

LE JUDO EN QUELQUES MOTS



Le judo à été créé il y a plus de 100 ans par un Japonais : Maître Jigoro Kano. Véritable école de la vie, le Judo t'aide à développer ta confiance en toi et ton équilibre physique et moral.

Cet art martial se pratique dans un dojo sur des tatamis dans une tenue appelée judogi ou kimono. Le judo se pratique avec un partenaire auquel il faut s'adapter.

Le salut c'est la marque du respect du jodoka pour le professeur, pour le partenaire, pour le dojo et pour l'espace de combat.

Les filles comme les garçons prendront plaisir dans la pratique du judo.

DES PROFS DIPLÔMÉS

Tu peux pratiquer le judo dès 5 ans (éveil), lors de cours avec des partenaires de ton âge.

Le professeur te guidera dans l'apprentissage vers les techniques de judo : la saisie entre les deux judokas, les déplacements, le déséquilibre du partenaire, les prises, l'acceptation et la maîtrise de la chute...



UN SPORT SYMPA

Tu vas rencontrer d'autres judokas et te faire de nouveaux amis.

La couleur de ta ceinture (qui symbolise ton grade) va évoluer au fur et à mesure de ta progression : blanche, blanche et jaune, jaune, jaune et orange, orange, orange et verte, verte, bleue, marron et noire.



Rejoins la grande famille du judo qui compte plus de 500 000 licenciés en France. C'est le quatrième sport national le plus pratiqué.

Le judo jujitsu club de Vertou existe depuis plus de 50 ans. Il a été créé en 1969.

N'hésite pas à parler de judo avec tes copains et copines. Tu peux aussi les inviter à assister à un cours ou deux. Et même mieux, toi et eux pouvez participer à un cours pour être certains que cela vous plaira. Comme le club est sympa, les profs vous prêterons des kimonos.



LE CODE MORAL DU JUDO

L'amitié

« C'est le plus pur des sentiments humains »

La sincérité

« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »

La modestie

« C'est parler de soi-même sans orgueil »

Le contrôle de soi

« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »

Le courage

« C'est faire ce qui est juste »

L'honneur

« C'est être fidèle à la parole donnée »

Le respect

« Sans respect aucune confiance ne peut naître »

La politesse

« C'est le respect d'autrui »

NOS REINES ET ROIS DES TATAMIS

Depuis très longtemps, les judokas et judokates français portent haut les couleurs de notre pays. Cette année encore, la France a gagné beaucoup de médailles aux Jeux Olympiques.



Clarisse Agbegnenou



Teddy Riner