



L'actu sportive



Stage interdépartemental à AMIENS le dimanche 13 avril 2025

Le club FLANDRES JUDO HAZEBROUCK était représenté à la coupe interdépartementale **minimes**, animation préparatoire à la coupe de France. C'est en tant que **commissaire sportif stagiaire** que **Bastien B** a eu le plaisir d'officier lors des rencontres interdépartementales.



1er Challenge Michel Desoutter



Interclub **POUSSINS-BENJAMINS** à HOUPLINES le samedi 10 mai 2025

Une fin de saison pour certains, un baptême du feu pour d'autres... Ce samedi 10 mai, 5 de nos poussins et 3 de nos benjamins participaient au Challenge organisé par le Judo Club d'Houplines. Pour nos **poussins**, c'est la 3ème place sur le podium qui fait le plein. Ils se sont rendus compte en effet que seule l'envie ne suffisait pas et c'est leur manque "d'agressivité positive" qui leur a fait défaut. Chez nos **benjamins**, nous retrouvons un peu le même scénario pour **Pierre** mais en ce qui concerne **Zélie et Clément**, c'était la grande découverte de la compétition. Un premier combat pour l'une et l'autre très vite sanctionné par l'effet surprise et découverte mais suivi d'une réaction immédiate au second avec une présence et un comportement de compétiteurs. C'est là aussi la 3ème place pour chacun d'entre eux. Au bilan de cette après-midi, l'envie de se remettre au travail dès le prochain entraînement et de regoûter à la compétition ! Merci beaucoup aux coachs : Christophe et Sophie

Stage Katas à Aire-sur-la-Lys
dimanche 1er juin

Passage de grades CORG
samedi 8 et dimanche 9 juin
à Nogent-sur-Oise



Tournoi international à MAUBEUGE le samedi 5 avril 2025

Le Flandres Judo Hazebrouck avait fait le choix de n'engager qu'un **minime** à ce tournoi international très relevé -U15. C'est ainsi que **Bastien B** eut fort à faire avec des compétiteurs plus aguerris à ce genre d'épreuve. Il réussit à sortir de sa poule mais en tableau, il fut éliminé en 16ème de finale.

Non repêché, il ne put prétendre à monter sur le podium. Nul doute que cette expérience de très bon niveau lui sera profitable dans la poursuite de son parcours sportif.



Coupe **ESPOIRS CADET 1ère année** à VERQUIN le samedi 26 avril 2025

Ce samedi 26 avril se déroulait à Verquin Arena (le plus grand dojo d'Europe) la coupe espoirs réservée aux **cadets 1ère année**, épreuve qualificative pour la coupe de France.

Le FJH avait engagé deux judokas **Eloi C** et **Thibault D**. Une compétition en deux étapes: une 1ère phase de poules. Le premier et le second de chaque poule ensuite entrent dans le tableau final sans repêchage.

En moins de 60 kgs (*plus de 40 combattants*), Eloi sort de sa poule (2 combats gagnés - un combat perdu) et se retrouve en 16ème de finale. Là, encore intimidé par le niveau de la compétition, il s'incline. Dommage...

En moins de 55 kgs, Thibault (*dans une catégorie de plus d'une vingtaine de combattants*), échoue en poule en regrettant de ne pas avoir pu s'exprimer lors de son second combat. Une erreur technique et hop, le ippon pour l'adversaire qui lui barre la route du tableau final.

Nul doute que cette expérience au niveau régional amènera à nos deux jeunes judokas du Flandres Judo Hazebrouck un peu plus de confiance en eux pour les prochaines échéances compétitives.

Coach du jour : Senseï MAD



les
prochaines
dates

DANS LA PROCHAINE NEWSLETTER, UN RETOUR SUR L'INAUGURATION DU DOJO !

l'actu du club



Nos animations

Les anniversaires



REMISE DE GRADE

Eveil judo : de 14h45 à 15h45
 Séance et remise des grades 6-12 ans : de 17h15 à 18h30
 Séance et remise de grades Ado-adultes : de 19h à 20h30
 Séance et remise de grades

Mercredi 11 juin
 Dojo P.DEHONDT

Les parents peuvent assister à la remise.

