

RAPPORT MORAL

SAISON 2023-2024



Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z

Table des matières

Introduction	3
I. Vie de l'association	3
Descriptif de nos disciplines	3
Répartition des licenciés	5
Enseignants bénévoles	5
Sites et horaires	5
II. Bilan de l'année	6
Activités et Entraînements	6
Stages et événements spéciaux	6
Compétitions	11
Formation et diplôme	13
III. Partenariats	14
IV. Projets et Perspectives	14

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n°
08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z

Introduction

Chers membres, chers amis,

Nous voici réunis pour notre assemblée générale annuelle, un moment important de la vie de notre association Self Défense Attitudes. Cette rencontre nous permet de faire le point sur l'année écoulée, de célébrer nos réussites, d'identifier les défis rencontrés et de définir ensemble les orientations pour l'année à venir.

I. Vie de l'association

Descriptif de nos disciplines

Judo

Le judo est un art martial japonais fondé par Jigoro Kano, basé sur des techniques de projection et de contrôle au sol. C'est un sport olympique qui met l'accent sur le respect, la discipline et l'esprit sportif. Les pratiquants apprennent des techniques telles que le Randori, un exercice libre simulant un duel réel, et le Kata, des exercices formels combinant des mouvements pour éviter les blessures tout en perfectionnant l'art de l'attaque et de la défense

Le code moral du judoka est central à la pratique, incorporant des valeurs telles que l'amitié, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et la politesse.

Le judo est particulièrement accessible aux jeunes, offrant une structure qui aide au développement physique, mental et émotionnel. Les jeunes judokas apprennent la discipline, la patience et le respect mutuel, ce qui favorise une croissance harmonieuse. De plus, le judo permet de canaliser l'énergie des enfants de manière positive tout en améliorant leur coordination, leur souplesse et leur force physique.

Les cours de judo pour les jeunes sont adaptés à différents groupes d'âge, assurant une progression adéquate et sécurisée :

- Baby judo (4-5 ans) : Introduction au judo avec des jeux et des exercices adaptés à leur morphologie.
- Judo enfants (6-13 ans) : Apprentissage des bases techniques et développement des valeurs du judo ;
- Judo adolescents (14 ans et plus) : Approfondissement des techniques et préparation aux compétitions.

Taïso

Le Taïso, signifiant "préparation du corps" en japonais, est une forme de gymnastique douce inspirée des arts martiaux. Cette discipline améliore la condition physique générale, la flexibilité et la force musculaire, tout en étant accessible à tous les âges et niveaux de forme. Elle est pratiquée pour développer la souplesse, l'endurance et la coordination, contribuant à un

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z

bien-être global.

Pour en savoir plus : [France Judo : Fédération Française de Judo et Disciplines Associées \(ffjudo.com\)](http://ffjudo.com)

Self Pro Krav

Le Self Pro Krav (SPK) est une méthode de self-défense créée par le Capitaine de police Jacques Levinet. Il s'agit d'une technique opérationnelle anti-agression qui permet de se défendre de manière réaliste face à des agressions de la rue, que ce soit contre un ou plusieurs agresseurs.

La particularité du SPK réside dans le respect absolu de la légitime défense et l'adaptation continue aux nouvelles techniques et armes des agresseurs.

Le SPK met l'accent sur la survie, les réflexes conditionnés, et l'évolution constante pour coller à la réalité du terrain. Les techniques enseignées sont simples, efficaces et sans fioritures, adaptées à des situations réelles de stress et d'agression.

Pour en savoir plus : [Kravmaga SPK - Académie Jacques Levinet - AJL WKMO IPC \(academielevinet.eu\)](http://academielevinet.eu)

Penchak Silat

Nous avons le plaisir d'annoncer le lancement d'une nouvelle discipline au sein de notre association. Depuis janvier, nous proposons des cours de Penchak Silat sous la direction de Fabrice Bourbier.

« Le **Penchak** ou **Pencak Silat** est un art martial pratiqué dans le monde Malais : Indonésie, Malaisie, Singapour et Brunei. Penchak Silat signifie “l'aptitude à combattre avec des mouvements variés et appropriés” ; *Penchak* se définit comme des “mouvements variés et habile du corps” et *Silat* comme “l'art de combattre”.

