

BABY JUDO (ou Éveil-Judo)

(4 et 5 ans, filles et garçons)



Le Baby-judo concerne exclusivement les enfants en âge d'être scolarisés en « *moyenne & grande section* » de l'École Maternelle. C'est un **éveil sportif par le judo** pour les tout-petits : parcours de motricité, jeux d'opposition, apprentissage des chutes et initiation "en douceur" aux bases du judo sont au programme, sur le mode des jeux, avec l'emploi d'un très large éventail de matériel.

**Les 3 axes pédagogiques pour cet âge sont :
Motricité, Préhension & Équilibration par le jeu.**

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 sa combativité, en apprenant de nouvelles techniques, l'enfant prendra rapidement conscience de toutes ses possibilités.

L'enseignement est ludique, technique, 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

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE,
CARDIO-TRAINING & ÉTIREMENTS**

(pour femmes et hommes, à partir de 16 ans)



Discipline mixant dans des séances d'une heure **circuit-training**, renforcement musculaire et endurance avec des accessoires (*sangles de suspension, haltères, kettlebells, cordes ondulatoires, élastiques...*) ou au poids de corps, mais aussi les étirements !

Une activité physique progressive, complète & variée, pratiquée en groupe et sur fond musical, adaptée à tous. OSEZ TESTER LE TAÏSO CROSS-TRAINING ! VOUS ALLEZ ADORER !

JUJITSU ADOLESCENTS & ADULTES

(F&H, à partir de 14 ans)



Le Jujitsu englobe « *le pieds-poings* » (perussions), les projections (de type Judo & Lutte) et les « *techniques de contrôle* » (clés, immobilisations, étranglements, travail au sol).

À la fois Art de défense et sport de combat, apprécié autant des femmes que des hommes, le Jujitsu à Riorges allie une grande variété technique au dévouement physique dans un groupe convivial et un lieu agréable et sécurisé où chacun progresse à son rythme, dans le respect.

JUDO ADOLESCENTS & ADULTES

(15 ans et plus, femmes et hommes)



Art martial d'équilibre, sport éducatif & de défense, vecteur de dévouement et d'épanouissement, le Judo procure harmonie et équilibre.

La pratique du

Judo demande en effet un véritable engagement, facteur de développement physique, tandis que sa grande richesse technique et ses multiples facettes suscitent l'intérêt chez l'adulte.

La progression se réalise à son rythme, avec des partenaires qui deviennent aussi des amis.