DOJO DORNOIS

Judo • Ju-Jitsu • Taïso

LIVRET D'ACCUEIL

Saison Officielle 2026 - 2027

Vous venez de vous inscrire ou vous souhaitez nous rejoindre ? Ce livret est conçu pour vous guider à travers notre club, ses valeurs, son organisation et son équipe de bénévoles et professeurs.

📍 **Dojo Henri Pierrehumbert** — 38 Route de Decize, 58390 Dornes
📧 contact@dojodornois.fr | 📞 06.07.13.91.86
🌐 dojodornois.fr

Club affilié France Judo
RNA : W583001220

BIENVENUE DANS VOTRE CLUB

Mot du Président & Organisation

DOJO DORNOIS

Mot du Président

SAISON 2026-2027

« Une nouvelle saison commence pour notre dojo, et toute l'équipe est mobilisée pour vous offrir des conditions optimales de pratique. Le judo incarne l'harmonie entre la force et la souplesse. Au-delà des projections, il enseigne des valeurs de respect, de discipline et de dépassement de soi. C'est une véritable école de vie. »

Jordan LOUDENOT - Président du Dojo Dornois

Association Loi 1901

Le Comité Directeur est composé de bénévoles investis assurant la gestion et le dynamisme du club. Votre voix et vos idées comptent lors de l'Assemblée Générale annuelle.

Affilié France Judo

Votre licence fédérale vous garantit un encadrement diplômé, une assurance complète et vous ouvre l'accès aux passages de grades, stages et compétitions officielles.

Club Labellisé Bronze — France Judo

Cette distinction fédérale valorise la qualité de notre projet associatif, notre offre sportive, l'encadrement diplômé ainsi que notre engagement au service des licenciés et du territoire.

JITA KYOEI (自他共栄)
Entraide et prospérité mutuelle

SEIRYOKU ZENYO (精力善用)
Meilleure utilisation de l'énergie

L'ÉQUIPE DU CLUB

Comité Directeur & Enseignants

DOJO DORNOIS

Comité Directeur

Saison 2026-2027

- **Président : Jordan LOUDENOT**
  - 06 07 13 91 86
- **Membres de l'équipe dirigeante :**
  - Fanny THEVENIN
  - Hélène CHAUSSIN
  - Marc CHAUSSIN
  - Laetitia BERNARD
  - Yoann DAVID
  - Régis D'ARGENT

Enseignants Diplômés

Romain FLAMMANG

Professeur principal (BPJEPS)

07 68 88 78 70

Philippe FLAMMANG

Enseignant & séances de sophrologie

Un encadrement diplômé garantissant la qualité pédagogique, la sécurité et la progression technique de chacun.

Dojo Dornois - Dojo Henri PierreHumbert

38 Route de Decize, 58390 Dornes - Derrière le gymnase

contact@dojodornois.fr

dojodornois.fr

ENGAGEMENT ASSOCIATIF

Une équipe bénévole au service de vos enfants et du sport

PÉDAGOGIE & SÉCURITÉ

Des cours encadrés par des enseignants certifiés d'État

Kalisport — Le cœur numérique du Dojo Dornois

Afin de simplifier la vie du club et garantir la confidentialité de chacun (fermeture des anciens groupes WhatsApp), Kalisport devient notre outil officiel et unique de communication interne.

CODE CLUB
U3AMYA

Tout votre club au même endroit

- **Alertes en direct :** notification instantanée en cas d'imprévu ou de changement d'horaire ponctuel.
- **Événements & Stages :** inscriptions faciles aux animations, compétitions et passages de grades.
- **Messagerie privée :** échangez directement avec les encadrants et le bureau en toute discrétion.
- **Compte famille :** gérez un ou plusieurs enfants sous un seul profil parent.

Comment nous rejoindre ?

1. **Téléchargez** l'application mobile gratuite *Kalisport*.
2. **Entrez le code club : U3AMYA**.
3. **Connectez-vous** avec vos identifiants ou créez votre compte.
4. **Activez les notifications** pour les alertes en direct.

Télécharger dans l'App Store | DISPONIBLE SUR Google Play

Un souci de connexion, un bug ou une question sur l'application ?
Jordan reste à votre entière disposition pour vous guider pas à pas dans l'installation et la prise en main de l'outil.

06 07 13 91 86
contact@dojodornois.fr

CONFIDENTIALITÉ RESPECTÉE
Protection des données et aucun numéro partagé publiquement

DISPONIBLE SUR SMARTPHONE & PC
Retrouvez aussi votre espace membre sur **dojodornois.fr**

NOS DISCIPLINES

Une offre pour tous les âges et tous les profils

Une pratique adaptée à chaque âge et chaque envie

De l'éveil des tout-petits à la pratique adulte et senior, le Dojo Dornois propose un parcours complet et progressif alliant motricité, apprentissage martial, remise en forme et bien-être.

Dès 12 mois
TOUS NIVEAUX

Baby Motricité, Éveil & Judo

Dès 12 mois avec la baby motricité (éveil corporel et coordination avec un parent), puis passage à l'éveil judo et aux cours enfants/adultes pour maîtriser les projections et le combat au sol en toute sécurité.