<https://flandresjudohazebrouck.ffjudo.com>



Consultez notre site internet

Nino B.	3 avril	FOUSSINS
Zelie O.	4 avril	BENJAMINS
Louise L.	12 avril	MINIMES
Olivier L.	21 avril	SÉNORS
Aubin M.	23 avril	EVEL JUDO

Happy Birthday

Mathys L.	3 mai	FOUSSINS
Inaya T.	6 mai	FOUSSINS
Elyne L.	12 mai	MINIMES
Théo N.	12 mai	BENJAMINS
Clément G.	16 mai	BENJAMINS
Tom B.	17 mai	EVEL JUDO
Ivan S.	25 mai	MINI-FOUSSINS

Les passages de GRADES section ENFANTS se déroulent en MAI.



La ceinture de judo se mérite !

Au judo, chaque ceinture représente le chemin parcouru. On ne donne pas une ceinture : on la gagne avec de l'effort, de la patience et du respect.

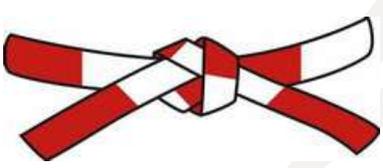
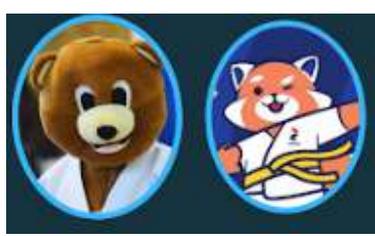
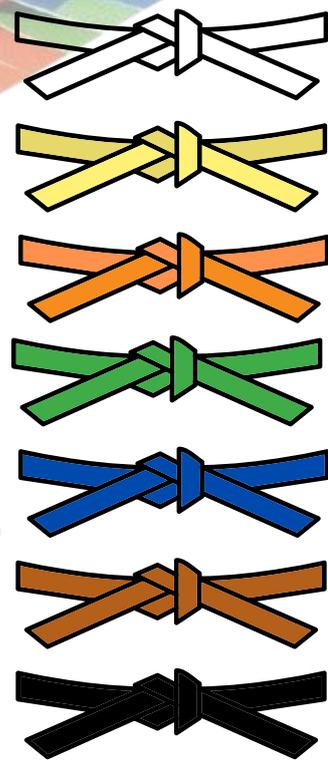
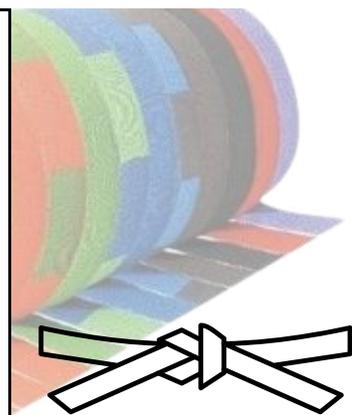
Pour passer au grade supérieur, il faut travailler tous les cours, écouter son professeur, apprendre les techniques, et faire preuve de respect sur le tatami.

La ceinture, c'est plus qu'une couleur C'est la preuve que tu t'es donné à fond.
 Alors : ne te décourage pas. Travaille, apprends, progresse. Et ta ceinture, tu la mériteras vraiment !

Le jour du passage de grade, tu dois montrer que tu es prêt : que tu connais les prises, les chutes, les règles... et que tu as progressé, pas seulement en force, mais aussi en esprit

Passage de grade — Un moment solennel. Merci de respecter le silence.

Le passage de grade est une étape solennelle dans la vie de chaque pratiquant. C'est un moment où l'attention, la concentration et le respect sont essentiels. Merci aux parents et aux accompagnants de maintenir le calme dans le dojo afin d'offrir aux enfants les meilleures conditions pour réussir.



Le judo s'adresse
à tous...
et à toutes !



Témoignages

ELIA, débutante en section JUDO

Qu'est-ce qui t'a amenée à commencer le judo ?

Le judo, c'est tout nouveau pour moi. J'ai fait de la danse moderne pendant neuf ans, puis un peu de gym d'entretien et de renforcement musculaire mais l'idée de commencer le judo m'est venue il y a un ou deux ans. Je n'ai jamais regardé aucun match, je suis simplement passionnée par le Japon. En discutant avec plusieurs membres de ma famille ayant déjà pratiqué les arts martiaux, le judo m'est apparu comme une évidence ! Ma tante m'a évoqué plusieurs fois un ami qui pratiquait au FJH alors j'ai attendu la fin de mes études pour m'inscrire en septembre 2024.

