

JUDO



*Le Judo est un sport de combat qui trouve ses origines au Japon.
Plus qu'un sport... le JUDO est une école de vie.*

L'enfant, par la pratique assidue du Judo, développe sa force, sa rapidité, sa souplesse, sa coordination, ses réflexes, sa concentration, son équilibre, sa résistance, sa personnalité, la confiance en soi et la connaissance de son propre corps.

En accueillant les enfants dès 4 ans (3 ans sous conditions), dans un premier temps, le judo permet de développer des capacités physiques de motricité et de souplesse. Il permet aussi de canaliser l'énergie débordante des plus jeunes...

Mis à part le développement de la capacité athlétique et physique le pratiquant apprend beaucoup à travers les codes et les valeurs enseignés.

La pratique du JUDO permet de contrôler nos sentiments, de maîtriser nos émotions et nos impulsions et permet d'acquérir la persévérance, le respect, la loyauté, la discipline et autres...

Les judokas acquièrent ainsi des méthodes de travail remarquables, tout comme des valeurs sociales importantes qui leurs seront utiles en toutes circonstances.

A travers les entraînements et les compétitions, les judokas apprennent beaucoup sur la justice, l'équité, la politesse, la modestie et autres.

Cela contribue à leur développement personnel et font d'eux des citoyens prospères.

Adapté à chaque âge, le judo a été reconnu par l'UNESCO comme "Meilleur sport initial pour former des enfants et des jeunes de 4 à 21 ans"

A LONGVIC, notre section propose un Judo Loisirs pour tous : enfants et adultes ;

Mais aussi, une préparation et un accompagnement de nos jeunes en compétition.