santé prévu à l'âge de votre enfant chez le médecin ? (Cet examen médical est prévu à l'âge de 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.)	☐	☐
Si tu as répondu OUI à une ou plusieurs questions, tu dois consulter un médecin pour qu'il t'examine et voit avec toi quel sport te convient. Au moment de la visite, donne-lui ce questionnaire rempli.		



REGLEMENT INTERIEUR 2023.09

Association Aïkido Nogent sur Seine Règles du Dojo. Règles du pratiquant. REISHIKI, l'étiquette sur le tatami.

La saison débute en septembre et se termine fin juin. Pour toute inscription et avant de commencer à pratiquer, il est obligatoire de:

- Présenter un certificat médical de moins de « deux mois » mentionnant une « non-contre indication à la pratique de l'Aïkido ».
- Souscrire une licence à la Fédération à laquelle l'association est affiliée, actuellement la FFAB.
- S'acquitter de la cotisation de l'association pour son bon fonctionnement et celui de ses adhérents.

Le Dojo, Oasis spirituelle

L'Aïkido n'est pas un sport. C'est une discipline, un processus éducatif visant à entraîner l'esprit et le corps. Il n'a pas pour objet la technique pure, celle-ci ne constituant qu'un outil destiné au développement.

Un dojo d'Aïkido n'est pas un gymnase. C'est l'endroit où l'enseignement de Maître Morihei Ueshiba est dispensé. On ne doit pas y étaler son ego, mais y élever et purifier son corps et son esprit. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie sont essentiels à la sécurité de chacun.

Les règles suivantes sont indispensables au maintien d'une ambiance propice à l'étude de l'Aïkido.

REGLES DU DOJO

1 – Ce dojo fonctionne suivant des règles traditionnelles. C'est l'endroit consacré à recevoir l'enseignement du fondateur de l'Aïkido. Il est du devoir de chaque élève d'honorer et de suivre cet enseignement.

2 – Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect.

3 – Garder le dojo propre constitue un acte de gratitude et de respect. Sur les tatamis, les élèves sont pieds nus et y effectuent leurs chutes. Pour cela, **tous les déplacements en dehors des tatamis, ne doivent pas se faire pieds nus.** Ne pas y amener de nourriture ou de boisson.

4 – Le dojo ne doit pas être utilisé à d'autres fins que les cours prévus sans la permission du professeur.

5 – C'est au professeur de décider s'il dispensera ou non son enseignement à un élève. On n'achète pas la technique. La cotisation vous garantit un endroit pour pratiquer et n'est qu'un des moyens de prouver votre gratitude pour l'enseignement que vous recevez.

6 - Respectez le dojo, vos instruments de travail et respectez-vous mutuellement.

7 – Le kimono blanc appelé « Keikogi » est la tenue de pratique avec une ceinture de couleur représentant votre niveau d'expérience, à partir du 2^e KYU (ceinture bleue) vous porterez l'« Hakama ».

8 - Les pratiquants adultes ne peuvent participer au cours enfants que sur autorisation de l'enseignant. De même, les enfants ne peuvent rejoindre les cours adultes que sur avis de l'enseignant.

9 - En dehors des créneaux horaires et à l'extérieur du Dojo, les mineurs restent sous l'entière responsabilité de leurs parents (ou représentant légal). Les enfants sont sous la responsabilité de l'enseignant pendant la durée du cours. Si pour une raison quelconque, un enfant présent au cours ne peut s'entraîner, il doit rester à l'intérieur du Dojo en attendant ses parents. **Une décharge est demandée pour toute sortie prématurée du cours.**

La présence et la fréquentation aux cours sont placées sous l'entière responsabilité des parents ou tuteurs légaux.



www.aikido-nogentsurseine.fr

aikido.nogentsurseine@gmail.com

- 10** – L'association prête les « armes en bois » (boken, jo et tanto) lors des entraînements utilisant ceux-ci pour la première saison. Ensuite, chaque pratiquant devra posséder ses armes personnelles (excepté les enfants).
- 11** – Le dojo est mis à notre disposition par la Mairie de Nogent sur Seine. Les affaires personnelles ne sont pas sous la responsabilité de l'Association Aïkido Nogent sur Seine.
- 12** – Les bijoux **sont déconseillés** pendant l'entraînement, ils peuvent causer des blessures pendant votre pratique. L'assurance ne fonctionnera pas en cas d'accident dû au port de bijoux.