Est-ce que ça te plaît ?

Au final, une fois qu'on y a goûté, on en redemande encore et encore ! À peine le cours s'achève que j'ai déjà hâte de me rendre au prochain. C'est ma dose d'endorphine régulière, là où je peux me lâcher, voir du monde, rire et m'améliorer. C'est mon petit moment de bonheur !

Est-ce que l'encadrement féminin est important pour toi ?

Je ne me suis jamais vraiment posé la question. C'est peut-être étrange mais je ne prête pas attention au genre en face de moi. Quand je suis entrée dans le dojo pour la première fois, je n'ai pas fait attention à la répartition fille-garçon. Je parlais du principe que j'allais perdre contre n'importe qui alors je n'avais pas d'appréhension particulière. Tant que mon Senseï et mon partenaire me permettent de progresser, c'est tout ce qui m'importe. Et avec une Marie-Anne sixième dan, je me dis que j'ai fait le bon choix d'entrer dans ce club ! En plus, tout le monde est gentil avec moi alors je n'ai aucune raison de me plaindre !

Quels sont tes objectifs ?

Maintenant ceinture jaune, je sais qu'il me reste encore beaucoup de chemin à parcourir pour espérer détenir la ceinture noire. Je suis certainement très ambitieuse mais cela ne me décourage pas le moins du monde ! Ce qui me motive le plus, c'est d'espérer un jour vaincre un certain judoka section ado-adulte qui m'en fait voir de toutes les couleurs (il se reconnaîtra). Je sens que je progresse et c'est super valorisant. Je ne suis encore que débutante mais tous les compliments que je reçois de la part de Marie-Anne senseï me font aller de l'avant.

J'espère bénéficier des enseignements de ce club encore quelque temps et rendre fières les personnes qui croient en moi.



JADE, poussine première année

Jade a commencé le judo lors de la journée "invite un copain".

Elle a fait son essai, cela lui a plu tout de suite.

Jade ne voulait pas faire de sport mais là, elle en faisait avec son copain d'école, ça lui plaisait et maintenant ça fait plusieurs années qu'elle fait du judo.

Cette année, elle a passé sa ceinture jaune-orange, elle est très contente d'elle.

Elle aime beaucoup l'encadrement de Marie-Anne, Sophie et Christophe. Ils sont très à l'écoute et bienveillants envers les enfants.

Jade recherche à se déconnecter, à faire autre chose du quotidien et à s'amuser avec ses copains.

Il y a un bon groupe de filles, elles s'entendent bien, elles se motivent entre elles.

C'est un bon club qui est à l'écoute et qui organise des goûters (par exemple le goûter Noël, la galette des rois...)

Jade apprécie de faire ce sport et ne voudrait pas en changer.



ELYNE, minime première année

À l'âge de 6 ans, Elyne a voulu faire du judo. Elle faisait de la danse avant mais pour elle qui était dynamique, cela ne lui suffisait pas. Elle a appris à se canaliser, à avoir confiance en soi, à respecter les règles.

Lors de son inscription, j'avais des craintes car il y avait beaucoup de garçons et c'est un sport de contact mais elle a bien été accueillie dans le groupe.

Par la suite, elle aimerait encore évoluer, atteindre un meilleur niveau pour découvrir de plus grosses compétitions et surtout garder toujours le plaisir de faire du judo.

Nous avons choisi Flandres Judo car "c'était Marie-Anne, ma prof à l'école" et je trouvais que les cours étaient bien structurés et qu'il y avait beaucoup de pédagogie.



ELYANA, poussine

Je viens (*la maman*) d'une famille essentiellement féminine. Le sport a toujours eu une place importante, nous sommes une famille de pongistes. De son côté, mon mari a aussi toujours accordé une place importante au sport et il a fait du judo étant jeune, il a apprécié les valeurs enseignées à l'époque.

Quand Elyana a eu 4 ans, nous cherchions à l'inscrire pour faire du sport (elle avait fait une année de baby gym au préalable mais nous sommes moins fans de la gym). Le Flandres Judo proposait des créneaux pour les enfants de cet âge, ce qui n'était pas proposé dans les autres sports. Nous nous sommes dits "pourquoi pas" et Elyana a adhéré directement à ce sport. Elle pratique également le tennis de table.

