

Le Chesnay-
Rocquencourt



Judo - Taiso
Un club pour toutes
et tous, dès 3 ans,
jusqu'aux vétérans



DEVENIR JUDOKA

S'AFFIRMER,
SE DÉCOUVRIR
ET SE FAIRE DES AMIS

Nouer sa ceinture, bien croiser son judogi, saluer ses partenaires, chuter sans se faire mal... des apprentissages de base qui resteront utiles toute la vie. Le judo, c'est joyeux ! Par le jeu, on devient plus fort et plus adroit, on améliore son équilibre seul et à deux en apprenant à balayer et à faucher, à tomber et à projeter. L'énergie peut s'exprimer, on sait la canaliser. C'est la meilleure formation physique et mentale. On se sent comme un super-héros avec sa tenue spéciale, on apprend aussi les responsabilités qui vont avec.



CODE MORAL DU JUDO

柔道

CODE MORAL DU JUDO

LA POLITESSE

c'est le respect d'autrui

LE COURAGE

c'est faire ce qui est juste

LA SINCÉRITÉ

c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'HONNEUR

c'est être fidèle à la parole donnée

LA MODESTIE

c'est parler de soi-même sans orgueil

LE RESPECT

sans respect aucune confiance ne peut naître

LE CONTRÔLE DE SOI

c'est savoir taire sa colère

L'AMITIÉ

c'est le plus pur des sentiments humains



UN CLUB FAMILIAL POUR PETITS ET GRANDS

JUDO :

Le club propose des cours de judo pour tous les âges, des plus petits (dès 3 ans) jusqu'aux vétérans.

TAISO :

Nous proposons également des séances de taïso, une activité de renforcement musculaire accessible à tous, idéale pour entretenir sa forme dans une ambiance conviviale.

CONTACTS ET INSCRIPTIONS EN LIGNE



JCR78 - Judo Le Chesnay



_JCR78



WWW.JCR78.COM

« Le Judo est bien plus qu'un sport, il s'agit d'une "École de Vie". Plus l'ascension est longue, plus la montée est difficile, plus grande sera la satisfaction... Et plus magnifique sera la vue une fois au sommet. »

Jigōrō Kanō – Fondateur du judo