Jujitsu & Self-Défense

Art martial traditionnel axé sur la défense personnelle et le contrôle de soi. Travail technique combinant frappes précises (atemi), esquives, projections et contrôles articulaires au sol et debout.

Taïso & Taïso Adapté

Gymnastique japonaise sans chutes ni contacts : renforcement musculaire, cardio et étirements. Une section adaptée accueille les seniors (50+) et le public en situation de handicap physique.

Sophrologie

Séances de relaxation psychocorporelle animées par Philippe Flammang. Axées sur la respiration, la gestion du stress, la concentration et la récupération physique et mentale le vendredi soir.

3 COURS D'ESSAI GRATUITS
Venez essayer nos disciplines, soit en tenue de sport souple soit nous vous prêtons un judogi

SPORT & BIEN-ÊTRE
Des créneaux pensés pour le plaisir, la forme et la détente

PLANNING DES COURS

Saison 2026 - 2027

DOJO DORNOIS

JOUR	CRÉNEAU	DISCIPLINE / SECTION	PUBLIC / ÂGES
Mardi	15h00 - 16h00	**Taïso Adapté**	Seniors / PSH
	17h30 - 18h45	**Judo :** Pré-Poussins, Poussins & Benjamins 1	6 - 10 ans
	18h45 - 19h30	**Taïso & Entretien physique**	Dès 12 ans
	19h30 - 21h00	**Jujitsu Ne-Waza**	Dès 12 ans
Jeudi	15h00 - 16h00	**Taïso Adapté**	Seniors / PSH
	17h30 - 18h45	**Judo :** Benjamins 2 & Cadets	10 - 17 ans
	18h45 - 19h30	**Taïso & Entretien physique**	Dès 12 ans
	19h30 - 21h00	**Jujitsu Contact**	Dès 12 ans
Samedi	08h30 - 09h15	**Baby Motricité** (avec un parent)	12 - 36 mois
	09h15 - 10h15	**Éveil Judo**	3 - 5 ans
	10h15 - 11h30	**Judo :** Pré-Poussins, Poussins & Benjamins 1	6 - 10 ans
	11h30 - 12h15	**Taïso & Renforcement**	Dès 12 ans
	13h30 - 15h15	**Judo :** Cadets, Juniors, Seniors & Vétérans	Dès 14 ans

Ramassage scolaire : Prise en charge des enfants à la sortie de l'école primaire de Dornes le mardi à 16h15 *(sur autorisation parentale)*.

3 séances d'essai gratuites et sans engagement tout au long de la saison sportive !

TENUE, HYGIÈNE ET REGLES

Bien se préparer pour le tatami

DOJO DORNOIS

Bien se préparer pour monter sur le tatami

Le respect de la tenue, de la propreté et des consignes de sécurité garantit la sécurité de tous, le confort de pratique et préserve l'état de nos tapis.

Sécurité
& RESPECT

Le Judogi & la Tenue

- **Judogi propre et adapté :** veste, pantalon et ceinture nouée.
- **Pour les féminines :** t-shirt blanc uni obligatoire sous la veste.
- **Zooris / Tongs :** obligatoires hors du tapis pour garder les pieds propres.
- **Gourde d'eau individuelle :** marquée au nom de l'adhérent.

Hygiène & Sécurité

- **Ongles coupés court :** aux mains et aux pieds pour éviter les griffures.
- **Cheveux longs attachés :** élastique souple uniquement (sans métal).
- **Zéro bijou :** retirer boucles, montres, colliers et barrettes.
- **Vestiaires :** interdiction d'arriver ou de repartir en kimono dans la rue.

Ponctualité & Cérémonial du Salut

Arriver 5 à 10 minutes avant le début du cours pour se changer et être prêt sur le tapis. La ponctualité permet d'effectuer le salut collectif traditionnel de début de séance dans le calme.

PROPRETÉ DU TATAMI
Pieds nus uniquement sur la surface de pratique

RESPECT DE SOI ET DES AUTRES
Une hygiène rigoureuse pour un entraînement agréable

CHARTE & PROTECTION

Un cadre sécurisé pour tous nos pratiquants

DOJO DORNOIS

La sécurité et l'épanouissement de chaque enfant au dojo

Le Dojo Dornois s'engage à offrir un cadre sain, bienveillant et totalement sécurisé. Nous appliquons une politique de tolérance zéro face aux violences et restons à l'écoute permanente de nos jeunes et de leurs familles.

Zéro
TOLÉRANCE

Règles du Dojo & Vestiaires

- **Salutation :** un « check » amical ou le salut traditionnel avec les encadrants.
- **Intimité :** portes des vestiaires fermées dès qu'une personne se change.
- **Accès vestiaires :** réservé aux encadrants et aux parents sollicités pour les plus petits.
- **Droit à l'image :** autorisation parentale requise pour toute diffusion de photo/vidéo.