Elle a dû se faire opérer l'année suivante suite à sa dysplasie de la hanche. Elle a repris l'année d'après et elle prend très à cœur ce sport, les compétitions, les entraînements, les passages de grade.

Elle aime le cadre et la rigueur de ce sport. Elle attend un enseignement et un suivi pour progresser en compétition.

MARYVONNE, section Taïso



Je suis monitrice éducatrice dans un foyer pour adultes en situation de handicap mental et troubles associés. Luc m'a exposé ce qu'était le taïso et ses bénéfiques, ce qui m'a incitée à tenter l'expérience.

Par ailleurs, je fais régulièrement de la marche et je pratique parfois la natation. J'apprécie la diversité de pratiques sportives selon mes choix et j'avais envie entre autres d'une activité de groupe.

Le choix du club? Puisque Luc s'y était inscrit et qu'il connaissait Marie-Anne, je lui ai fait confiance.

Les cours suivis jusqu'à présent me permettent de faire du cardio, du travail musculaire général et ciblé ainsi que du travail d'équilibre et de coordination.

Une très bonne ambiance règne lors des entraînements et les différents intervenants diversifient les exercices.

Des critères importants dans le choix du club !



ZELIE, benjamine



Avant d'inscrire notre fille au judo, nous avons souhaité lui faire faire un essai. Nous cherchions un sport dans lequel elle pourrait véritablement s'épanouir. Elle avait déjà testé plusieurs sports collectifs, mais cela ne lui convenait pas.

Le judo nous a attirés pour les valeurs qu'il transmet : respect, maîtrise de soi, persévérance...
Des principes qui nous tiennent à cœur.

Notre souhait principal était qu'elle gagne confiance en elle — un point très important pour nous. Elle pratique déjà la danse moderne depuis l'âge de 4 ans, mais nous voulions lui offrir une activité complémentaire, qui l'aide aussi sur le plan personnel.

Nous avons choisi de nous tourner vers votre club après nous être renseignés.

Peu importe pour nous que le professeur soit un homme ou une femme : ce qui compte vraiment, c'est la qualité de l'enseignement. Nous attachons une grande importance à la pédagogie, à la bienveillance, et au respect des élèves.

Il est essentiel pour nous qu'ils soient encouragés et encadrés dans un environnement serein, sans cris ni jugements.

Sa petite sœur ARYA est aussi inscrite au club cette saison, elle l'a suivie.

Merci à vous pour l'accueil que vous leur avez réservé.
Zélie continue le judo en septembre 😊

Une équipe administrative et technique au féminin & 41 % de féminines cette saison au club !!



**Le Flandres Judo possède deux labels spécifiques féminins :
Le label "Sports et Femmes" décerné par le CDOS en 2015
et le label SWoL niveau argent en 2024
qui est une reconnaissance européenne
de l'implication des féminines
dans les structures techniques et administratives des clubs.**

Dans la prochaine édition,
découvrez la présentation du bureau :
GOSSET Karine, Présidente
DELATTRE Elisabeth, Trésorière
ROUSE Christophe, Secrétaire



Le (jeune) bénévole du mois

Bastien B



TROPHEE SHIN

Depuis le début de saison, le Flandres Judo Hazebrouck compte parmi ses adhérents un jeune qui s'est engagé au niveau départemental en tant que commissaire sportif : Bastien B qui n'est que minime seconde année. Il a déjà officié plusieurs fois au niveau district et départemental cette saison.

Sa fonction : "tenir une table" (gestion d'une feuille de compétition, affichage des résultats). Il a par ailleurs également participé à de nombreux stages décentralisés (Katas, ju jitsu, ne waza...).

Parallèlement, il participe à toutes les compétitions officielles et autres interclubs qu'on lui propose.

En résumé, **c'est un passionné et un judoka complet !** Début avril, il a disputé le tournoi très relevé de Maubeuge. Repéré par les instances départementales, il a aussi eu le privilège d'officier durant les vacances, le dimanche 13 avril, à la coupe interdépartementale minimes en tant que commissaire sportif puis, l'après-midi, il a été convié à rejoindre les meilleurs judokas régionaux au stage de préparation de la coupe de France minimes qui aura lieu prochainement.