REGLES DU PRATIQUANT

- 1** – Il est nécessaire de respecter l'enseignement et la philosophie du Fondateur et la manière dont le professeur les transmet car cela ne représente qu'un « fragment » de l'Aïkido.
- 2** – Chaque pratiquant s'engage moralement à ne jamais utiliser une technique d'Aïkido pour blesser ou manifester son ego. Ce n'est pas une technique de destruction mais de création. C'est un outil visant au développement d'une société meilleure à travers celui de la personnalité.
- 3** – Les règlements de conflits personnels sur le tapis sont interdits. L'Aïkido n'est pas un combat de rue. Vous êtes sur le tapis pour transcender et purifier vos réactions agressives.
- 4** – Il n'y aura pas d'esprit de compétition sur le tatami, la vie moderne est déjà compétition. Le but de l'Aïkido n'est pas de diviser les pratiquants entre gagnants et perdants, fort ou faibles, mais de lutter contre nos propres instincts agressifs. La force de l'Aïkido ne réside pas dans la puissance musculaire, mais dans la souplesse, la communication, le contrôle de soi et la modestie.
- 5** – Chacun a des possibilités physiques et des raisons différentes pour pratiquer l'Aïkido. Elles doivent être respectées. L'Aïki véritable est l'application correcte et souple de la technique appropriée dans n'importe quelle circonstance. Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure. Il faut protéger votre partenaire et vous protéger vous-même.
- 6** – Acceptez les conseils du professeur et essayez de les appliquer avec sincérité, du mieux que vous pouvez. Ne soyez pas vexé si on vous corrige sur un détail, car chacun est important pour la sécurité de tous et à un but éducatif précis.
- 7** – Tous les pratiquants étudient les mêmes principes. Aucun désaccord ne doit naître au sein du groupe et tous les pratiquants du dojo forment une grande famille ; le secret de l'Aïkido est l'harmonie.

REISHIKI L'étiquette sur le tatami

L'Aïkido n'est pas une religion, mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit.

On ne vous demande pas d'adhérer à une doctrine, mais seulement de garder un esprit ouvert.

- 1** – En montant sur le tapis vous devez saluer en seiza, ranger vos zoris. En sortant, saluez également.
- 2** – Saluez toujours en direction du portrait du Fondateur.
- 3** – Respectez vos instruments de travail. La tenue d'entraînement doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
- 4** – Quelques minutes avant l'entraînement, vous devriez être échauffé, assis en seiza, tous sur une même ligne, et dans une posture de méditation. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et préparent à l'étude.
- 5** – La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position seiza. Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. Vous devez être disponible à chaque instant.
- 6** – Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise. Avertissez le professeur.
- 7** – Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez le professeur, puis saluez un partenaire et commencez à travailler.
- 8** – Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire, et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.



www.aikido-nogentsurseine.fr

aikido.nogentsurseine@gmail.com

- 9 – Ne restez jamais debout sans travailler. S’il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.
 - 10 – Si pour une raison ou pour une autre, vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui – ne l’appellez jamais – saluez le avec respect et attendez qu’il soit disponible.
- 11 – Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de la technique.
 - 12 – Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
- 13 – Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec une personne qui l’ignore, vous pouvez le guider. Mais n’essayez pas de corriger votre partenaire si vous n’avez pas le niveau yudansha (ceinture noire).
 - 14 – Parlez le moins possible sur le tapis. L’Aïkido est expérience.
- 15 – Ne vous prélassiez pas sur le tapis avant ou après les cours. Il est réservé à ceux qui désirent s’entraîner.
 - 16 – Le détail des coutumes liées à l’Aïkido et du comportement pratique sur les tatamis fait intégralement partie de l’apprentissage. Sa mise en application relève exclusivement de la responsabilité de l’enseignant. Pendant un cours nulle autorité ne doit s’interposer entre l’enseignant et ses élèves.

Chaque adhérent doit prendre connaissance du présent règlement intérieur et accepter de le respecter.

Si vous ne pouvez pas respecter ces règles, vous ne pourrez étudier l’Aïkido dans ce dojo.

*« Entraîne-toi pour te parfaire. Le véritable Budo est en toi, découvre-le.
Aie toujours ceci à l’esprit lorsque tu t’entraînes » Ô-Sensei Morihei Ueshiba.*