En Silat, tous les aspects du combat sont abordés : des percussions, des balayages, des projections, des clés, des luxations, des esquives et du combat contre et avec armes...

Les formes codifiées

Comme dans de nombreux arts martiaux, il existe des combinaisons codifiées de techniques (comme les Kata en Karaté et les Taos en Kung Fu) appelées Langka, et des exercices de déplacement appelés Jurus.

Les armes

Les armes les plus utilisées sont la machette, la lance, les bâtons courts, l'épée, le Kriss et le Tjabang. Le Kriss est un poignard à lame sinueuse aux “vertus magiques” pour les Indonésiens, le Tjabang est un trident en métal composé d'une tige centrale et de deux autres plus petites qui est utilisé par paire pour bloquer des attaques aux bâtons ou autres armes longues.

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

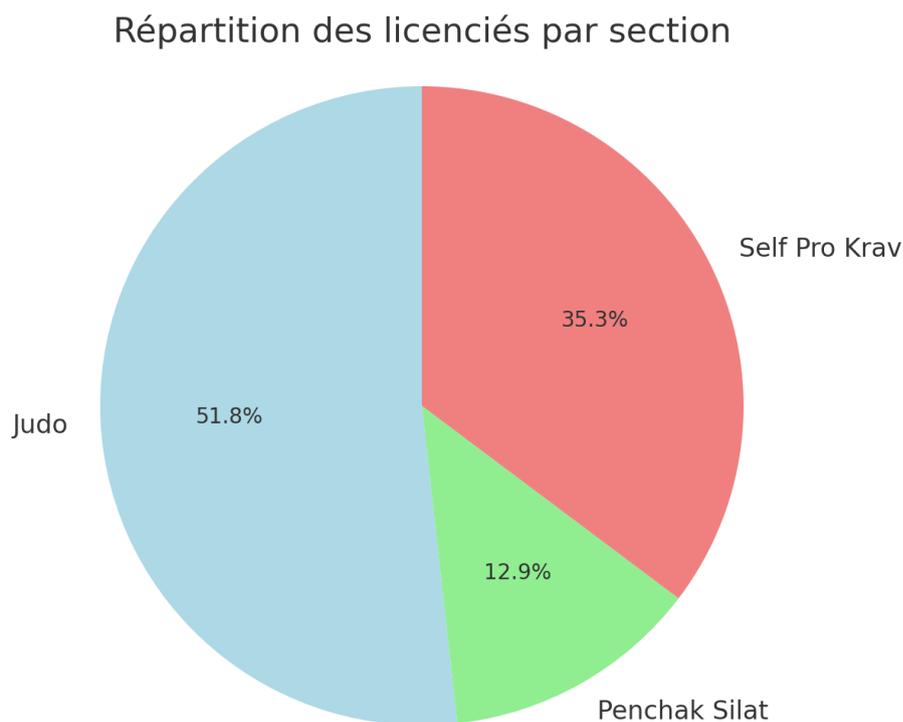
Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z

Pour en savoir plus : [Penchak Silat – Fédération Française de Karaté \(ffkarate.fr\)](http://ffkarate.fr)

Répartition des licenciés

- Section judo et Taïso : 44 licenciés (et 22 licenciés Judo Azur) ;
- Section SPK : 30 licenciés ;
- Section Penchak Silat : 11 licenciés (avec un début de l'activité en janvier).



Enseignants bénévoles

- Pour la section judo et taïso : M. Marc Codaccioni, M. Michel Aira, M. Christian Barthélémy, M. Pascal Pilon ;
- Pour la section SPK : M. Pierre Gateau, M. Norbert Membrives, M. Bruno Fontaine, M. Hermann Lobstein ;
- Pour la section Penchak Silat : M. Fabrice Bourbier.

