

柔道

DOJO RIORGEAIS

柔術

CLUB OFFICIEL de la Fédération Française de Judo, Jujitsu et disciplines associées

Professeur Diplômé d'État

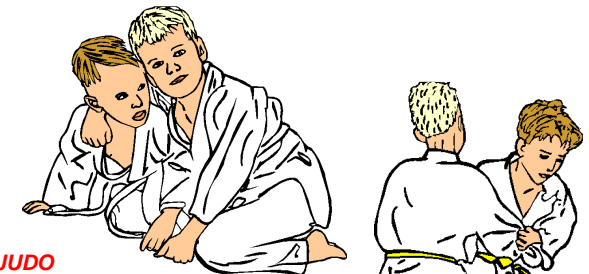
Club fondé à Riorges en 1988

Actuellement, 20 élèves du club ont atteint le grade de ceinture noire,
et deux élèves celui de ceinture noire 2^{ème} Dan

Plusieurs types de pratique sont proposés au club :

► **BABY-JUDO (4-5 ans)**

Activité d'éveil corporel pour les 4-5 ans, comprenant 3 axes pédagogiques : locomotion, équilibration et préhension... A cela s'ajoute l'étude progressive et ludique des « brise-chutes » (Ukemis).



► **JUDO ÉDUCATIF (6-10 ans)**

A partir de 6 ans et plus. Apprentissage des programmes de base de la « Méthode Française d'Enseignement du Judo ».

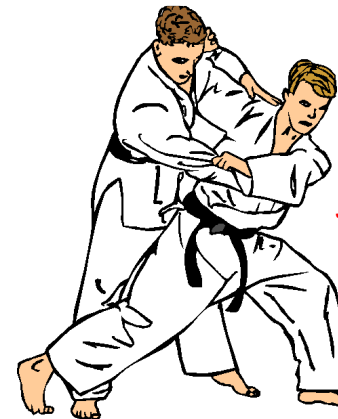
Plusieurs cours par niveau sont proposés, dont un cours spécifique pour débutants de 6 et 7 ans.

BABY JUDO

JUDO ÉDUCATIF

► **JUDO DE COMPÉTITION ou d'entretien (dés 11 ans)**

A partir de 11 ans, possibilité de participer aux « championnats officiels », avec différents niveaux de sélection (niveau départemental, puis régional. A partir de 13 ans s'ajoutent les « Inter-ligues ». A partir de 15 ans, il existe un niveau national).

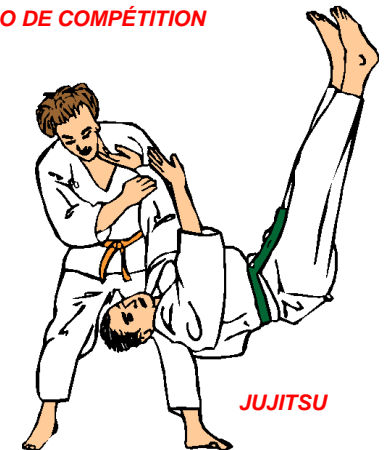


JUDO DE COMPÉTITION

► **JUJITSU (dés 14 ans)**

Art martial d'autodéfense basé sur la nouvelle « Méthode Française d'Enseignement du Jujitsu », rédigée sous l'égide de l'École Française de Judo et Jujitsu. Cette discipline fait appel aux coups, projections, et contrôles de l'adversaire.

Le Jujitsu s'adresse aux femmes et hommes, à partir de 14 ans, débutants ou non.



JUJITSU