



Le mot du bureau

Nous espérons que vous avez passé de très bonnes vacances et que la rentrée s'annonce bien.

Pour nous aussi, c'est la reprise et notre club se prépare à ouvrir ses portes pour une nouvelle saison dans le dojo solidaire.

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.

Les JUDO, JU JITSU et TAÏSO sont des activités accessibles à toutes et à tous, quelle que soit votre motivation.

Le club est à l'écoute de vos attentes et de vos souhaits pour une pratique sportive enrichissante et de bien-être, loisir ou compétitive, et encadrée par des enseignant(e)s diplômé(e)s.

Rejoignez nous, venez essayer en septembre, nous serons heureux de vous faire découvrir notre discipline.

Rendez-vous visite sur notre stand

FLANDRES JUDO HAZEBROUCK

à la RENTREE DES ASSOCIATIONS

le samedi 6 septembre à ESPACE FLANDRES à Hazebrouck.

N'hésitez pas à venir vous renseigner, à très vite !



Permanence de rentrée :

Pour tous (renouvellements et nouveaux) :

Mercredi 03/09 de 14h30 à 20h00



Cours :

Reprise des cours

à partir du dimanche 07 septembre

Dimanche 07/09 : Taïso de 9h15 à 10h15
et Judo Ju Jitsu Loisir de 10h30 à 12h00

Lundi 08/09 : Reprise sur le tapis pour les renouvellements uniquement

Mercredi 10/09 : Reprise pour toutes et tous et séances d'essais
(voir grille horaire sur notre site)



PROJET BÉNÉVOLES

Le club FJH relance son projet "bénévoles" pour les parents.

Vous avez un peu de temps, des compétences à mettre en valeur.

Rejoignez l'équipe pour développer le club et sa convivialité !

Par avance MERCI !



LA BONNE IDEE !



En septembre, je viens découvrir le judo, le ju jitsu ou le Taïso !!



OFFRE PARTENAIRE

La licence (46 euros) est remboursée aux adhérents ayant un compte au Crédit Agricole. Se renseigner au secrétariat du club



Un an déjà ...



LES JEUX OLYMPIQUES

En mai 2024, notre professeur a participé à une conférence sur la médiatisation du sport féminin en 2024 à Villeneuve d'Ascq.



Quelques semaines plus tard, du 23 au 28 juin 2024, elle a eu le plaisir de participer au colloque des Hauts gradés, organisé par FRANCE JUDO à Temple sur Lot. Ce regroupement avait pour thème "Le JUDO ET LES JEUX OLYMPIQUES".

Durant 6 jours, elle a pu côtoyer et profiter de l'expertise de tous les champions olympiques ou médaillés présents à savoir



Autonne Pavia, médaille de bronze aux JO de Londres

Larbi Benboudaoud Vice-champion olympique



Hikari Sasaki, Championne olympique
Angelo Parisi, Champion olympique
Shinji Hosokawa
Champion olympique





Un an déjà ...



Le mot de Bastien

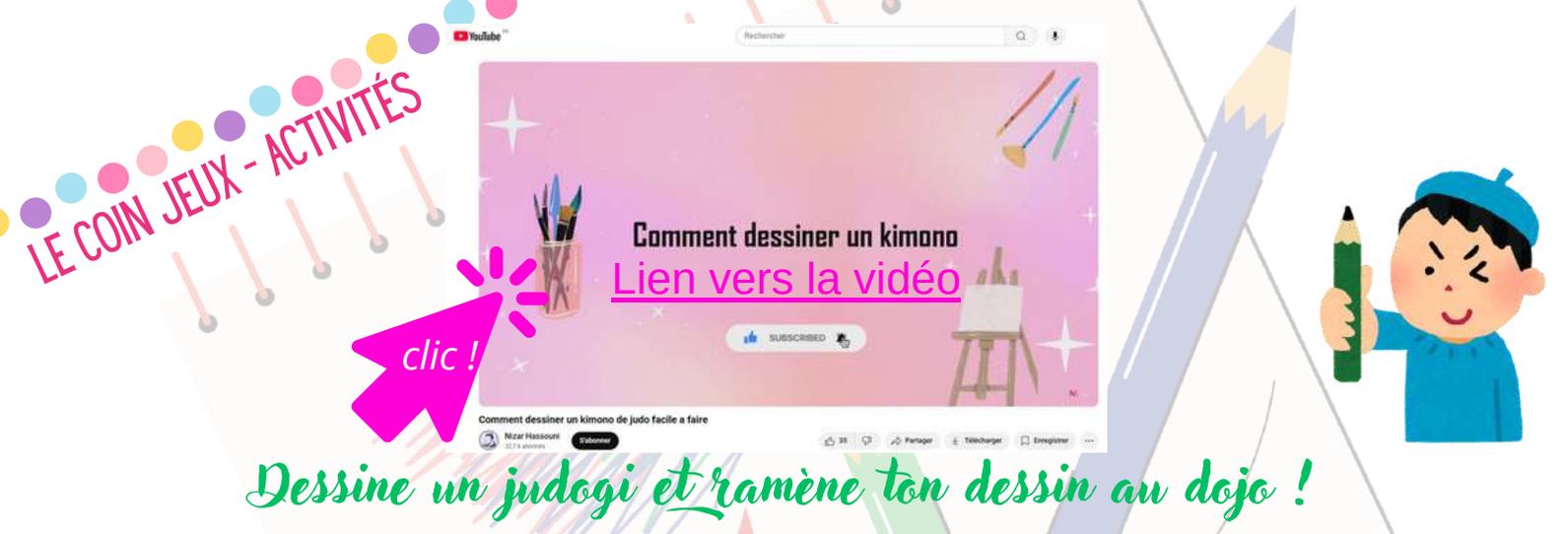
“Ce séjour à Paris est mémorable, nous avons pu assister aux JO de judo sur une journée et faire plein de choses comme visiter la Tour Eiffel, les Invalides, le musée Pompidou et la Cathédrale Notre-Dame et surtout l’Arena champs de Mars. Du haut des gradins, nous avons pu voir Clarisse Agbegnenou et Alhoa Djamo.”



