

JUDO CLUB DE SAINT DOMINEUC



JCSD

RENSEIGNEMENTS

@ : jc35sd@gmail.com

] : 07 82 96 99 89

SITE : <http://jcsd.fr/>

Mini-Pousses (18 mois-3 ans)

La séance « Mini-Pousses » du mercredi matin propose aux tout-petits, accompagnés d'un adulte, un temps d'éveil, de motricité, d'apprentissage du respect de l'autre et d'initiation aux valeurs morales du judo.

Baby judo (PS-GS)

Dès 3 ans, les enfants peuvent s'initier au judo. Lors de ces séances alliant sport et jeu, l'objectif du professeur sera de les aider à vaincre la peur de la chute et du contact avec d'autres enfants, notamment grâce à l'utilisation de mannequins. Le judo permet aux petits d'apprendre à apprivoiser leur corps dans le cadre d'une activité socialisante (pratique en binômes au sein d'un groupe).

6-9 ans (CP-CM1)

Les enfants à partir de 6 ans, débutant le judo ou non, commencent la saison avec du judo au sol. Le professeur les fera ensuite évoluer vers un judo « debout », notamment avec l'apprentissage des chutes et des projections.

Une grande attention est accordée au respect du code moral du judo, sur et hors du tapis.

10-16 ans (CM2 et +)

Les adolescents de 10 à 16 ans sont amenés, au fur et à mesure de la saison sportive et des années, à maîtriser une grande variété de techniques (projections, techniques de contrôle, etc.).

Lieu de défoulement, le tatami est également un lieu d'effort où le code moral du judo doit être appliqué scrupuleusement : convivialité, persévérance et respect sont les maîtres mots de ces séances.

Les enfants souhaitant faire de la compétition peuvent être accompagnés et encadrés de manière plus personnalisée.

Jujitsu enfants (6-12 ans)

Ceux qui ont déjà fait du judo seront vite familiarisés avec le ju-jitsu : c'est la même origine, la même tenue, plus casque et gants, les mêmes grades, le même salut traditionnel. Les projections sont les mêmes qu'au Judo. (D'ailleurs ça s'appelle du Judo-Jujitsu dans la majorité des "styles").

Après l'échauffement, on apprend à tomber sans se faire mal, à se déplacer, à esquiver une attaque... Puis le professeur montre des techniques de self défense qu'on répète plusieurs fois pour les mémoriser.

Comme dans tous les arts martiaux, on apprend dans le calme et sans parler, comme à l'école, les atemis qui sont des coups retenus portés sans danger avec le poing, le pied ou encore avec le tranchant de la main.

On y développe la rapidité, les réflexes, la psychomotricité, le coup d'œil, la notion des distances et pourquoi pas une sorte de sixième sens. On apprend aussi sans trop s'en rendre compte la sagesse, la philosophie, le calme intérieur.

Adultes : taïso

Renforcement musculaire, cardio-training, étirements, gainage, relaxation.