

Jujitsu Self défense Merville



柔術

LIVRET D'ACCUEIL 2024/2025



Le club

Les origines

L'association a été créée officiellement à la sous-préfecture de Dunkerque le 18 décembre 1996 sous le numéro 8226. Le but du club est la découverte et la pratique du Jujitsu/self défense afin de proposer un système d'entraînement physique et l'art de se défendre sans arme.

L'équipe

L'association est composée uniquement de bénévoles.

Les membres du bureau :

- notre président Francis,
- Vice-président Franck
- Emilie en tant que trésorier, Camille
- Isabelle au secrétariat, Clara

Les enseignants pour la pratique du jujitsu, la self défense, le judo technique et la préparation au Katas :

- Eric Bailleul (6° Dan),
- Franck (2° Dan)
- Matthieu (1^{er} Dan)

Salle d'entraînement



DOJO JUJITSU
Salle Jean-Marie Charlet
7 Rue Duhamel Liard
MERVILLE



DOJO 2
Dojo José Jacquemart
115 rue d'aire
MERVILLE - Le SART

Un peu d'histoire

Le *ju-jitsu*, ou *jūjutsu* ou encore *jiu-jitsu* (柔術, *jūjutsu*, littéralement : « Art de la souplesse »), regroupe des techniques de combat qui furent développées durant l'ère féodale du [Japon](#) par les samouraïs pour se défendre lorsqu'ils étaient désarmés. Ces techniques sont parfois classées en trois catégories principales : [ate mi waza](#) (technique de frappe), [nage waza](#) (technique de projection) et [katame waza](#) (technique de contrôle) afin de maîtriser un adversaire.

Au début du [XX^e siècle](#), des personnes se sont inquiétées de la disparition de ce savoir, due à la modernisation de l'armée, et ont collecté les techniques de différentes écoles (*ryū ha*) de ju-jitsu pour en faire une pratique moderne, adaptée aux besoins de la nouvelle société ; ainsi, naquirent le [judo](#), dont les composantes viennent en majorité de l'école Kito (Kito-ryu), l'[aikido](#), émanation d'agriculture, au Japon vers 1920, plus tardive de l'école Daito (Daito-ryu), ou plus récemment le [jiu-jitsu brésilien](#), né de l'évolution d'une variante de judo (Kosen), elle-même instruite par l'école Fusen (Fusen-ryu). Véritable nébuleuse à l'origine de constructions plus ou moins récentes, le ju-jitsu est à juste titre souvent qualifié d'« art mère ».

Bien que le ju-jitsu ne soit pas à l'origine du [karaté](#), qui est une technique [okinawaienne](#), d'origine [chinoise](#), on en retrouve plusieurs similarités avec certaines anciennes formes de combats pratiquées sur les archipels des *Ryūkyū*. Bien avant l'avènement du *Tode* à Okinawa et dans l'archipel des *Ryūkyū*, les insulaires pratiquaient déjà une forme de « yawara » d'où découlent le *ju-jitsu* et le *taijutsu*. Le [taijutsu](#) et le *ju-jitsu* de cette époque étaient encore indissociables de cette forme de « yawara ». Ce *taijutsu* était une méthode de combat jalousement gardée secrète par la famille royale des îles *Ryūkyū*, les « Motobu ». C'était une méthode ancienne et incluse dans un style de *Ryūkyū Kenpō* qui était connue sous le terme « Udun Ti ». Elle porte aujourd'hui le nom de *Motobu Ryū*.