Pour son engagement, il devrait être mis à l'honneur au club et recevoir le trophée SHIN du FJH qui salue l'investissement d'un judoka chaque année dans tous les domaines au sein du club et au-delà.



Bastien nous parle de son engagement

Mes parents m'ont inscrit au FJH quand j'avais 3 ans. Ce sont des amis, Romain et Julie, qui ont fait du judo au FJH il y a longtemps, qui leur ont parlé du club. Ca fait donc déjà 10 ans que je fais du judo ! Il me fallait un sport pour me canaliser car j'ai toujours été très énergique, une vraie pile électrique ! Je suis en minime 2ème année actuellement et je fais du Taïso en complément. J'adore aussi courir et faire du VTT. Le sport, c'est mon truc ! Plus tard, j'aimerais être pompier ou prof d'EPS... ou les deux !

J'ai beaucoup appris au judo et beaucoup progressé au fil des années, notamment grâce à Marie-Anne à qui je dois beaucoup. On a beaucoup de caractère, elle et moi ! 😊 Mon objectif, c'est de devenir ceinture noire. Je suis en train de passer la ceinture vert-bleu.

J'aime m'investir dans un tas de choses, à l'école et en dehors. Alors dès que je peux, je vais aider aux cours. Ca m'intéresse aussi d'être commissaire sportif car j'aime avoir des responsabilités. J'espère évoluer et pouvoir devenir arbitre un jour.

Le FJH propose beaucoup de choses pour ses judokas, des stages, des compét',... Chaque stage m'apporte quelque chose et me fait rencontrer des gens, parfois même des champions ! J'ai eu la chance de me rendre à Paris lors des JO et de croiser Teddy Riner ! C'est énorme ! Je n'oublierai jamais ces moments... Merci le FJH !





L'hygiène

Le coin "arbitrage"

by Bastien

L'attitude au dojo

L'HYGIÈNE C'EST LE RESPECT DE L'AUTRE ET DE L'ENVIRONNEMENT

Se laver.
Après chaque cours, prends une douche dans les vestiaires ou dès que tu rentres à la maison.

Utilise tes propres affaires de toilette.

Judogi propre.
Après chaque cours, pense à sortir ton judogi du sac pour l'aérer. Veille à ce qu'il soit toujours propre.

Pour aller du vestiaire au dojo, utilise des sandalettes ou des zōris.

Ne jette rien sur le tapis et mets tes détritus dans les poubelles pour avoir des vestiaires et un dojo propres.

Ongles nets.
Veille à toujours avoir les ongles des pieds et des mains propres et courts.

Si tu as une plaie, soigne-la et protège-la. Si tu as des rougeurs ou des démangeaisons, préviens tes parents.

Penses-y aussi sur le lieu de compétition !



Comprendre les gestes d'arbitrage de l'arbitre de judo

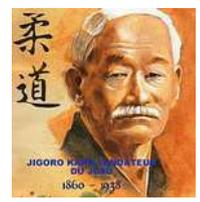
clic!



Le coin "pédagogie"

by Marie-Anne

« Le Judo est bien plus qu'un sport, il s'agit d'une "École de Vie". Plus l'ascension est longue, plus la montée est difficile, plus grande sera la satisfaction... Et plus magnifique sera la vue une fois au sommet. »
Jigōrō Kanō – Fondateur du judo



Le judoka ceinture noire doit comprendre **l'importance de ces valeurs** et s'efforcer de les mettre en pratique. Si la ceinture noire confère à celui qui la porte **un prestige certain**, elle lui donne en même temps la **responsabilité d'être un exemple.**

Les épreuves de la ceinture noire



- UV1 : KATAS
- UV2: TECHNIQUE DEBOUT-SOL / JU JITSU
- UV3: EFFICACITE (shiai)
- UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL



Partenaire Officiel de la FFIDA



JUDOGI BLEU INTERDIT AU FJH

Le port du judogi bleu est **interdit** aux judokas du Flandres Judo Hazebrouck.

Pourquoi ? Parce qu'il ne peut être porté que par les athlètes de niveau national et que sur certaines compétitions officielles spécifiques ou par le professeur s'il estime que cela est nécessaire pour son enseignement sur certains cours.