Accompagnement & Vie du Club

- **Encouragement positif :** respect du travail de l'enseignant et valorisation des efforts.
- **Vie associative :** participation aux animations, fêtes du club et compétitions.
- **Communication :** annonces transmises par e-mail, sur le site et via Kalisport.
- **Prise en charge :** chaque parent entrant dans le vestiaire veille à son enfant.

Protection de l'Enfant - Colosse aux pieds d'argile

Écoute & Signalement

Tout acte de violence (verbale, physique ou morale), harcèlement ou bizutage est formellement interdit. Si un enfant ne se sent pas bien, s'il a peur ou a simplement besoin de se confier, des personnes sont là pour l'aider et le protéger en toute confidentialité.

Au sein du club :

- **Jordan LOUDENOT** (Président) : 06 07 13 91 86
- **Romain FLAMMANG** (Professeur) : 07 68 88 78 70

Numéros d'écoute d'urgence :

- **119** (Enfance en Danger - 24h/24, gratuit)
- **Colosse aux pieds d'argile** : 07 88 86 46 27

ESPACE DE CONFIANCE
La parole de chaque pratiquant est écoutée et protégée

BIENVEILLANCE AU DOJO
Pratiquer le judo dans le respect et la sérénité

HISTOIRE DU DOJO

Plus de 50 ans de passion à Dornes

Plus de 50 ans de passion martiale à Dornes

Depuis sa fondation, le Dojo Dornois cultive les valeurs éducatives et sportives du judo, porté par des générations de bénévoles, de passionnés et d'enseignants dévoués.

+50 ans
D'HISTOIRE

1973 • Création du club

Création officielle du « Dojo Dornois », fondé notamment sous l'impulsion de Marcel Brasquies pour implanter la pratique martiale au cœur du village.

1991 • Dojo Henri Pierrehumbert

Inauguration officielle de la structure au nom d'Henri Pierrehumbert, figure tutélaire, ancien président et professeur emblématique de l'association.

2000 • L'ère Maurice Serreau

Maurice Serreau prend les commandes du club pendant 18 années consécutives, soutenu avec engagement par sa maman Chantal au secrétariat.

2021 • Nouveau souffle associatif

Romain Flammang reprend les rênes de l'association et initie une modernisation globale des activités et de la communication.

2023-2024 • 50 ans & Relève enseignante

Célébration du cinquantenaire. Romain valide son BPJEPS et prend officiellement la relève de Philippe pour la direction pédagogique des cours.

2026-2027 • Label Fédéral & Cap des 100

Obtention du Label Bronze France Judo, déploiement des cycles scolaires et l'ambition d'atteindre le cap symbolique des 100 licenciés.

TRADITION & TRANSMISSION
Fidèles aux valeurs martiales transmises depuis 1973

DYNAMISME & CONVIVIALITÉ
Un club formateur, intergénérationnel et tourné vers l'avenir

CODE MORAL DU JUDO

Les 8 valeurs fondamentales

DOJO DORNOIS

Le Code Moral — Le cœur de notre pratique

Fondé par Jigoro Kano, le judo est bien plus qu'un sport : c'est un art de vivre et un guide de conduite sur le tatami comme dans la vie quotidienne.

8
VALEURS

- **La Politesse (Reigi)**
  C'est le respect le plus sincère d'autrui dans chaque geste et chaque parole.
- **Le Courage (Yuki)**
  C'est faire ce qui est juste et oser se dépasser face aux difficultés.
- **La Sincérité (Makoto)**
  C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée et rester authentique.
- **L'Honneur (Meiyo)**
  C'est être fidèle à la parole donnée et loyal envers ses engagements.
- **La Modestie (Kenkyo)**
  C'est parler de soi-même sans orgueil et respecter la valeur de chacun.
- **Le Respect (Sonkei)**
  Sans respect mutuel, aucune confiance ne peut véritablement naître.
- **Le Contrôle de soi (Jisei)**
  C'est savoir maîtriser ses émotions et savoir taire sa colère.
- **L'Amitié (Yujo)**
  C'est le plus pur et le plus fort des sentiments humains sur le tatami.

DOJO DORNOIS

Judo • Ju-Jitsu • Taïso

Club affilié France Judo
Label Fédéral Bronze 2026-2028
RNA : W583001220
SIRET : 451 928 410 00013

À TRÈS VITE SUR LE TATAMI !

Contacts & Informations pratiques

📍 **Dojo Henri Pierrehumbert**

38 Route de Decize, 58390 Dornes *(derrière le gymnase municipal)*
✉️ **contact@dojodornois.fr**
🌐 **dojodornois.fr**

Présidence
Jordan LOUDENOT
📞 **06 07 13 91 86**

Enseignement
Romain FLAMMANG
📞 **07 68 88 78 70**

📲 **Restez connectés avec le club**

Retrouvez l'actualité des cours, les stages et les galeries photos sur notre page Facebook officielle **Dojo Dornois** et sur notre application **Kalisport** (code club : **U3AMYA**).

« L'important n'est pas d'être meilleur que les autres, mais d'être meilleur qu'hier. »