



## JUDO CLUB NOGENTAIS



Lien : <http://judoclubnogent52.over-blog.com/>



Lien : <http://www.ffjudo.com/>

2 Rue du Souvenir  
52800 NOGENT  
03 25 31 6241

### **judoclubnogentais@wanadoo.fr**

Président :	Jean-Luc REMONGIN
Vice président	Florent STACH
Secrétaire	Bernard DUPUY
Secrétaire adjoint	Jérôme FORESTIER
Trésorier	Nathalie RANTSVILLER
Trésorier adjoint	Loïc LE DUC

Horaire de  
secrétariat

Mercredi de 14h00 à 20h30
Vendredi de 18h00 à 21h30

### **Horaire des cours**

lundi	Gym-taïso	19h00 - 20h30	
Mercredi	baby-judo	14h00 -15h00	15h00-16h00
	ecole judo	16h00 - 19h00	
	judo adulte	19h00 - 20h30	
jeudi	Gym-taïso	19h00 - 20h30	
Vendredi	ecole judo	18h00 - 19h30	
	judo adulte	19h30 - 21h00	



## **Le Judo**

Le Judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Activité de détente et de plaisir, le Judo est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

**Pour les enfants 4-5 ans, la Fédération a mis en place l'éveil Judo.** Pédagogie adaptée qui permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants. Le programme éveil-judo est délibérément construit, autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du judo et des activités sportives et artistiques en général.

## **LE PLAISIR**



### **Plaisir de se retrouver**

Le judo est une activité sportive et une discipline à la fois collective et individuelle. Le travail technique et le combat te font rencontrer de multiples partenaires de tous niveaux. Tu partages avec eux le même plaisir de te rendre au dojo et de pratiquer le judo.

### **Plaisir d'apprendre**

Au judo, rien ne se fait seul : grâce aux autres, tu progresses. Apprendre soi-même en combattant une ceinture supérieure, permettre aux autres de s'entraîner avec toi, être attentif aux conseils de ton professeur : tout le plaisir du judo vient de cet échange permanent.

### **Plaisir de la pratique**

Comme tout sport pratiqué régulièrement, plus on progresse au judo, plus on y prend plaisir. Et au fil de tes entraînements, tu apprendras ainsi que le judo se pratique autant avec la tête qu'avec le corps...

## **LE RESPECT**

### **La propreté et l'hygiène**

Après une séance de judo, à la do (ou dans ton club)... Non seulement c'est agréable et ça détend, mais en plus, c'est nécessaire à la respiration de ta peau après l'effort... et ça élimine la transpiration.

### **Le respect des autres et de soi-même**

Un salut de bon cœur avant le combat, le respect de l'arbitre pendant les compétitions... Des ongles de mains et de pieds coupés court pour ne pas blesser, un kimono toujours propre et net : en prenant soin de lui, un bon judoka prend aussi soin des autres.

### **Le respect des lieux**

Si chacun y met un peu du sien, c'est tout simple : dojos et tatamis restent propres et agréables pour tout le monde. Sandalettes pour les couloirs, réflexe poubelle pour les mouchoirs,



vestiaires bien rangés...

Ton dojo, c'est comme ta chambre : prends en soin !

## ÉQUILIBRE ET CONTRÔLE



### Une alimentation équilibrée

Une bonne alimentation, c'est essentiel pour être en pleine forme, surtout si tu pratiques un sport comme le judo, qui suppose de l'énergie ! Ton médecin te le dira : mange de tout et sans excès, bois de l'eau régulièrement et évite les boissons sucrées en dehors des repas.

### Un bon sommeil

La période de sommeil avant minuit, c'est la meilleure ! Et la télé ou l'ordinateur juste avant de se coucher, ça gêne l'endormissement... Essaie de trouver ton heure idéale pour éteindre la lumière !

### Activité physique et pratique sportive

1 heure de sport trois fois par semaine, c'est l'idéal. Cela te permet de progresser en douceur et de développer harmonieusement tes muscles et tes os.

### Un contrôle médical régulier

Juste trois conseils :

- Apprends à gérer ton poids.
- Pour tout incident de santé, ne prends pas de médicament sans avis.
- Si tu as une douleur qui revient toujours à l'entraînement, n'hésite pas à voir ton médecin.

## Le Jujitsu

Prolongement naturel de la pratique du Judo, le Jujitsu est un art basé sur la défense, qui exclut le risque, mais nécessite un véritable engagement du corps et de l'esprit.

**Le Jujitsu est une méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire.**

Ceux qui le souhaitent peuvent progresser à travers les grades et obtenir la ceinture noire. Se préparer physiquement et maîtriser les habiletés techniques fondamentales du Judo et du Jujitsu restent les buts de tout pratiquant.

La F.F.J.D.A. et ses professeurs de Judo ont cherché et continuent à travailler pour proposer à tous les pratiquants, en fonction de leur motivation, toutes les facettes de ce concept Judo-Jujitsu, hérité de Jigoro KANO.

**Proposé comme art martial, véritable méthode de Self-défense, efficace et attrayante permettant d'améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales, le Jujitsu connaît aujourd'hui un réel succès chez les plus de 15 ans.**

## COMMENCER LE JUJITSU

### Le Taïso

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. **Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.**

Vous êtes débutant, sportif ou non sportif. Le Judo vous attire, mais vous doutez de vos capacités à pratiquer une discipline physiquement exigeante.

### Le Taïso a pour objectifs:

- De renforcer le système musculaire.
- D'améliorer la maîtrise des gestes.
- D'augmenter la souplesse.
- D'apprendre à se relaxer.