



JUDO-CLUB-RIDELLOIS

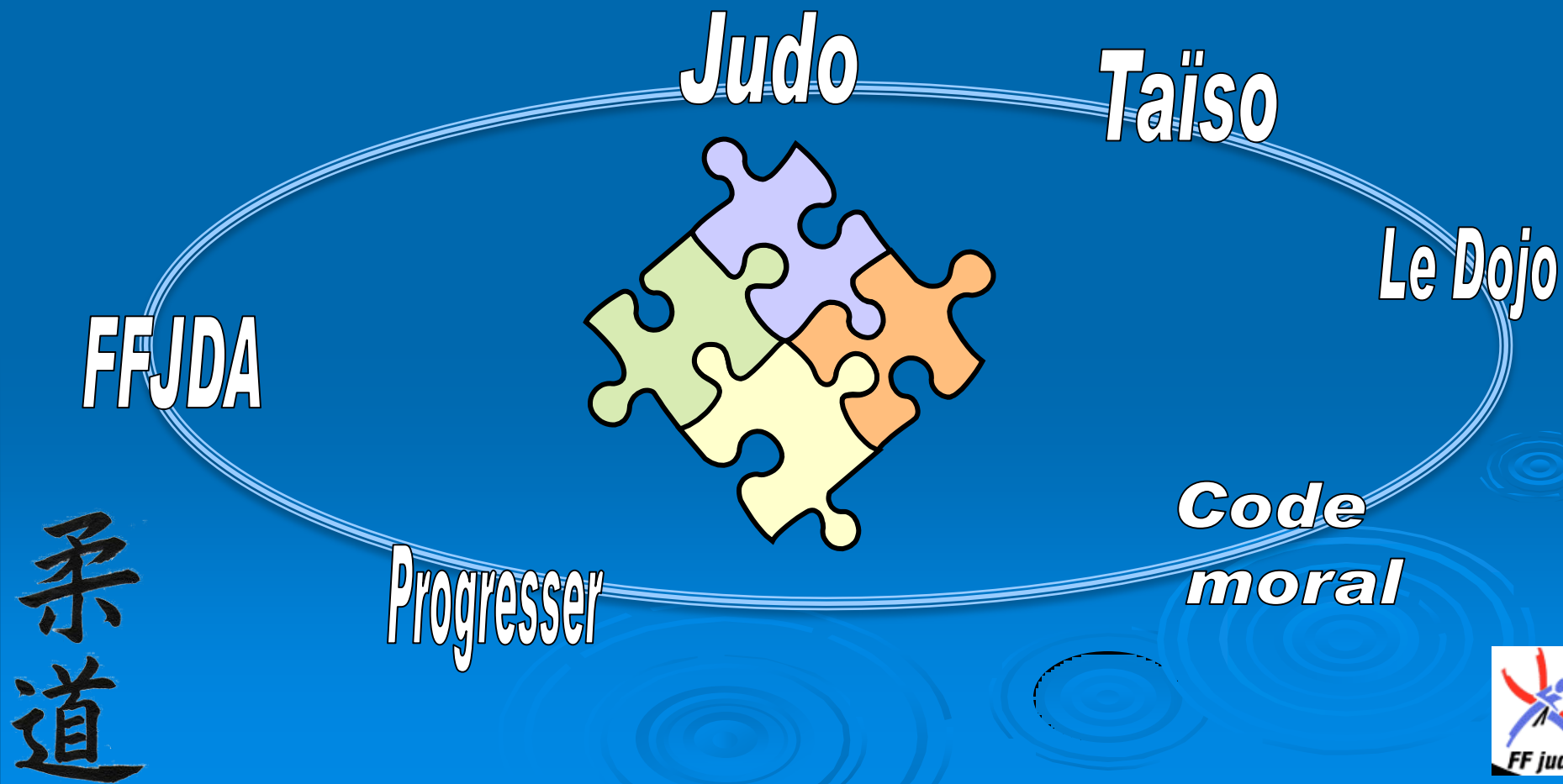
*Un petit club...
...une grande histoire...
qui se vit tous ensemble.*

柔道





*Plus de 30 années d'enseignement du Judo,
et plus récemment, du JuJitsu et du Taïso.*





Le Judo-Club-Ridellois est affilié FFJDA

- ✓ Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (JuJitsu, Kendo...)



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO
Judo, Jujitsu, Kendo
et disciplines associées



柔道



Professeur Breveté d'Etat, 1er degré
Brahim Boumédienne, CN 2ème Dan

柔道





Le dojo : espace de pratique

- ✓ Le judo-club dispose d'un dojo municipal, confortable et bien équipé : tatami, bureau, vestiaires et douches.



*Le judo, jamais
hors du dojo !!*



柔道



Taïso : une gymnastique progressive



柔道



Taïso

- ✓ Accessible à toutes et tous, adultes et enfants, de tous âges...
- ✓ Le Taïso est basé sur les gestes ancestraux d'entraînement physique des judokas.
- ✓ Adaptés à notre époque et aux capacités de chacun(e), il permet d'acquérir (ou de retrouver) et d'entretenir la souplesse et le dynamisme du corps.

