



Judo Ju Jitsu Taïso

Saison 2018-2019, Numéro 1 Août / Septembre 2018



Recommandations

Afin d'enregistrer votre adhésion, nous vous prions de
-lire attentivement toutes les rubriques de ce dossier —Infos
-ramener l'ensemble des pièces à fournir (liste page 2) au club lors des
permanences du secrétariat.

En raison des nouvelles dispositions fédérales 2018-2019 (couverture d'assurance), le judoka ne sera autorisé à monter sur le tatami

*que si sa licence a été signée et enregistrée SUR LE SITE FFJDA au préalable
Soit par renouvellement en ligne sur le site FFJDA soit signée lors des permanences prévues à la rentrée

***et** que si le dossier d'inscription **complet** (notamment l'annexe comportant **le certificat médical d'aptitude**) a été enregistré au secrétariat lors de ces mêmes journées.

Afin de pouvoir vous permettre d'honorer ces dispositions, procédez ou finalisez donc votre réinscription lors des permanences de rentrée. Le cas échéant, un délai de 3 jours sera appliqué entre la signature de la licence ainsi que la remise du dossier complet et la reprise sur le tapis.

Vos licences établies préalablement lors de votre inscription (ou ré-inscription) vous permettront de participer à la reprise effective des cours.

En vous remerciant par avance.

AGENDA

Permanences de rentrée

Au Complexe P.de Coubertin

Samedi 01 Septembre de 10h00 à 12h00 et
de 14h30 à 18h30

Dimanche 02 Septembre de 9h30 à 11h30

Reprise effective des cours

Section Judo

Samedi 08 Septembre : Pour les judokas ayant enregistré leur licence en ligne sur le site FFJDA et dont le dossier a été validé lors des permanences de rentrée.

Mercredi 5 septembre : Cours de reprise pour les poussins, benjamins, minimes et adultes suivant horaires grille.

Page 1: **Recommandations**

Page 2: **Mot de rentrée.
Pièces à fournir pour l'adhésion.**

**Qui est qui ? Qui fait quoi ?
Une association conviviale.**

Page 3: **Equipe technique/**

**Pour qui? Pourquoi? Comment? /
Horaires et lieux.**

Page 4: **Le Judo-Ju Jitsu ?
Le Jitsu ? le Taïso ? L'Eveil judo**

En supplément à ce dossier

Annexe 1: Fiche de renseignements -
Renseignements d'urgence

Annexe 2: Demande de licence FFJDA
*renouvellements à effectuer sur site
FFJDA,

*nouveaux licenciés : licence établie
par l'intermédiaire du club)
Autorisation parentale (pour les
mineurs) -

Autorisation Médias

Annexe 3: Certificats médicaux -

Autorisation de prélèvement
obligatoire (Lutte anti-dopage)

Annexe 4 : Tarifs saison 2018-2019

Annexe 5 : Tarifs spéciaux
Hazebrouckois (pass sport ville) voir
modalités d'attribution

Annexe 6 : Tuto prise de licence en
ligne sur le site FFJDA

BON POUR UNE SEANCE D'ESSAI

Pour les personnes qui veulent découvrir le judo-ju jitsu- taïso

Valable en septembre, octobre et janvier.

SEANCE DECOUVERTE Venez retirer votre BON JUDO ETE OU PARRAINAGE au club ou téléchargez-le sur le site flandresjudohazebrouck.clubeo.com ou demandez-le par mail dès à présent. Ce bon « découverte » vous permettra d'effectuer une séance d'essai gratuite en septembre, octobre et janvier.

Certificat médical de « non contre- indication à la pratique du Judo-Ju Jitsu-Taïso » **obligatoire** pour la couverture ASSURANCE de cette séance d'essai.

Présentez-vous en tenue de sport, le judogi vous sera prêté pour l'initiation.

Les parents pourront rester dans la salle lors de l'essai.



Nous espérons que vous avez passé de très bonnes vacances et que la rentrée s'annonce bien. Pour nous aussi, c'est la rentrée et notre club se prépare à ouvrir ses portes pour une nouvelle saison.

Appel aux bonnes volontés : Nous vous rappelons que le Flandres Judo Hazebrouck ne possède pas de salle spécifique d'Arts Martiaux. Par conséquent chaque semaine, quelques membres bénévoles du club se chargent du montage et du démontage des tapis. Les personnes (parents - judokas) disponibles une à deux fois dans l'année peuvent se joindre à cette équipe dynamique pour les aider! Les membres du comité et de l'équipe technique vous remercient d'avance de votre aide logistique.



Le Judo -Ju Jitsu en famille: Votre enfant veut pratiquer le judo (à partir de 4 ans) ou le Ju Jitsu à partir de 12 ans), le Flandres Judo est là pour l'accueillir.

Et pourquoi pas vous ? Si vous aussi parents, vous désirez pratiquer le Judo Ju Jitsu, nous vous rappelons que le club propose une pratique **Loisir**, qui permet de pratiquer, dans un cadre non compétitif, le Judo Ju Jitsu (self défense) et/ ou le Taïso. N'hésitez pas à venir vous renseigner.