Sites et horaires

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z

Planning des cours - Saison 2023/2024

Association Self Défense Attitudes



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
					Baby judo(4/5ans) 9h30 - 10h30 Dojo du Revest	Pencak Silat 10h00 - 12h00 Amicale Laique
					Judo (6 à 7ans) 10h30 - 11h30 Dojo du Revest	
		Judo (6 à 13 ans) 17h00 - 18h00 Dojo du Revest			Judo (adultes) 11h30 - 12h45 Dojo du Revest	
			Taïso (adultes) 18h00 - 19h00 Dojo du Revest			
Taïso* 19h30 - 20h30 Palais des sports	SPK (>12 ans) 19h30 - 21h00 Amicale Laique		Judo (adultes) 19h00 - 20h15 Dojo du Revest		SPK (>12 ans) 17h45 - 19h00 Dojo du Revest	
Judo/Self Défense* (>14ans) 20h30 - 21h45 Palais des sports			SPK (>12 ans) 20h15 - 21h45 Dojo du Revest			

*Ouvert aux adhérents ayant la licence judo

II. Bilan de l'année

Activités et Entraînements

Tout au long de l'année, nous avons maintenu un programme riche et varié d'entraînements en judo, Taïso, Self Pro Krav et Penchak Silat. Les sessions ont été marquées par une participation régulière et enthousiaste de nos membres, ce qui témoigne de l'engagement de chacun envers l'association et ses valeurs.

Cependant, nous avons identifié une problématique avec le créneau horaire du samedi de 17h45 à 19h, qui est peu fréquenté. Une réflexion doit être menée sur ce point afin de mieux adapter nos horaires aux besoins et disponibilités de nos membres, sous réserve des contraintes propres au Dojo du Revest.

Stages et événements spéciaux

Nous avons organisé ou proposé plusieurs événements, stages de perfectionnement et des événements spéciaux, tels que :

❖ Evènements spéciaux

- **Participation au forum des associations** au Palais Neptune à Toulon le 9 septembre 2023, une occasion importante de promouvoir notre association et d'attirer de nouveaux membres ;

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z

- **Formation aux gestes qui sauvent** le mercredi 22 mai 2024, à destination des jeunes de 7 à 18 ans, une initiative essentielle qui a permis de sensibiliser les plus jeunes aux techniques de premiers secours.

❖ **Pour la section judo :**

- **Cérémonie de remise de ceinture** pour la section judo le 16 décembre 2023, avec la participation exceptionnelle de Monsieur Serge Oudart, 8ème Dan, et Serge Bernard, 7ème Dan. Cet événement a été un moment fort de l'année, marquant la progression de nos membres dans une ambiance solennelle et festive ;



- **Participation au stage de Noël** organisé par le Judo Club Gardéen les 26, 27 et 28 décembre 2023 ainsi que le 2, 3 et 4 janvier 2024, offrant à nos judokas une opportunité supplémentaire de se perfectionner ;

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z



Tous nos adhérents de la section judo ont également pu participer aux stages départementaux organisés par le Comité du Var sous la responsabilité de notre enseignant Michel Aira :

1. **Stage Départemental Jujitsu - Samedi 7 octobre 2023**

- **Lieu** : Gymnase Les Oliviers, Chemin du Sauvet, 83270 St-Cyr
- **Dirigé par** : Michel Aira
- **Intervenants** : Guy Bragiardi, Antoine et Olivier Dubois
- **Programme** : Ne-waza, travail des atemis, fighting system

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z



2. 2ème Stage Départemental Jujitsu - Dimanche 12 novembre 2023

- **Lieu :** Dojo du Boulevard Réal Calamar, 83510 Lorgues
- **Dirigé par :** Michel Aira
- **Programme :** Ne-waza, self-défense, fighting system, duo system

3. Stage Départemental Jujitsu du 24 mars 2023

- **Dirigé par :** Michel Aira
- **Lieu :** Dojo de Draguignan
- **Programme :** Ne-waza, self-défense, fighting system, duo system

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z



4. **Stage Départemental Jujitsu - Stage Serge Oudart - 2 juin 2024**

- **Lieu** : Salles des Sports, Chemin la Fontaine, 83440 Callian
- **Sous la direction de** : Michel Aira, 4ème Dan
- **Invité spécial** : Serge Oudart, 8ème Dan, pionnier du judo français



Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z

Compétitions

- **Compétition du 25 février 2024**

Deux de nos membres, **Sébastien Duchenne** et **Théo Deustche**, ont participé à la compétition du 25 février 2024 en préparation de l'obtention de leur ceinture noire.

