

LE JUDO... CHACUN SA PRATIQUE !!

Débuter le Judo avant 6 ans ?



Même si l'opposition physique n'est pas souhaitable avant 6 ans, il est tout à fait possible de débiter l'apprentissage au Dojo en grande section maternelle. Au programme, des jeux pour

commencer à apprendre les premières règles au Dojo, apprendre à "rouler" au sol sans se faire mal, travailler la mobilité, l'équilibre, les points d'appui, la latéralisation. Renseignez-vous sur notre section 'Eveil' et faites faire un essai à vos enfants !

Le Judo c'est aussi pour les Filles !

Le Judo féminin est très développé et ce ne sont pas les championnes de l'équipe de France qui diront le contraire. Le Judo fait appel et développe la souplesse, l'agilité, la coordination et l'endurance... des qualités tout autant féminines que masculines. Petit gabarit ou gabarit plus 'costaud', toutes les jeunes filles et jeunes femmes trouveront au Dojo une pratique adaptée à leurs attentes.



Graine de Champion et épanouissement !

Graine de champion, manque de confiance, manque de contrôle, bagarreur, timoré, chétif ou débordant d'énergie, tous les enfants trouveront leur épanouissement au Dojo. Le Judo a été pensé comme un sport de combat, mais surtout comme une méthode d'éducation précise qui permet à chacun de s'améliorer, de se contrôler et de donner le meilleur de soi-même.



HORAIRES :



EVEIL Judo (4~5 ans)

Mardi 17h00-18h00 (Livron)

JUDO DÉBUTANTS (6~8 ans)

Lundi 17h30-19h00 (Loriol)

Jeudi 17h30-19h00 (Loriol)

Vend. 17h00-18h00 (Livron)

JUDO ESPOIRS (9~13 ans)

Lundi 19h00-20h30 (Loriol)

Mardi 18h00-19h30 (Livron)

Vend. 18h00-19h30 (Livron)

JUDO ADULTES (14~99 ans)

Mardi 19h30-21h30 (Livron)

Vend. 19h30-21h30 (Livron)

Taïso (14~99ans)

Lundi 20h30~21h30 (Loriol)

Jeudi 19h30~20h45 (Loriol)

VENEZ À NOTRE RENCONTRE

Forum des Associations de Loriol

Samedi 5 Septembre 14h00-18h00

Forum des Associations de Livron

Samedi 12 Septembre 14h00-18h00

ESSAIS GRATUITS !!!



Protocoles COVID19 expliqués sur notre site web

INFOS ET CONTACT

Site Web : <http://www.dojo-confluence.org>

Groupe Facebook :

www.facebook.com/groups/DojoConfluence

On bosse et on reste à votre écoute !



bureau@dojo-confluence.org

06.16.11.62.48

柔道

JUDO

TAISO - KATA - JIJITSU

WWW.DOJO-CONFLUENCE.ORG

PRÉSENTATION

Un Peu d'Histoire

Le Dojo Confluence (anciennement Judo Club du Canton de Lorient) existe depuis plus de 45 ans. Fondé par des passionnés, il a formé depuis 1973 des centaines de Judokas et des dizaines de ceintures noires et plusieurs professeurs.

Très ancré dans la vie du canton, il prend cette année le nom de Dojo Confluence pour mieux représenter l'ensemble des communes qui le composent (Lorient, Livron, Saulce, Grâne, Allex, Mirmande, Clionsclat)

Les Valeurs du Dojo Confluence

Créé par des passionnés et longtemps dirigé par un professeur formé par un Maître Japonais, le Dojo Confluence va chercher ses racines dans le Judo traditionnel, celui de M^e Jigoro KANO (Fondateur du Judo) et de M^e Haku MICHIGAMI (9^{ème} Dan et pionnier du Judo Français).

Dans notre Dojo les valeurs traditionnelles éducatives, morales et sportives Judo sont indissociables.

- Contrôle de Soi
- Entraide et Solidarité
- Amitié
- Respect
- Modestie
- Politesse
- Sincérité
- Bonne humeur
- Courage
- Honneur



Encadrement

L'enseignement du Judo est une des disciplines sportives Française les plus règlementées. L'enseignement au Dojo est assuré par deux Professeurs expérimentés, 3^{ème} Dan et diplômés d'état (B.E.E.S 1°).

LES ACTIVITÉS ADOS-ADULTES

Judo



Le Judo traditionnel est un Art Martial et une activité physique complète et progressive que l'on peut débiter à tout âge. Il n'est pas rare de voir des pratiquants débiter à 40 ans pour terminer ceinture noire. Nos cycles de début de saison sont adaptés aux nouveaux pratiquants alors laissez-vous guider.

Kata et Ju-Jitsu

Moins exigeant physiquement que le combat, les Kata sont une autre facette de l'apprentissage du Judo tout aussi passionnante et riche:

- Kata avec projections
- Kata au sol
- Kata de self-défense



Ces pratiques, très précises et techniques sont une autre façon de découvrir et pratiquer le Judo. avec une dépense d'énergie moindre et sans risque de blessures.

Taïso

Le Taïso est une activité récente. Elle est adaptée à celles et ceux de tout âge qui souhaitent retrouver une pratique sportive régulière, complète, encadrée, conviviale et adaptée... Pas de chutes lors des séances mais du gainage, du renforcement musculaire, un peu de cardio, des assouplissements, de la mobilité articulaire et des étirements. De quoi se donner envie d'aller plus loin par la suite...ou tout simplement de continuer le Taïso !



UNE SAISON RICHE ET VARIÉE

Une Saison de Stages

Les stages de Judo sont des opportunités pour rencontrer de Grands Professeurs ou de Grands Champions. Tout au long de l'année, le Dojo Confluence vous propose des déplacements en groupe sur les meilleurs stages de la région.

Au printemps, c'est notre association qui organise son propre Stage dirigé par M. Yoshiyuki HIRANO.

Notre Dojo étant jumelé avec un Dojo en Italie, nous retrouvons aussi nos amis transalpins en France ou en Italie une fois par an !



Une Saison de Championnats

Nous accompagnons nos adhérents volontaires sur tous les Championnats officiels et nous adaptons leur préparation. Nous abordons la compétition comme une étape de la formation du Judoka mais nous évitons toute 'championnite'. Les compétitions restent un outil de progression pour le Judoka et une étape indispensable de l'apprentissage mais pas la finalité.

Une Saison aussi en dehors des Tatamis

Si notre saison se déroule principalement sur les tatamis, elle est jalonnée d'événements extérieurs comme notre Loto ou notre Stage au vert. Notre association participe aussi aux Grandes Causes : Téléthon, Don du Sang dans l'esprit des principes du fondateur du JUDO: "Entraide et prospérité mutuelle".