Nous ne doutons pas que cette nouvelle saison sera marquée par une nouvelle progression et de nombreux moments de plaisir partagés avec l'ensemble des « acteurs » du club (parents—judokas—dirigeants). Nous comptons tous sur vous pour cette nouvelle saison, à très bientôt.

L'équipe dirigeante.

Pièces à fournir pour l'adhésion

- **ANNEXE 1:** Fiche de renseignements - Renseignements d'urgence (à relire sur place lors des permanences de rentrée pour les renouvellements)
- **ANNEXE 2 :** Validation de la demande de licence FFJDA (établie sur le site FFJDA)
Autorisation parentale (pour les mineurs) - Autorisation Médias
- **ANNEXE 3:** Certificats médicaux - Autorisation de prélèvement obligatoire (Lutte anti-dopage)



- * **1 photographie d'identité** (nouvelle adhésion) obligatoire
 - * **1 chèque bancaire ou espèces ou tickets C.A.F ou ANCV chèques vacances ou ANCV Coupons sport** (au nom du licencié), **Pass sport culture de la ville d'Hazebrouck**
- pour le règlement de l' INSCRIPTION comprenant les frais d'adhésion FFJDA/FJH (41 €) **et** la cotisation CLUB FJH.

Nouveautés : L'annexe 5 spéciale : Dossier Pass Sport Ville complet (voir site) pour bénéficier de la réduction pour les Hazebrouckois (attention modalités adhérent hazebrouckois de 3 à 16 ans).

L'annexe 6: Note TUTO pour la prise de licence en ligne sur le site FFJDA.

Qui est qui ? Qui fait quoi ?



Equipe administrative

Le comité de l'association comprend 9 membres. Présidente : **Madame GOSSET Karine.**

Les commissions : *Commission Animation, Commission Promotion-Communication, Commission Activité sportive, Commission Enseignement-Formation*

Une association conviviale

Lors de la saison, plusieurs animations seront proposées aux adhérents et amis du club:

⇒ 1er trimestre de la saison (Sept-Oct-Nov-Déc)

Une grande tombola (souscription volontaire)

Fête de Noël pour les membres de la section Eveil -Judo

⇒ 2ème trimestre de la saison (Janvier-Février-Mars)

La fête des rois pour la section enfants / La cérémonie des Vœux

Le carnaval des judokas (après-midi récréative / crêpe -party pour les enfants)

⇒ 3ème trimestre de la saison (Avril-Mai-Juin)

Une animation interclub « Eveil Judo » réservée au baby judo (4-6 ans)

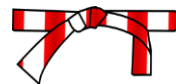
Un stage Judo -Ju Jitsu avec un expert de haut-niveau et/ou une compétition officielle FFJDA

Une cérémonie de grades -Le goûter de fin d'année -

Une après-midi sportive



Un encadrement technique de qualité et de haut niveau



La direction technique du Flandres Judo Hazebrouck est assurée par:

Melle DELATTRE Marie-Anne,

Brevet d'Etat d'Edicateur Sportif 2ème degré, **Ceinture noire 6ème dan**,
DESJEPS Judo, spécialité Performance sportive, mention Judo Ju Jitsu

Titulaire du Label National Enseignants FFJDA, Juge (Passage de grades Ceinture noire) nationale.
Championne de France Honneurs FFJDA 1991

Equipe technique:

Professeur : **Mr REGNIER Arnaud**,
DEJEPS - BEES 1er degré Judo - Ju Jitsu Ceinture noire 3ème dan

Intervenants techniques :

Mr DEBOUDT Aurélien, CFEB FFJDA - ceinture noire 2ème dan

Mr PLANCKAERT Emmanuel, CFEB FFJDA - ceinture noire 2ème dan



Pour qui ? Pourquoi ?

Objectifs du club

- Initiation et perfectionnement à la pratique du judo, du ju jitsu et des disciplines associées fédérales (Taïso etc...),
- Préparation aux différents grades de Judo - Ju Jitsu, notamment à la ceinture noire (compétition ou expression technique).

Comment ? Moyens d'actions

Entraînements adaptés à l'âge et aux motivations de chaque pratiquant

:

*Pour les uns, pratique non compétitive /

Détente - Loisir : Judo, pratique de la self - défense (Ju Jitsu), Taïso

*Pour les autres, pratique compétitive

Participation aux différentes manifestations sportives de la région et au-delà :

*Tournois interclubs, championnats officiels, entraînements officiels FFJDA, de masse, stages etc....