Au matin de notre arrivée le mardi 31/07, j’ai eu le privilège de pouvoir faire une photo avec Teddy Riner qui se rendait à l’Institut du judo. Le vendredi, il était Champion Olympique !

Je remercie fortement le FJH de m’avoir retenu en tant que jeune bénévole investi au club et d’avoir ainsi pu participer à cet évènement qui restera à jamais dans ma mémoire et dans mon cœur.”





Dessine un judogi et ramène ton dessin au dojo !

Félicitations à nos judokas diplômés !

Diplôme National du Brevet :

Cappoen Eloi, Demuyneck Thibault, Djouab Mélina

Baccalauréat :

Rousé Eugène

Bien dans son corps, bien dans sa tête !



Notre club labellisé ARGENT



L'ASSOCIATION FLANDRES JUDO A HAZEBROUCK LABELLISEE ARGENT PAR LA FEDERATION FRANCE JUDO

**" Le sens du sport n'est pas dans le score ni le record
mais dans l'habileté et les moyens déployés pour y parvenir" (J. Kano)**

Le Flandres Judo, cette année encore, met en exergue cette citation du Maître Fondateur du Judo
en **décrochant une nouvelle distinction fédérale : le Label Argent ...**

Cette valorisation du dynamisme récompense sur Hazebroeck l'association FLANDRES JUDO HAZEBROUCK et confirme son investissement fédéral et local **après avoir obtenu le label Bronze en 2023.**

Ce label du niveau - ARGENT - a une durée de validité de 2 ans. Il atteste que l'association remplit les conditions de qualité et d'excellence définies dans le cahier des charges de la fédération dans les domaines suivants :

- La qualité du projet associatif
- La dynamique de développement et de promotion du club
- L'offre sportive auprès de ses adhérents licenciés
- Les résultats sportifs
- La qualité de l'encadrement et de la formation de ses adhérents licenciés

Cette labellisation est le fruit aussi d'une perpétuelle démarche de formation et d'information de l'équipe administrative dirigée par Mme Karine GOSSET et de l'équipe technique enseignante dirigée par SENSEÏ Marie Anne DELATTRE, 6ème Dan, qui valorise tout autant la pratique sportive par les féminines que par les masculins.

BRAVO!

B, J, O, V, B1, M

Résultats des jeux de la Newsletter n°5

Championnats du monde 2025 avec 4 médailles ; l'or pour Joan-Benjamin GABA, l'argent pour Romain VALADIER-PICARD et le bronze pour Sarah-Léonie CYSIQUE et Romane DICKO.
7ème place par Equipe de France mixte

Retour sur ...

Le colloque des Hauts Gradés 2025

Du 29 juin au 4 juillet, notre SENSEÏ s'est à nouveau rendue au regroupement annuel fédéral "COLLOQUE DES HAUTS GRADES" à Temple-sur-Lot.