Leur performance et leur engagement sont une source de fierté pour notre association.

- **Tournoi du 16 juin 2024**

Participation de Mary REYES et Maxine VALADON au tournoi organisé par le judo club bandolais et club de judo jujitsu sanaryen.

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z



Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z

Formation et diplôme

- **Passage du diplôme de professeur suppléant :** Le jeudi 20 juin 2024, Pascal Pilon a passé avec succès son diplôme de professeur suppléant au Dojo du Revest renforçant ainsi notre équipe d'enseignant qualifié.



Pour la section SPK :

- **Initiation au Self Pro Krav** le dimanche 7 avril 2024 au dojo du Revest, à destination d'une association de professionnels de santé. Cette formation, animée par Norbert Membrives et Chantal Rossi, a permis aux participants d'acquérir des compétences de base en self-défense adaptées à leur contexte professionnel ;

Tous nos adhérents de la section SPK ont également eu la possibilité de participer aux stages départementaux organisés par le fondateur de la discipline, M. Jacques Levinet, notamment :

- **Stage du 24 septembre 2023**

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z



- Stage du 11 février 2024 ;

III. Partenariats

Nous avons établi un partenariat avec l'association **Judo Azur** permettant un échange réciproque entre nos clubs. Ce partenariat a permis à nos adhérents de bénéficier gratuitement des cours de Taiso et Judo/self-défense dispensés par Michel Aira au Palais des sports les lundi soir. De même, les adhérents de **Judo Azur** ont pu bénéficier de nos cours sur le Dojo du Revest. Cette collaboration enrichit les expériences de nos membres et renforce les liens entre nos associations.

IV. Projets et Perspectives

Pour l'année à venir, nous avons plusieurs projets ambitieux :

- **Renforcement des partenariats locaux** avec d'autres associations et institutions.
- **Organisation d'un tournoi régional au Revest** ouvert aux clubs de la région
- **Développement de nouveaux modules de formation** axés sur la légitime défense et les arts martiaux.
- **Organisation de tournois de judo pour les jeunes** avec les clubs des dojos voisins, afin de promouvoir l'esprit sportif et la camaraderie dès le plus jeune âge.
- **Participation au forum des associations** le samedi 7 septembre 2024 au Palais Neptune à Toulon.

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z

- **Actions de Sensibilisation** : Dans notre engagement pour la promotion de la self-défense et la prévention des violences, nous prévoyons de mener des actions de sensibilisation en partenariat avec le CDAD sur le harcèlement scolaire. Ces initiatives seront essentielles pour renforcer notre visibilité et notre crédibilité dans la communauté.
- **Cours de self défense au Tribunal judiciaire de Toulon** : L'association culturelle et sportives du Tribunal judiciaire de Toulon a sollicité notre association pour dispenser, à partir de septembre, un cours de self défense au sein des locaux du tribunal entre 12h et 14h un jour par semaine.

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement tous les membres du bureau, les instructeurs, les bénévoles et chaque membre de l'association pour leur dévouement et leur contribution. Sans votre engagement, rien de tout cela ne serait possible.

Conclusion

En conclusion, cette année a été riche en événements et en réalisations pour Self Défense Attitudes. Nous avons su surmonter les défis et continuer à progresser ensemble. Je suis confiant que, grâce à notre esprit d'équipe et notre passion commune, nous continuerons à avancer et à atteindre de nouveaux sommets.

Merci à tous pour votre présence et votre soutien continu. Vive Self Défense Attitudes !

M. Loïc YBOUD
Président de l'Association

Self Défense Attitudes

Tél.: 07.63.88.37.25

Courriel : selfdefenseattitudes83@gmail.com

Site internet <https://selfdefenseattitudes.sportsregions.fr/>

Association Loi 1901 n° W832002208 – Affiliation FFJDA n°CL830460 – Agrément Ministériel n° 08312ET0033N° SIRET: 52808033600019 – Code APE: 8551Z