柔道



Taïso

échauffement



柔道

Abdominaux



Taïso

Le samedi matin, de 11h00 à 12h30

Et 1 jeudi soir par mois

*Le Jaïso, ce
n'est pas du
judo !!*



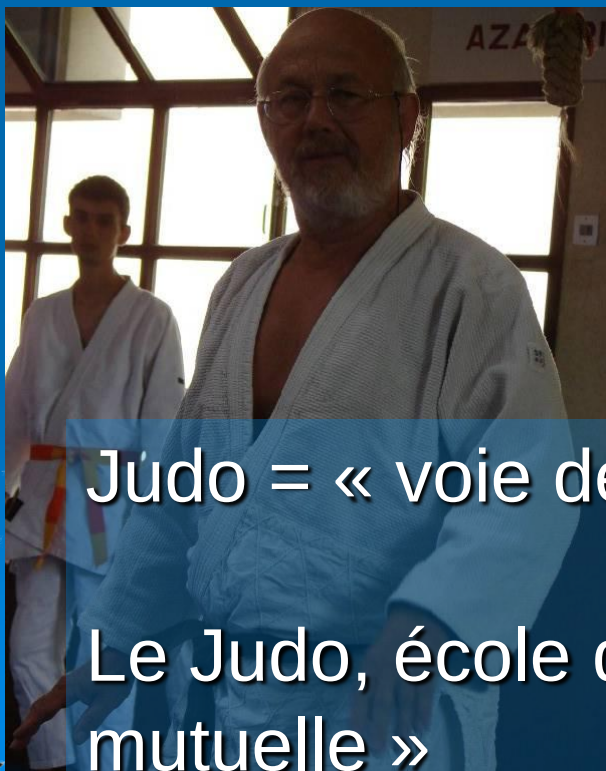
柔道





JUDO

- ✓ Se pratique à partir de 5 ans
- ✓ Sans limite d'âge...



Judo = « voie de la souplesse »

Le Judo, école de vie : « amitié et prospérité mutuelle »

柔道



JUDO

Le salut au maître - Zarei -



柔道



JUDO



柔道



JUDO



柔道



JUDO



柔道



JUDO



柔道



JUDO



柔道

JUDO



Les ateliers d'arbitrage :

- ✓ Apprendre sous un autre angle
- ✓ Comprendre les règles du combat

柔道



JUDO



柔道



JUDO



Sortir du dojo :

- ✓ assister à des événements
- ✓ participer aux interclubs

柔道



柔道



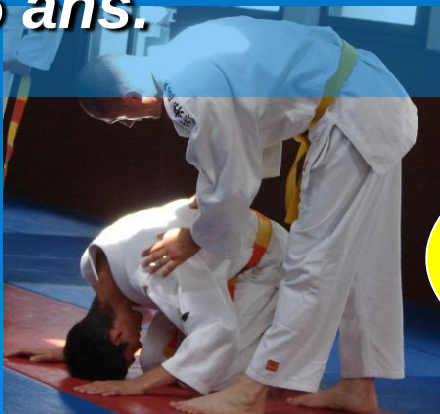
Judo : la progression

Les enfants :

- ✓ *De 5 à 7 ans = éveil puis mini-poussins*
- ✓ *De 8 à 10 ans = poussins*
- ✓ *De 10 à 12 ans = benjamins*
- ✓ *Puis minimes, cadets, juniors...et enfin seniors.*

La progression :

- ✓ *Chaque étape (les kyus) est marquée par une ceinture de couleur (de jaune à marron).*
- ✓ *Le 1^{er} dan (ceinture noire) peut être obtenu à 15 ans.*



*Au judo, l'entraide
favorise la
progression !!*



柔道



柔道



Remise des ceintures



Un moment
fort, d'amitié
et de partage.



Sur le web

www.judo-club-ridellois.fr

- Informations
- Horaires
- Evénements
- Résultats
- Photos
- Liens
- Contacts
- Etc...

Judo Club Ridellois
Téléphone : 02.47.45.24.89 - E-mail : judo.jcr@orange.fr

VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2009 **Accueil** | Les news | Résultats | Nous contacter 1 134 visiteurs

Edito
Le Judo Club Ridellois vous invite à découvrir : Le Judo, pour les enfants ou pour les adultes ; que vous soyez comp (...) et encore

Infos pratiques
Le club
Entraînements
Stages
Organigramme
Liens Utiles
Documents
Nous contacter

La vie du club
Calendrier sportif
Les news
Les résultats
Equipes
Galeries de photos
Manifestations à venir
Compte-rendus réunions
Le Taïso
Le JuJitsu

Participer
Livres d'Or
Forum club

News à la une
Judo, JuJitsu et Taïso, c'est la rentrée au JCR
(publiée le Mercredi 26 août 2009)
Le club informe ses adhérents, parents et pratiquants de tous âges, que les cours reprendront au dojo dès le lundi 07 septembre. La rentrée qui s'annonce sera riche de nouveautés, avec des horaires de cours aménagés pour permettre à toutes et tous d'accéder au tatami sa(...) et encore

News
27 septembre ! fête du Judo et du JuJitsu
(publiée le : Mercredi 26 août 2009)
Une date à noter : une belle occasion de venir découvrir nos activités en toute simplicité. Initiation et découverte, cadeaux et surprises... Plus d'info dans quelques temps.

27 juin, vivement la rentrée !...
(publiée le : Lundi 22 juin 2009)
27 juin dernier, le Judo Club Ridellois a clôturé la saison ant les judokas de tous âges et leurs parents au dojo deau. Malgré la chaleur, le dojo a résonné tout au lon (...)

Infos SportsRegions
sportsregions
UNIONNÉ DES ASSOCIATIONS SPORTIVES
Reportages

Aperçu galeries
Voir toutes les galeries

FF judo



judo.jcr@orange.fr

柔道



JUDO-CLUB-RIDELLOIS

Un petit club...

...une grande histoire...

qui se vit tous ensemble.

A bientôt ? ...

柔道

