

L'activité Judo



Judo – le jeudi, de 16h10 à 17h30 - pour les enfants de primaires

Initiation et perfectionnement à la pratique du judo :

Le judo est un sport technique mais également une philosophie qui inculque la connaissance et la maîtrise de soi, le sens de la collectivité, le respect de l'adversaire, des maîtres, du savoir et de la sagesse des anciens.

Le judo ne requiert aucune qualité particulière au départ et ses bienfaits sont nombreux :

Il développe des qualités de souplesse, de vitesse, d'anticipation, de détente, de puissance, de coordination.

Il fait travailler la plupart des muscles et des articulations.

Il permet d'apprendre la maîtrise de soi, la concentration, le respect des règles, des partenaires et des adversaires.

Il permet à des enfants introvertis de libérer leur personnalité, de prendre confiance en eux, d'effacer certains complexes et de s'exprimer avec leur corps auprès de sujets de même morphologie.



i : Le retour de cette activité se fera uniquement vers la "Maison Chabeau" pour les enfants des écoles de Virginal et les "Modules" pour les enfants des écoles d'Ittre.