

🕒 Informations médicales

La **pratique** du judo et ju-jitsu est liée à la **prise d'une licence auprès de la FFJDA** par l'intermédiaire du club.

Les licences ne sont délivrées que sur présentation d'un certificat d'aptitude à la pratique du judo et ju-jitsu à l'entraînement et à la compétition.

🕒 Praticant judo ou ju-jitsu de plus de 40 ans

Soucieux avant tout de votre santé et sachant qu'une **activité physique au-delà de 40 ans** comporte certains risques, nous vous conseillons de faire un « **test d'effort** » (voir votre médecin traitant). La pratique de notre sport, même bien menée (échauffement, dosage, récupération) demande un minimum de précautions.