CLUB D'ARTS MARTIAUX
JUJITSU, SELF DEFENSE, REMISE EN FORME
CARDIO-TRAINING, CARDIO-BOXING



JUJITSU
SELF DEFENSE
KIDS

2 COURS
D'ESSAI

À partir de 5 ans



SELF-DEFENSE

À partir de 12 ans



CARDIO-TRAINING

Nouveau
DOJO

DOJO JUJITSU

Salle Jean Marie Charlet
7 Rue Duhamel Liard
MERVILLE

06.35.10.20.53

selfdefense.merville@gmail.com

柔術

JUJITSU
ADULTE

À partir de 14 ans



LUNDI

CARDIO-TRAINING

SELF-DEFENSE

JUJITSU TECHNIQUE *

18h00 - 19h30

À partir de 12 ans

* À partir de ceinture jaune
 avec partenaire

DOJO José Jacquemart

115 rue d'aire

MERVILLE - Le SART

MARDI

JUJITSU KIDS

JUJITSU ADULTE

18h00 - 19h15 dès 5 ans

19h15 - 20h45 dès 10 ans

19h15 - 20h45 dès 14 ans

DOJO JUJITSU

Salle Jean Marie Charlet

7 rue Duhamel Liard

MERVILLE - Le SART

VENDREDI

CARDIO-TRAINING

JUJITSU KIDS

JUJITSU ADULTE

18h00 - 19h15 dès 12 ans

18h00 - 19h15 dès 5 ans

19h15 - 20h45 dès 10 ans

19h15 - 20h45 dès 14 ans



06.35.10.20.53

selfdefense.merville@gmail.com

Tarifs

Le tarif comprend l'adhésion au club, la licence FFJDA et l'assurance.

Tarif Adulte à partir de 18 ans : 110€

Tarif Ados à partir de 13 ans : 100€

Tarif Enfant : 90€

Tarif self défense, cardio-training : 80€

Tarif cardio-training : 50€

Prix dégressif groupe à partir de la troisième personne de la même famille.

Paiement par chèque, chèques vacances et coupon sport possible.



PASS SPORT



Aides

L'aide au sport de la CAF

Si vous n'avez pas la possibilité financière de payer une licence sportive pour vos enfants, votre Caisse d'Allocations Familiales (CAF) vous soutient pour les frais concernant :

- L'adhésion à une association sportive ;
- Les cours de pratique ;
- La licence en club ;
- Le matériel adapté au sport choisi.

Pour bénéficier de ce montant, votre quotient familial doit être en moyenne inférieur à 500 € et l'aide financière peut, elle, dépasser 100 €.

Lien utile : <https://www.mes-allocs.fr/simulation-aides>

Le Coupon Sport CAF

Le Coupon Sport CAF permet à toute la famille de bénéficier d'aides dans le cadre de la pratique d'une activité sportive.

Avec ce dernier, dont la durée de validité est de deux ans, vous pouvez :

- Adhérer à une association sportive ;
- Souscrire à une licence sportive ;
- Suivre un cours à l'unité.

Selon votre situation professionnelle, vous pouvez également bénéficier de Coupons Sport via :

- Les associations du personnel pour les salariés de la fonction publique ;
- Le comité d'actions sociales ;
- Les comités d'entreprise pour les salariés du secteur privé ;
- Le comité des oeuvres sociales.

Le Pass'sports loisirs CAF

Le Pass'sports loisirs CAF est une aide financière spécifique dispensée par la CAF de Seine-Saint-Denis. Avec cette dernière, vous pouvez bénéficier d'un soutien financier pour des activités sportives mais également des loisirs.

Pour en bénéficier, vous devez :

- Avoir un enfant âgé de six à dix-huit ans ;
- Être allocataire de cette CAF ;
- Inscrire votre enfant à une activité ;
- Respecter le quotient familial fixé à 587 €.

CMCAS

Parce que les offres et les pratiques évoluent, plus nombreuses et plus proches du domicile de chacun, et parce qu'il est question de permettre aux jeunes bénéficiaires de découvrir et de s'épanouir, les élus du conseil d'administration et de la commission activités ont validé le renouvellement d'une aide à la découverte sportive et culturelle pour les plus jeunes.

Pour tous les ayants droit, enfants bénéficiaires de la CMCAS Nord Pas-de-Calais, âgés de 1 à 18 ans. L'aide s'applique pour une adhésion ou inscription à un club, une association, une école sportive ou artistique ou une MJC.

Le montant de l'aide ne pourra pas excéder 50 % du montant de l'adhésion versée, sur présentation d'un justificatif.

Renseignements:

SLVie 3 • Hazebrouck

Rue de Caëstre – 59190 HAZEBROUCK

Tél. 03 28 42 69 21

<https://nord-pas-de-calais.cmcas.com>

Aides

Aide au Sport CAF 2021: Bons, Chèques et Coupons

Saviez-vous que pour financer vos activités sportives et extra scolaires vous pouvez solliciter la CAF ou la MSA . Elle ont mis en place des aides financières sous forme de bons, chèques et coupon loisirs. Les jeunes mais aussi les adultes sont concernés.