Horaires et lieux d'Entraînements

心技體

FLANDRES JUDO HAZEBROUCK		
SAISON 2018-2019		
Horaires et lieux d'entraînements		
SALLES	Salle des sports Jean Macé	Complexe Pierre de Coubertin
SECTION JUDO-JITSU		
JOURS	MERCREDI	SAMEDI
Eveil Judo 4 - 5 ans né(e)s en 2014 - 2013		11h00 - 12h00
6 - 7 ans né(e)s en 2012 - 2011	16h15 - 17h15	10h00 - 11h00
8 - 9 - 10 - 11 - 12 ans né(e)s en 2010 - 2009 né(e)s en 2008 - 2007 né(e)s en 2006 débutants	17h30 - 18h45	14h45 - 16h00
+ 12 ans et adultes né(e)s en 2006 confirmés né(e)s en 2005 et avant	19h00 - 20h15	16h15 - 18h00
SECTION DETENTE-LOISIR		TAÏSO
JOURS		DIMANCHE
+ 12 ans et adultes né(e)s en 2006 et avant		9h30 - 10h30

*Deux fois par mois le VENDREDI Préparation aux UV grades.



柔道

DOJO

*Complexe sportif Pierre de Coubertin,
Avenue des Flandres,

Tél: 0328431561 (durant les heures de cours)

*Salle des sports Jean Macé, rue Jean Macé,
HAZEBROUCK

Correspondance - Téléphones

Flandres Judo Hazebrouck,
Résidence Lovea, n°13 Bât A
2, rue de Termunde 59190 HAZEBROUCK
Tél (et Sms): 07 86 10 60 31

INTERNET

E.mail: flandresjudohazebrouck@gmail.com

Site officiel du club:

<http://flandresjudohazebrouck.clubeo.com>

Facebook . Devenez AMI DU CLUB

[facebook.com/flandresjudohazebrouck](https://www.facebook.com/flandresjudohazebrouck)

* Pas de cours pendant les vacances scolaires. Mini-stages

* Exceptionnellement en raison de l'activité sportive, les horaires des cours enfants et/ou adultes du samedi pourront parfois être modifiés.

* En période 5 (après Pâques) et la veille des vacances selon les effectifs et en raison des fêtes locales et jours fériés, les horaires des cours enfants des mercredis et samedis pourront être modifiés exceptionnellement (rassemblement des judokas au sein d'une même tranche horaire).

JUDO POUR TOUS

Les questions que vous vous posez?



Le Judo, une activité de détente et de loisir.

Le Judo peut être pratiqué par tous, quel que soit l'âge. Il constitue un excellent dérivatif face à la vie quotidienne. La variété des techniques et des exercices permet à chacun de s'exprimer selon ses moyens. La découverte des multiples facettes du Judo et de ses applications passionne les pratiquants qui n'ont plus l'âge de la compétition ou qui ne sont pas attirés ou motivés par la pratique compétitive. Le Judo permet l'acquisition de la confiance en soi, la libération des angoisses, la sûreté, la force et la volonté dans l'adversité, la condition physique, la souplesse et la tonicité des muscles et des articulations.

L'Eveil JUDO pour les plus jeunes

L'éveil Judo vise à faciliter le futur apprentissage du judo mais aussi d'autres activités sportives ou artistiques. Il prédispose également l'enfant à de futures relations sociales de qualité. Des activités de deux types leur sont proposées lors des séances : certaines à dominante gymnique ayant pour objectif la maîtrise d'habiletés motrices fondamentales (équilibration, préhension, locomotion), d'autres à dominante jeux d'opposition et de coopération adaptés à cette tranche d'âge dont l'objectif est d'amener l'enfant à coopérer avec les autres (comotricité).



Le Ju Jitsu, discipline de défense.



Issu des techniques ancestrales des Samouraï, le Judo- Ju Jitsu est un excellent sport de défense.

Dans la société moderne faite souvent d'insécurité, les femmes et les adultes en général, peuvent avec une appréciation rapide de la situation et des gestes simples et précis, esquiver une agression, résister, et même riposter le cas échéant avec efficacité. Ces techniques que l'on regroupe sous différentes terminologies "SELF-DEFENSE" ou "JU JITSU" font partie intégrante de l'art martial qu'est le JUDO.

L'étude de cet aspect du Judo apporte un sentiment de confiance en soi et de contrôle de soi non négligeable dans la société actuelle.

Le Taïso, une nouvelle discipline. SPORT SANTE –Forme et Bien être.

En japonais, le terme "Taïso" signifie "préparation du corps" ou "gymnastique". Cette méthode récente d'éducation physique s'adresse à ceux qui -plus qu'une pratique sportive- recherchent une discipline où les valeurs d'équilibre, d'hygiène de vie et de santé sont prépondérantes. C'est pourquoi la Fédération Française de Judo a créé sa propre méthode de Taïso à l'intention d'adultes "non sportifs" afin de les sensibiliser à la pratique du Judo- Ju Jitsu en tant qu'activité de loisir et de détente. Cette méthode est basée sur des exercices traditionnels d'échauffement mais aussi des exercices de renforcement musculaire, d'étirement et de relaxation précédant ou mettant fin à une séance de Judo-Ju Jitsu.

T
A
I
S
O



Alors, n'hésitez pas, dès à présent, à vous remettre à pratiquer une activité physique.