

Sommaire

- Le Judo c'est quoi ?
- Championnat de France
- Rencontres avec les parents
- Soirée Vétérans
- Photos de début de saison
- Anniversaires

Mot du Président



1. Judo : caractéristiques, particularités

Il s'agit bien évidemment d'un sport mais également d'une philosophie qui inculque la connaissance et la maîtrise de soi, le sens de la collectivité, le respect de l'adversaire, des maîtres, du savoir et de la sagesse des anciens.

Le judo ne requiert aucune qualité particulière au départ.

Il n'existe pas de morphologie type et tout le monde peut le pratiquer car les judokas sont classés par catégories de poids. Ainsi les grands, les petits, les minces comme ceux qui présentent une surcharge pondérale pourront s'exprimer dans cette discipline, à armes égales.

Le judo est un sport technique.

Il nécessite beaucoup de souplesse et une bonne condition physique. Les efforts sont brefs et répétés et sollicitent vigoureusement l'appareil cardiovasculaire.

Le judo est praticable très tardivement dans la vie.

Au-delà de la quarantaine, voire de la cinquantaine, il faut arrêter ou réduire l'intensité des combats, limiter les chutes non contrôlées, préférer l'endurance et l'entretien physique. L'entraînement doux et contrôlé permet aux judokas d'un certain âge d'entretenir une bonne souplesse articulaire et musculaire.

2. Bienfaits et contre-indications du judo

Les bienfaits du judo sont nombreux :

Il développe des qualités de souplesse, de vitesse, d'anticipation, de détente, de puissance, de coordination.

Il fait travailler la plupart des muscles et des articulations.

Il permet d'apprendre la maîtrise de soi, la concentration, le respect des partenaires, des adversaires, des règles et des arbitres.

Il développe le sens de la vie en communauté.

Nos Partenaires



Championnat de France Cadets et cadettes a Clermont Ferrand



Mois d'Octobre rencontre avec les parents



30 Octobre Rassemblement vétérans



ATTENTION

La photo de début de la saison est prévue durant le mois Novembre

Anniversaire pour le mois Novembre 2018

- Mr SAINT AUBIN david (3 novembre) Mme LAURICELLA zoe (5 novembre) Mr MOLINARI Livio (7 novembre)
- Mme OLIVIER Marina (12 novembre) Mr LANCETTE Patrick (13 Novembre) Mr COMBEAU Donovan (17 Novembre)
- Mr ARCIS Mathis (17 Novembre) Mr TOUTAIN LAGUERRE adgor (20 Novembre) Mr SIBEAU Leyan (21 Novembre)
- Mr CHAMBON dorian (25 novembre) Mr BENYAHIA Mehdi (26 novembre)