



CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

<https://dojodornois.ffjudo.com/>

LIVRET D'ACCUEIL

# DOJO DORNOIS

Vous venez de vous inscrire ou vous vous posez la question de nous rejoindre, ce livret d'accueil est fait pour vous. Il vous guidera à travers notre club, son histoire, ses bénévoles et ses professeurs

Pour plus d'informations, n'hésitez pas  
à nous contacter via nos réseaux, par  
mail à [dojodornois@gmail.com](mailto:dojodornois@gmail.com) ou bien  
au 06.07.13.91.86





CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

# BIENVENUE DANS VOTRE CLUB

Une nouvelle saison pour notre dojo a récemment débuté, et j'espère qu'elle sera encore plus enrichissante que la précédente. Je suis entouré de la meilleure équipe possible, et nous nous engageons à donner le meilleur de nous-mêmes afin de vous offrir des conditions optimales pour pratiquer le judo.

Le judo, art martial japonais, incarne l'harmonie entre la force et la souplesse. Au-delà des techniques de projection et de contrôle, il enseigne des valeurs intemporelles telles que le respect, la discipline et la maîtrise de soi.

En dehors du tatami, le judo devient une école de vie, formant des individus confiants, respectueux et résilients. Il est plus qu'un sport : c'est un chemin vers l'excellence personnelle et le bien-être global, unifiant les cultures à travers son langage universel de valeurs humaines fondamentales.

Nous espérons vous présenter notre Dojo à travers ce livret d'accueil, et ainsi susciter de nouvelles passions ou réveiller des passions endormies. Je vous dis à bientôt sur nos tatamis.

Jordan LOUDENOT, Président du Dojo Dornois





CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

# LE DOJO DORNOIS EST

## UNE ASSOCIATION LOI 1901



Le Comité Directeur est composé de bénévoles qui veillent à la bonne marche du club et s'occupent de la gestion.



Vous avez un droit de regard sur le fonctionnement du club et vous pouvez manifester votre avis, notamment lors de l'Assemblée Générale annuelle : assistez donc à celle-ci, ou, à défaut, donnez votre procuration à un autre adhérent.

## AFFILIÉ À LA FFJDA



Vous avez une licence de la Fédération qui vous permet de bénéficier d'une assurance et de l'accès à toutes les animations et compétitions organisées par la Fédération et ses OTD (Organismes Territoriaux Délégués) – Liges (Régions) et Comités (Départements).



L'enseignement est assuré par des professeurs diplômés, ce qui garantit la qualité pédagogique.







CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

# HISTOIRE DU DOJO

**1973**

CRÉATION DU CLUB DE JUDO "DOJO DORNOIS". UN DE CES PRINCIPAL FONDATEUR EST MARCEL BRASQUIES, CORRESPONDANT LOCAL AU JOURNAL DU CENTRE, CE QUI NOUS PERMETS DE FAIRE LA PROMOTION DU CLUB AUJOURD'HUI ENCORE.

**1991**

INAUGURATION DU DOJO SOUS LE NOM DE HENRI PIERREHUMBERT, QUI FUT PRÉSIDENT ET PROFESSEUR AU DOJO.

**2000**

MAURICE SERREAU PREND LA TÊTE DU DOJO DORNOIS. IL RESTERA 18 ANS PRÉSIDENT DU CLUB. IL ŒUVRA BEAUCOUP POUR LE CLUB PENDANT TOUTES SES ANNÉES, AVEC SA MAMAN CHANTAL SERREAU.

**2021**

ROMAIN FLAMMANG, 21 ANS, REPREND LES RÊNES DU CLUB. IL TRAVAILLE ÉTROITEMENT AVEC SON PAPA, ALORS ENSEIGNANT BÉNÉVOLE DIPLÔMÉ DEPUIS 2016.

**2023**

50ÈME ANNIVERSAIRE DU CLUB! CÉLÉBRÉ DANS LA SALLE DES FÊTES, LES ANCIENS ET NOUVEAUX LICENCIÉS ONT PU SE RENCONTRER ET ÉCHANGER AUTOUR DE DÉMONSTRATIONS ET D'UN REPAS CONVIVIAL

**2024**

PHILIPPE FLAMMANG, ENSEIGNANT DU CLUB, SOUHAITE CÉDER SA PLACE AU PRÉSIDENT, ROMAIN, ALORS FRAÎCHEMENT DIPLÔMÉ DU BREVET POPULAIRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS.

**2025**

52ÈME SAISON POUR LE DOJO DORNOIS! NOUVELLE ÉQUIPE ET NOUVEAUX PROJETS. LE CLUB SOUHAITE PENDANT LA SAISON PASSER LA BARRE DES 100 LICENCIÉS ET SE DÉVELOPPER !



CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES



**JORDAN LOUDENOT**  
Président  
06.07.13.91.86



**LUCILE CHAMPAGNE**  
Secrétaire  
06.63.66.82.47



**AUORE BELLOUARD**  
Trésorière



**LAETITIA BERNARD**  
Trésorière Adjointe



**JOHNNY GARNIER**  
Membre



**MIKAËL PEREIRA**  
Membre



**RÉGIS D'ARGENT**  
Membre

# COMITÉ DIRECTEUR

## PROFESSEURS



**ROMAIN FLAMMANG**  
Professeur  
07.68.88.78.70



**PHILIPPE FLAMMANG**  
Professeur  
Sophrologie



CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

## LA POLITESSE

C'EST LE RESPECT D'AUTRUI

## LA MODESTIE

C'EST DE PARLER DE SOI-MÊME SANS ORGUEIL

## L'HONNEUR

C'EST D'ÊTRE FIDÈLE À LA PAROLE DONNÉE

## LA SINCÉRITÉ

C'EST S'EXPRIMER SANS DÉGUISER SA PENSÉE

## LE CONTRÔLE DE SOI

C'EST SAVOIR SE TAIRE LORSQUE MONTE LA COLÈRE

## L'AMITIÉ

C'EST LE PLUS PUR DES SENTIMENTS HUMAINS

## LE COURAGE

C'EST DE FAIRE CE QUI EST JUSTE

## LE RESPECT

SANS RESPECT, AUCUNE CONFIANCE NE PEUT NAÎTRE

# CODE MORAL

"CE CODE POUR RÉGIR SAINEMENT MON ACTION HUMAINE"







CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES



# LA TENUE

**LA TENUE DU JUDOKA S'APPELLE LE JUDOGI. ELLE EST COMPOSÉE :**

- UNE VESTE
- UNE CEINTURE
- UN PANTALON
- DES ZOORIES (OU TONGS, OU PANTOUFLES)

Par mesure de sécurité et d'hygiène, les participants doivent avoir le souci constant, du respect de la propreté (pieds et mains propres, ongles coupés court, judogi propre,...).

Les judokas ne doivent pas arriver directement de leur domicile en judogi, des vestiaires sont à dispositions.

Pour les féminines, seul le port du t-shirt, blanc, sous le judogi est autorisé.

Le judogi doit autant que possible être tenu en parfait état de propreté.  
Un judoka ne respectant pas au minimum ces mesures d'hygiène pourra se voir refuser l'accès au tapis.

Il est impérativement demandé aux participants de ne quitter les vestiaires pour se rendre sur le tapis, que chaussés de pantoufles ou de tong.

Les cheveux long doivent être attachés par tout moyen n'ayant pas de partie dure.

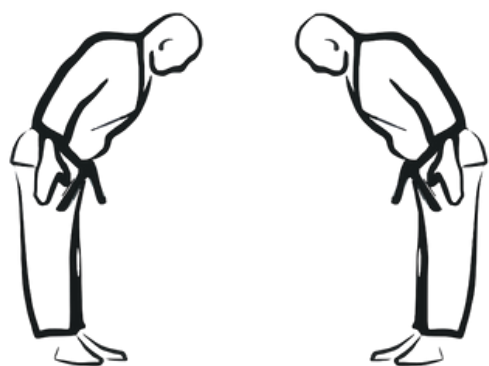
Pensez également à apporter une gourde d'eau.

Tout judoka ayant un comportement anormal, quel qu'en soit la cause, pourra se voir refuser l'accès au tapis.



CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

# LE SALUT



Le salut est très important au judo. On fait le salut avant de monter sur le tapis, un salut général pour débiter et pour clôturer la séance, et on salue son adversaire pour le choisir, et avant et après le combat. Le salut est une marque de respect, une façon de remercier pour l'enseignement qu'on va recevoir ou qu'on a reçu.

On salue son partenaire (adversaire en compétition) avant et après le travail ou combat. On le salue debout quand on effectue un travail debout (tachi-waza) et à genoux quand on effectue un travail au sol (ne-waza)







CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

# QUE PROPOSE T-ON AU DOJO DORNOIS ?

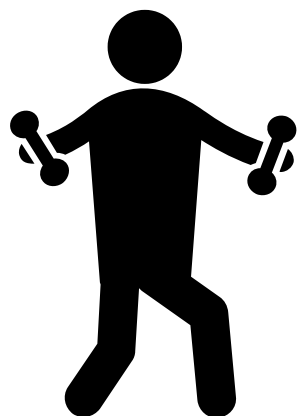


## JUDO

Art martial venu tout droit du Japon, ce sport est devenu une véritable méthode d'éducation, c'est l'école de la vie.

## JUJITSU

Art martial venu tout droit du Japon, les samourais l'utilisaient lorsqu'ils étaient désarmés.

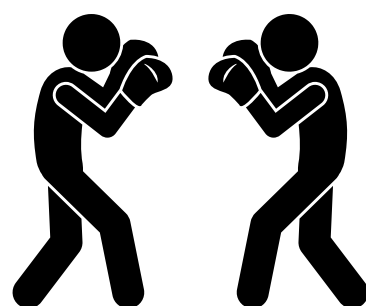


## TAISO

Améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux, réduire le stress, par ses situations variées, adaptées, progressives, pouvant être ludiques, artistiques.