Les Coupons Sport de la CAF pour le sport en 2021

Quels sont les dispositifs prévus pour les jeunes qui veulent pratiquer une activité sportive à moindre coût ? La participation de la caisse peut prendre en charge le coût de vos activités sportives. Son aide va dépendre du montant que vous sollicitez mais aussi de l'argent disponible que votre CAF a encore au moment de votre demande.

Quoi acheter avec un Coupon Sport ?

Vous pouvez vous payer :

- Une licence sportive.
- L'adhésion à une association sportive.
- Un abonnement à une salle de sport.
- Des cours ou des stages de sport.

Les conditions d'utilisations

Votre nom est inscrit sur le coupon. Il est donc impossible d'échanger votre Coupon Sport avec quelqu'un d'autre ou de le revendre.

Par contre les coupons sont utilisables par les membres de votre famille.

Le montant de l'aide

Il va dépendre de la composition de votre famille et de votre quotient familial. Selon votre département, il se peut que votre CAF vous demande une petite participation financière.

Les Coupons Sport fonctionnent comme des Chèques Vacances (pas de monnaie rendue). Une fois émis votre Coupon Sport est valable 2 ans (vous pouvez demander un échange si vous avez dépassé la date).

Ils ont une valeur nominative qui va de 10 à 20 €

La commune

Elle met en place un financement d'une partie de la licence sportive pour les parents qui ont du mal à joindre les deux bouts.

Toutefois, l'aide n'est pas présente dans toutes les villes.

Il est souvent possible de faire des démarches en ligne.

Les comités d'entreprises

Ils ont presque tous des formules permettant d'économiser lors de la pratique d'un sport. L'aide n'est pas seulement valable pour les enfants, mais aussi pour aider les adultes à pratiquer un sport.



Règlement intérieur



ARTICLE 1 - DISPOSITIONS GENERALES

Le présent règlement est en accord avec le règlement intérieur de la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (FFJDA).

ARTICLE 2 – LICENCE

Le participant doit être adhérent de l'école de self-défense, jujitsu Merville.

Attention : la licence couvre les adhérents contre les accidents qui pourraient survenir pendant les séances de Jujitsu et self-défense, mais n'est pas une assurance personnelle contre les accidents qui pourraient survenir hors du Dojo.

ARTICLE 3 - CERTIFICAT MEDICAL

Le certificat médical attestant l'aptitude à la pratique du Judo, Jujitsu en compétition est obligatoire Pour l'inscription.

Ce certificat doit être renouvelé chaque année. Si le club n'est pas en possession de ce document, l'accès au tatami sera refusé au pratiquant.

ARTICLE 4 - RESPONSABILITES DES PARENTS

Les parents sont responsables de leurs enfants :

- jusqu'à l'arrivée du professeur
- dans les vestiaires et le hall du dojo
- après la fin de la séance d'entraînement.

Les parents doivent s'assurer de la présence du professeur avant le début du cours.

Le Club est uniquement responsable des enfants présents dans le dojo.

Pour assurer un meilleur déroulement des cours et ne pas déconcentrer les pratiquants, il est demandé aux parents de ne pas assister aux cours en dehors des périodes d'essais, sauf Autorisation exceptionnelle du professeur et ou du bureau, dans ce cas, ils ne doivent pas être source de distractions ni de bruits occasionnés par des enfants accompagnants tout comme les parents.

ARTICLE 5 – PONCTUALITE

Les pratiquants doivent arriver à l'heure aux cours et ne peuvent le quitter sans l'autorisation du professeur.

Les parents ou les représentants légaux des enfants doivent :

- Emmener les enfants jusqu'au dojo.
- Venir chercher les jeunes pratiquants à la fin du cours et avant le début du cours suivant.

Les pratiquants se rassemblent en silence près des tatamis et ne doivent pas gêner la séance en Cours (Bavardages, cris, chahuts...).

ARTICLE 6 – TENUE

Le pratiquant ne peut pénétrer sur le tatami qu'en kimono ou cas exceptionnel en tenue sportive.

Le port du tee-shirt sous le kimono est obligatoire pour les filles.

Le pratiquant doit être en parfait état de propreté : pieds et mains propres, ongles courts, cheveux Longs attachés (barrettes interdites) et kimono propre.

Tous les bijoux sont interdits sur les tatamis (montres, bracelets, boucles d'oreilles, piercings, bagues).