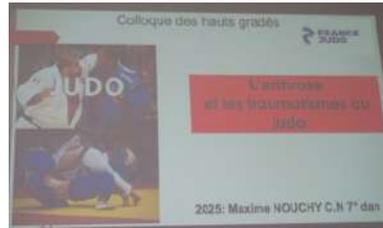
Le thème de cette saison était :

« L'IMPORTANT DES GRADES DANS LE JUDO »

DES EXPOSES



Contribution 6ème dan
F. Canu



Des conférences
sur la santé



Un exposé sur S. Feist, 9ème dan

Liste des intervenants en page 6 de cette newsletter !



Contribution 8ème dan
S. Dyot



Contribution 5ème dan
M. Pruvost



Les nouveaux promus Hauts Gradés :
A. Parisi, 9ème dan
JJ. Mounier 9ème dan,
J. Triadou 9ème dan
M. Brousse 8ème dan

Encore de belles rencontres, de belles interventions de Hauts Gradé(e)s français et françaises !
Expertise, sérieux, convivialité.
Tout un programme ... !



J.P Gybert
7ème dan



M.P Panza
8ème dan et
notre SENSEÏ
Marie-Anne

L'équipe technique en formation

Programme chargé en septembre et octobre pour les membres de l'équipe technique !!

STAGE NATIONAL DE RENTRÉE

le samedi 13 septembre à Verquin avec la présence du Directeur du développement Jujitsu de la fédération, Bertrand AMOUSSOU, Champion de France

médaille européen en Judo,
3 fois champion du monde en Jujitsu Fighting
6ème Dan, expert national JU JITSU



B. Amoussou

STAGE ENSEIGNANTS COMITÉ NORD

le dimanche 21 septembre à Loos



STAGE DE JUGES

le dimanche 12 octobre à Tergnier



柔道

LES INTERVENANTS DU COLLOQUE HAUTS GRADES FRANCE JUDO 2025

*Intervention de Marie-Paule PANZA : 8ème dan une approche du TAÏSO, très relaxante :
le TAÏSO Zen respiration, mobilité, travail sur soi, ...

*Intervention kata : Itsutsu no kata par M. Marc Pérard 7ème dan et Pierre blanc 8ème dan :
Précisions du geste, principes du kata 7ème dan

*Intervention de PRUVOST Marielle: contribution pour le 5ème dan
plusieurs fois titrée au niveau national et européen sur le thème d'ippon seoi nage
Quelle vitalité, un système d'attaque en nage waza performant

*Intervention de DYOT Serge, contribution pour le 8ème dan
Stratégie de contre-attaque au sol, jambes prises. Finalité, justesse et réactivité et reprise
d'initiative par Tori en position inférieure

*Intervention de M. LECANU Frédéric, contribution 6ème dan, conférence Principes du judo,
principes d'une vie
lien entre les principes du judo et sa vie personnelle, émotion, précision, éloquence

*Intervention de M. AMOUSSOU Bertrand (contribution 6ème dan) :
Précisions techniques debout-sol, dynamisme, mobilité... Ju Jitsu

*Intervention de M. GYBERT Jean-Pierre, grand spécialiste au sol qui a été entre autres,
l'entraîneur de grands champions dont notamment
Cathy Fleury, championne olympique en 1992
Précisions, opportunités au sol, liaison debout-sol

Un exposé de Charles Peltier 7ème dan sur Parcours d'une légende du judo :
FEIST Serge, ceinture noire 9ème dan
sa vie, son implication au niveau de la fédération durant les 5 dernières décennies,
un monument "technique"

Atelier CULTURE par M. SANCHIS Frédéricico 8ème dan : réflexions sur les grades

Atelier Santé sur le thème de l'arthrose : très bel exposé de Maxime Nouchy, CN 7ème dan et kiné
sur l'arthrose : ce souci de santé dont les sportifs avec l'âge souffre. Vulgarisation des termes
médicaux, justesse, expertise, lien avec la pratique du judo, prévention et traitement

Puis se sont succédés, PARISI Angélo, 9ème dan, champion olympique en 1980, DEMONTFAUCON
Frédéric, 7ème dan, vice-champion olympique à Sydney, ARNAUD Cathy, 8ème dan, médaille de
bronze aux Jo de Barcelone, championne du monde

Au programme de leurs interventions: Uchi mata, o soto gari, les techniques arrières...
Que de pédagogues et d'expertises ! MERCI.



Visite de M. NOMIS, Président de France Judo (FFJDA) et de Magali Baton,
secrétaire général de FRANCE JUDO
et David INQUEL (plus contribution 5ème dan), membre du comité directeur FJ

Rencontre avec Jocelyne TRIADOU, championne du monde 1980, qui vient d'être nommée
la première Française 9ème dan

Merci pour l'organisation à Mme LASNEL Isabelle

TOUS AU JUDO !!