Seul le port du judogi blanc est autorisé au Flandres Judo Hazebrouck





La modestie - La politesse - La sincérité
 L'amitié - Le contrôle de soi - Le courage
 Le respect - L'honneur

La minute culturelle

by Elia

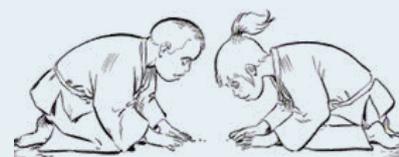
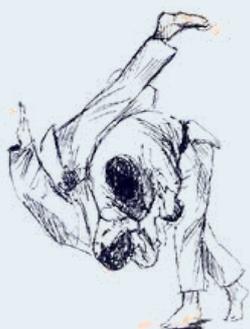


Le code moral

Jigoro Kanō a fondé le judo en mettant l'accent sur la technique, l'entraînement physique et mental, ainsi que sur des valeurs positives. C'est ainsi qu'en 1985, **Bernard Midan**, judoka français de 8e dan, a mis en place le **code moral du judo** avec l'appui de La Fédération Française de Judo pour permettre de **créer un environnement positif et respectueux sur le tatami.**

POLITESSE ~ 礼儀 (Reigi)

C'est le **respect** d'autrui.



COURAGE ~ 勇気 (Yūki)

C'est dépasser sa peur pour **faire ce qui est juste.**

AMITIE ~ 友情 (Yūjō)

C'est le **sentiment humain le plus pur**, celui qui unit les judokas.



CONTRÔLE DE SOI ~ 自制 (Jisei)

C'est **garder son calme** quand la colère monte.



SINCERITE ~ 誠 (Makoto)

C'est dire la **vérité**, être honnête.



MODESTIE ~ 謙虚 (Kenkyo)

C'est reconnaître ses limites, parler de soi **sans orgueil.**



HONNEUR ~ 名誉 (Meiyo)

C'est être **fidèle** à la parole donnée, agir avec droiture.



RESPECT ~ 尊敬 (Sonkei)

C'est écouter ce que disent les autres.

Sans respect, aucune confiance ne peut naître.



Souvenirs souvenirs ...



Animation EVEIL JUDO le 14 mai 2022

Venue de Monsieur Frédéric DEMONTFAUCON,
Directeur de l'enseignement de la fédération,
champion du Monde,
médaillé aux JO de Sydney

Animation EVEIL JUDO et
stage avec Arthur CLERGET en mai 2024

PROGRAMME
WEEK-END DES 4 ET 5 MAI

ARTHUR CLERGET
Judo et Santé
Pratiquez Longtemps !

Info inscription obligatoire par e-mail
Lien pour s'inscrire...

STAGE TAÏSO
> Samedi 4 Mai 2024 de 9 h à 11 h
Taïso géant ouvert aux licenciés
Stage payant (10 €) Tee Shirt Offert

STAGE JUDO
> Dimanche 5 Mai 2024 de 9 h 30 à 11 h 30
1 heure de technique
1 heure d'opposition par séance
Ouvert aux licenciés - Stage payant (10 €)

AGENCE NATIONALE DU SPORT Nord
FLANDRES JUDO HAZEBROUCK
Label Jeunesse Hazebrouck



Le coin jeux

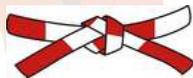
Quel est ce nouveau geste en arbitrage ?
Quand est-il effectué ?



18 ANS DEJA !!

En mai 2007, notre SENSEï passait les épreuves
de la ceinture noire 6ème dan à l'Institut du Judo à Paris.

APPRECIATION DU JURY NATIONAL: 5 TRES BIEN, fait rarissime !!! BRAVO !!!



Nos sponsors - nos partenaires

Ils nous soutiennent ... Soutenons-les !



MERCI à la municipalité pour son soutien
logistique (mise à disposition du nouveau dojo) et
pour son aide financière au fonctionnement
(subvention annuelle)



Mail : flandresjudohazebrouck@gmail.com

Tél : 07 86 10 60 31

Facebook : [Flandres Judo Hazebrouck](https://www.facebook.com/flandresjudoHazebrouck)

FJH Site internet : <https://flandresjudohazebrouck.ffjudo.com/>

Contactez-nous !

Equipe de rédaction : MA. Delattre, Ch. Rousé, I. Bécart, E. Gantier, B. Bécart