

## **Activité : Judo débutant**

Le Judo est un sport de combat qui signifie “voie de la souplesse”. Il fait partie des sports de combat de préhension et se pratique à partir d’une saisie mutuelle. Il n’y a pas de coups en judo.

L’objectif du judo est soit de projeter son adversaire sur le dos, soit de l’immobiliser au sol sur le dos, ou bien de l’obliger à abandonner au moyen d’un étranglement ou d’une clé de coude.

Quelle que soit la technique employée pour vaincre son adversaire, la règle fondamentale du Judo est de respecter, en toutes circonstances, l’intégrité physique de son partenaire/adversaire.

### **Type de pratique :**

Une pratique de découverte de l’activité basée prioritairement sur l’apprentissage des habiletés motrices spécifiques au judo : coordination, repérage spatio-temporel, équilibre, souplesse...

### **Contenus d’apprentissage :**

- Apprentissage des bases techniques (maîtrise des postures, des déplacements, des déséquilibres).
- Apprentissage des formes techniques fondamentales (techniques de projection)
- Apprentissage des formes de contrôle au sol (immobilisations, techniques de soumission)
- Apprentissage des chutes.
- Apprentissage et gestion du duel sous la forme d’une opposition dont la victoire ou la défaite n’est pas l’enjeu.

### **Pour qui ?**

Débutants(tes)

Cours accessible aux déficients visuels et malentendants.

### **Organisation :**

Les séances se déroulent au DOJO des installations sportives du SUAPS (15 bis rue poncillon)

### **Matériel/équipement :**

Être en possession d’un judogi (kimono) et d’une ceinture blanche. Pour les filles, port d’un tee-shirt sous la veste du judogi. Les cheveux devront être attachés avec un élastique (pas de barrettes métalliques).

Prévoir une paire de tongs (ou sandalettes, chaussons) pour se rendre des vestiaires au dojo (salle de judo).

Règles de sécurité : Sont interdits : bagues, montre, bracelet (tissu ou métal), boucles d'oreille, piercing ou tout autre accessoire pouvant mettre en danger sa sécurité et/ou celle des autres.

**Programmation :**

Une séance par semaine les mardis de 18h30 à 20h00 au premier et deuxième semestre.