LE JUDO

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.

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.

L'EVEIL JUDO

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 (co-motricité).

LE TAÏSO

Le Taïso, une nouvelle discipline



Sport santé 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.

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

**Notre affiche de SEPTEMBRE :
Fête du Sport - "Faites du sport"**



FLANDRES JUDO HAZEBROUCK
Séances gratuites pour toutes et tous

FRANCE JUDO

les dimanches 7,14,21
les lundis 8,15
les mercredis 10,17

JUDO JU JITSU TAÏSO

**BOUGEZ VOUS
DEPENSEZ VOUS** Venez en tenue de sport

Faites du sport

VENEZ ESSAYER GRATUITEMENT
NOS ACTIVITÉS!

FÊTE DU SPORT
14 SEPTEMBRE 2025
SENTEZ-VOUS SPORT

DEVELOPPEMENT DURABLE

DOJO SOLIDAIRE CONTOUR DE L'EGLISE NOTRE DAME HAZEBROUCK

REJOIGNEZ-NOUS

RENSEIGNEMENTS :
flandresjudohazebrouck@gmail.com ou 0786106031

Notre flyer tarifs



FLANDRES JUDO HAZEBROUCK FRANCE JUDO

DISPOSITIF OFFRES TARIFAIRES FJH SAISON 2025-2026

INSCRIPTION AU CLUB FJH
Frais inscription : adhésion 46 euros (licence-assurance) et cotisations selon l'âge et la section
Tarifs annuels, Tarifs dégressifs famille
Aides possibles : Pass sport national, pass sport culture ville Hazebrouck
Règlement possible en chèque, en espèces, en ANCV, ANCV coupon sports

AIDE : OFFRE PASS SPORT NATIONAL
Conditions : Qu'est-ce que le Pass'Sport ?
70 euros de réduction

Le Pass'Sport est une allocation de rentrée sportive de 70 euros par enfant/jeune adulte pour financer tout ou partie de son inscription dans un club sportif volontaire et lui permettre de participer aux activités qu'elle organise au titre de la saison 2025-2026

Qui est concerné ? Il sera ouvert aux :
• Jeunes de 14 à 17 ans révolus bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS) ;
• Jeunes en situation de handicap jusqu'à 30 ans (6 à 19 ans AEEH, 16 à 30 ans AAH) ;
• Étudiants boursiers ou bénéficiaires d'une aide annuelle du CROUS de moins de 28 ans, étudiants percevant une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l'année universitaire 2025- 2026.

AIDE OFFRE PASS SPORT VILLE pour les Hazebrouckois jusqu'au 14/11/25

Conditions : Tous les jeunes Hazebrouckois ont droit aux loisirs. Grâce à la collaboration entre la Ville et le FJH, le Pass sport culture facilité à l'ensemble des jeunes Hazebrouckois âgés de 3 à 16 ans l'accès aux associations culturelles et sportives de la ville.

RENSEIGNEMENTS :
flandresjudohazebrouck@gmail.com
0786106031

Notre flyer de rentrée



FLANDRES JUDO HAZEBROUCK Saison 2025-2026

NOS ACTIVITES

SECTION JUDO enfants et adultes

SECTION Détente Loisirs TAÏSO Santé Training

SECTION Détente Loisirs JUDO JU JITSU

LES LUNDIS, MERCREDIS et DIMANCHES
*En dehors de ces jours, le club Flandres Judo n'est pas présent au dojo, contactez nous par mail ou par téléphone
DOJO SOLIDAIRE P. DEHONDT
CONTOUR DE L'EGLISE NOTRE DAME HAZEBROUCK

RENDEZ-NOUS VISITE

Renseignements et inscriptions
flandresjudohazebrouck@gmail.com
0786106031 (Laissez un message)

Visitez notre site, scannez le QR code

Un club convivial, familial et labellisé
Une pédagogie adaptée aux motivations et aptitudes de chaque adhérent(e)

Des enseignants diplômés d'Etat

Nos partenaires 2025-2026



FRANCE JUDO, Label, HAUTS-DE-FRANCE, FDVA, MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE, AGENCE NATIONALE DU SPORT, Meubles Caulier, MAISON PEINTE, DILLINGER, VAN INCHELANDT, Nord, Carrefour, add, Crédit Mutuel, McDonald's, AU BUREAU PUB & BRASSERIE, POMPES FUNEBRES SCHOONHEERE, AU CANON D'OR, Norauto, ATOL, 5STP, Clean & Go, Diabolo Pizza, FD, ISORON, Pharmacie CUVILLIER, L'AMI DU PAIN

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 !