

BABY JUDO (Éveil-Judo)

(4 et 5 ans, filles et garçons)



Le rôle bénéfique de l'activité physique pour le jeune enfant est aujourd'hui communément reconnu. C'est autour de son intérêt que le programme de Baby Judo est construit.

Les finalités pour cet âge sont variées : faciliter les futurs apprentissages du judo, socialiser, contribuer au développement physique et intellectuel dans un contexte ludique, incluant des règles de « savoir-être » en groupe.

Trois axes pédagogiques sont abordés : locomotion, préhension et équilibre.

JUDO POUR LES ENFANTS

(de 6 à 10 ans, filles et garçons)



C'est la période d'initiation et de perfectionnement technique global. Les règles de « savoir-être » et de « bonne conduite » aident l'enfant à créer autour de lui un climat de confiance. En développant sa

concentration, sa motricité et son équilibre, l'enfant prend rapidement conscience de toutes ses possibilités.

L'apprentissage se veut très ludique et progressif, matérialisé par des ceintures de couleur(s).

JUDO DES PRÉADOLESCENTS

(11 à 14 ans, filles et garçons)



C'est une période d'apprentissage et de perfectionnement technique. La pratique de la compétition est possible pour ceux qui le désirent. Le préadolescent

prendra confiance en lui face à l'adversité et s'épanouira grandement dans un groupe d'amis, vecteur de bien-être. Parallèlement à l'étude technique, la pratique du Judo améliorera aussi sa condition physique.

LE TAÏSO/CROSS-TRAINING

SPORT-SANTÉ, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ENDURANCE & ÉTIREMENTS
(pour femmes et hommes, à partir de 16 ans)



Discipline mixant exercices modernes ou traditionnels et circuits variés de renforcement musculaire, de coordination et d'endurance, sans ou avec matériel (*sangles de suspension, haltères, cordes, élastiques...*), mais aussi étirements, le Taïso/Cross-Training est ludique et riche, très en vogue et vite addictif !

Besoin d'une activité physique progressive & complète, pratiquée en groupe, adaptée à tout âge et permettant de conserver son capital santé et d'améliorer sa condition physique ?

Le Taïso/Cross-Training est fait pour vous !

Sans chutes, ni coups, ni combats !

JUJITSU ADOLESCENTS & ADULTES

(f&h, à partir de 14 ans)



Hérité du Japon, le Jujitsu englobe le « pieds-poings » (percuSSIONS), les projections (de type Judo & Lutte) et les « techniques de contrôles » (clés, immobilisations, étranglements, travail au sol). Méthode de Self-Défense complète et sport apprécié des adolescents et des adultes, femmes et hommes, la pratique du Jujitsu à Riorges allie grande variété technique et activité physique, dans un cadre convivial et sécurisé, où chacun progresse à son rythme, dans le respect des partenaires.

JUDO ADOLESCENTS & ADULTES

(15 ans et plus, femmes et hommes)



Sport d'équilibre et éducatif, sport de défense, vecteur d'entretien physique et de dévouement, le Judo est, pour tous les adultes, un art martial

tout en harmonie qui procure un véritable équilibre. L'engagement physique dans la pratique du Judo est primordial, mais il est toujours subordonné au respect de l'autre. Chacun peut ainsi progresser à son rythme, en fonction de ses aptitudes.