

LE DOJO GUERCHAIS PROPOSE :

柔道 *Judo
pour
Tous*

Activité physique adaptable à chacun :

« **Performer** » : un objectif réalisable pour tous. Le curseur, c'est vous qui le placez !

Du maintien de ses capacités physiques et fonctionnelles à l'affutage de qualités sportives, le judo est un sport « caméléon » adaptable à toutes les attentes individuelles !

La pratique du judo jujitsu est multifacettes !

- **Judo enfant :**



Coordination motrice, développement physique et psychologique dans le respect du rythme et des capacités de chacun, coopération et opposition dans un but d'affirmation et de prise de confiance en soi, véritable école de vie avec acquisition des règles de vie en société.

- **Judo technique :**



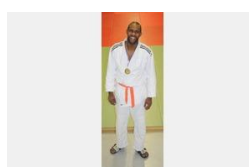
Destiné au perfectionnement du débutant au gradé, séance prévue pour un public cherchant une activité physique d'intensité modérée, non traumatisante physiquement, essentiellement en coopération permettant de maintenir ses capacités physiques mais aussi d'évoluer dans une ambiance sereine d'entraide.

- **Jujitsu technique :**



Même objectif qu'en judo technique avec une initiation aux techniques d'atemi (coups pieds poings) avec des mises en situation ludiques de « self défense ».

- **Judo sportif :**



Séances d'intensité moyenne à forte affutant tous les judokas souhaitant se réaliser dans un cadre sécurisé et adapté via le combat et les championnats.

- **Kata sportif et UV grade:**



Cours d'apprentissage et perfectionnement des techniques codifiées, basées sur les principes du judo (déséquilibre, contrôle, contres...) ouvert dès minime, préparant aux UV de passages de grades et circuit de kata « compétition ».

Les atouts du judo:

- **Un enseignement garant des valeurs éducatives**
- **Le judo, outil de réalisation personnelle et de lien social, favorable à la mixité et à l'égalité des chances.**
- **Culture judo avec le respect des principes d'entraide et de progression mutuelle.**
- **Pratique intergénérationnelle ouverte à tous !**

Encadrement adapté et sécurisé par un personnel diplômé sensibilisé aux enjeux du « sport santé »

Alors, rendez-vous au dojo ! Hajime !

<http://dojoguerchais.sportsregions.fr>