## TAISO ADAPTÉ

Le Tai So adapté est réservé aux personnes de plus de 50 ans et pour les personnes atteintes d'un handicap physique (reconnu ou non) peu importe l'âge.



## SELF DÉFENSE

Comme son nom l'indique, le but de la self défense est de se protéger, se mettre en sécurité durant avant pendant et après une agression.

## SOPHROLOGIE

La sophrologie est une pratique psychocorporelle s'appuyant sur des techniques de relaxation associées à des exercices de respiration et à de l'évocation positive.





CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**BABY JUDOS**  
2022-2023

SAMEDI DE 09H À 10H

**ÉVEILS JUDO**  
2020-2021

SAMEDI DE 10H À 11H

**PRÉ-POUSSINS ET  
POUSSINS**  
2017-2018-2019

MARDI DE 17H30 À 19H  
SAMEDI DE 14H À 15H30

**BENJAMINS ET  
MINIMES**  
2013 À 2016

MARDI DE 17H30 À 19H  
SAMEDI DE 15H À 17H

Le Dojo offre la possibilité aux enfants de primaire de DORNES, d'avoir un accompagnement de l'école au Dojo, les mardis. (une autorisation parentale est requise).

**SOPHROLOGIE** - Philippe Flammang, ancien enseignant du club, est diplômé d'état. Il proposera des séances, une à deux fois par mois, les vendredis soirs.

**SELF DÉFENSE** - Romain et Philippe Flammang, proposera des séances payantes, une à deux fois par vacances

# LES COURS

LES HORAIRES SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE CHANGÉES



**CADETS À  
VÉTÉRANS**  
À PARTIR 2012

MARDI DE 19H À 20H30  
SAMEDI DE 17H30 À 18H30

**KATAS**  
À PARTIR 2012

SAMEDI DE 17H À 17H30

**TAISO**  
À PARTIR 2012

JEUDI DE 19H30 À 20H30  
SAMEDI DE 11H À 12H15

**TAISO ADAPTÉ**  
OUVERT À TOUS

MARDI DE 15H À 16H  
JEUDI DE 15H À 16H





CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

# LA CHARTE

Pour dire bonjour ou saluer, tu peux faire juste dire bonjour avec les encadrants du Dojo

**Les portes du vestiaires devront rester fermées dès lors que quelqu'un se change**

L'accès aux vestiaires est autorisé uniquement pour les encadrants et les parents sollicités

**Tout parent entrant dans le vestiaire s'occupe de son enfant et de ceux dont il a la charge**

Le Dojo Dornois demande une autorisation parentale pour le droit à l'image des mineurs

**Les annonces se feront sur les réseaux sociaux, par mail, en direct ou sur les groupes Whatsapp**

Tout acte de violence quelqu'il soit, harcèlement ou bizutage est strictement prohibé et sera sanctionné

## COMPORTEMENT DES PARENTS

Ne prenez ni la place ni le rôle du professeur

**"PARENTS, METTEZ À PROFIT VOS COMPÉTENCES AU SERVICE DU CLUB : DEVEZ BÉNÉVOLE, AUPRÈS DU DOJO"**

**Respectez ses compétences, faites sa connaissance**

Le plaisir de l'enfant doit guider l'investissement et les décisions du professeur (ex. : la ceinture est remise lorsque le niveau est atteint par rapport aux exigences de la couleur de la ceinture)

**Le club a besoin de votre soutien et de votre accompagnement pour que votre enfant s'affirme : votre présence le rassure et c'est une grande satisfaction pour les parents de voir leur enfant s'épanouir et progresser dans cette discipline en compagnie de ses camarades sur le tatami (apprendre à cultiver l'esprit d'équipe)**

Participez aux événements du club

**Lors des compétitions, il est recommandé que les parents accompagnent les enfants**

C'est votre enfant qui est sur le tatami, encouragez-le, ainsi que l'équipe du club

**Soyez exemplaire pour vos enfants : respectez les décisions des arbitres (la compétition sera plus sereine)**

Dans la défaite, encouragez l'enfant et l'équipe. Les défaites servent d'expériences pour mieux appréhender les prochaines compétitions

### SI TU TE SENS EN DANGER OU SI TU VEUX EN PARLER, TU PEUX

- ✓ Venir voir Jordan, le président du Dojo
- ✓ Venir voir Romain, ton professeur
- ✓ Venir voir une personne de confiance pour toi

**Association Colosse aux pieds d'argile**

Si tu te sens en danger, tu peux appeler le 119

ou Colosse au 07 88 86 46 27



[www.colosse.fr](http://www.colosse.fr)







CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

# NOS SOUTIENS



CLUB DE JUDO, JU-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

# MERCI

## DE NOUS AVOIR LU

DOJO DORNOIS



JIGORŌ KANŌ