Le pratiquant doit se déplacer dans le dojo aux abords des tatamis en claquettes.

ARTICLE 7 – COMPORTEMENT

Le respect des personnes et du matériel sera exigé de la part de tous les pratiquants.

L'attitude du pratiquant pendant l'entraînement reflète son respect envers le professeur.

En conséquence, chacun est tenu d'adopter une posture digne pendant les entraînements.

Toute personne se faisant remarquer par une mauvaise conduite ou par des propos incorrects lors des entraînements ou des déplacements, pourra être exclue temporairement ou définitivement sur décision du Bureau.

Le professeur ne peut être interpellé par les parents. Ils doivent attendre la fin du cours ou faire part de leurs remarques aux membres du bureau présents.

Sur le tatami : seul le professeur mène le cours.

Il prend les décisions qu'il juge utiles pour maintenir la discipline, sans toutefois créer de tensions avec les élèves (pas de sanctions collectives, ni de brutalités verbales ou physiques).

Pour sanctionner un élève, le professeur peut l'exclure temporairement du tatami. Il en rendra compte aux membres du bureau présents ainsi qu'aux parents concernés.



Règlement intérieur



ARTICLE 8 - DOSSIER D'INSCRIPTION

Le dossier d'inscription se compose de :

- une fiche de renseignements
- un certificat médical d'aptitude à la pratique du judo en compétition
- la cotisation au club

La fiche de renseignements doit être dûment remplie et signée par le pratiquant ou son représentant légal si le pratiquant est mineur.

La signature implique l'acceptation totale du présent règlement.

La cotisation doit être payée à l'inscription. Elle peut cependant être réglée en trois fois.

L'adhésion club ne peut être considérée comme valide qu'après remise du dossier d'inscription complet.

Tout dossier incomplet sera refusé et par conséquent l'accès du pratiquant aux tatamis sera refusé.

ARTICLE 9 - ABSENCE AUX COURS ET AUX COMPETITIONS

L'inscription est annuelle.

L'absence aux cours ne dispense pas du paiement de la cotisation.

Lorsque les compétiteurs s'engagent à participer à une compétition, ils doivent faire leurs meilleurs efforts pour être présent le jour de la compétition et en cas d'absence ils doivent prévenir le professeur concerné.

ARTICLE 10 – SECURITE

L'accès aux tatamis est interdit aux non pratiquants (y compris parents).

Les parents doivent s'assurer de la présence du professeur avant le début du cours.

Il est interdit de consommer des confiseries (chewing-gums, bonbons, ...) et autres denrées sur les tatamis.

Il est recommandé de ne pas laisser d'affaires personnelles dans le dojo.

Le club décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol.

ARTICLE 11 – HYGIENE

Le dojo n'est pas la propriété du club. Il est destiné à la pratique des arts martiaux.

En conséquence, tous les membres, parents et visiteurs sont tenus de veiller à la propreté générale du dojo :

- utiliser les poubelles,
- ne pas circuler pieds nus dans les locaux,
- maintenir propres les abords des tatamis,
- ne pas fumer ni dans les vestiaires, ni dans le dojo,
- ne pas introduire de denrées sur les tatamis.
- apporter une bouteille d'eau et la récupérer en fin de cours. Toutes bouteilles abandonnées sur les bords du tatami seront jetées à la poubelle.

ARTICLE 12 - SAISON SPORTIVE

Les cours sont assurés pendant toute la saison sportive de septembre à juin.

Toutefois les cours ne sont pas assurés les jours fériés (sauf cas exceptionnels : stages, ...) et pendant certaines périodes de vacances scolaires.

LE BUREAU.

友情

L'AMITIÉ

C'est le plus pur des sentiments humains

勇氣

LE COURAGE

C'est faire ce qui est juste

誠

LA SINCÉRITÉ

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

名譽

L'HONNEUR

C'est être fidèle à la parole donnée

謙虛

LA MODESTIE

C'est parler de soi-même sans orgueil

敬尊

LE RESPECT

Sans respect aucune confiance ne peut naître

自制

LE CONTRÔLE DE SOI

C'est savoir se taire lorsque monte la colère

禮儀

LA POLITESSE

C'est le respect d'autrui

Ecole de jujitsu Self défense Merville



柔術

Jujitsu Self défense Merville