



Judo

## Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent un cours de Judo enfant ou adulte :

### *Qu'est-ce que c'est ?*

Il s'agit d'un sport de saisie qui se pratique avec un kimono, l'objectif de ce sport est de faire tomber son partenaire sur le dos dans un cadre établi sur le tatami et en respectant des règles de saisie du Judo (qu'on appelle généralement le Kumi kata).

### *Pourquoi s'y inscrire?*

Pratiqué de manière ludique, le **judo** développe des qualités de souplesse, de détente, de puissance, de vitesse, d'équilibre et permet une meilleure coordination des mouvements. En s'appuyant sur des efforts brefs et répétés, il aide à maintenir en bonne santé les muscles, les os, le cœur et les poumons.

Mais le judo ne permet pas seulement de travailler son physique, c'est aussi une discipline qui fait travailler la force mentale.

Avec le judo, on est **maître de son corps et de son esprit**. On alterne entre force tranquille et détermination sans faille, calme et réactivité.

Le judo fait également office d'**anti-stress**. Avant tout parce qu'il l'évacue très vite de manière physique, mais aussi parce qu'il exige de **gérer ses émotions**. Ainsi, les angoissés ou les anxieux pourront évacuer leurs sentiments par le physique en se donnant à fond et par la tête en apprenant à considérer son adversaire et à ne pas se focaliser sur soi.

Plus globalement, la discipline permet d'être plus serein au quotidien. Lorsqu'on connaît bien son corps et ses capacités, l'esprit est forcément plus apaisé puisqu'on se sent bien dans son environnement. Après un entraînement de judo, on a ce sentiment de légèreté qui s'exprime par deux aspects : le corps s'est lâché, il s'est exprimé, et l'esprit s'est évadé et a oublié tous les tracas du quotidien.

### *A partir de quel âge ?*

A partir de 4 ans. Les cours sont mixtes.

### *Quand se déroule le cours ?*

Lundi 17h/18h pour les 6/7ans

mercredi 17h15/18h pour les 4/5 ans

lundi et mercredi 18h/19h pour les 8/10 ans

lundi et mercredi 19h/ 20h30 pour les plus de 11 ans et les adultes

**au dojo de Grangeneuve. Possibilité de faire deux cours d'essais.**