

Dojo Camille Sée
40 avenue de l'Europe
68000 COLMAR

judo.amcolmar@gmail.com



En proposant un développement physique, moral et spirituel, le judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres.

Loisirs : convivialité et échange

Bienvenue sur nos tatamis !

Compétitions : individuels et équipes



La pratique du judo en compétition permet d'évaluer sa progression dans sa catégorie d'âge et de poids.

L'esprit d'équipe et les valeurs du judo contribuent à mobiliser toutes ses ressources pour se dépasser.

柔道

Judo

La politesse : le respect d'autrui

Le courage : faire ce qui est juste

La sincérité : s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'honneur : être fidèle à la parole donnée

La modestie : parler de soi-même sans orgueil

L'amitié : le plus fort sentiment humain

Le **Judo** est l'opportunité de :

- faire l'apprentissage de son corps et de l'effort,
- découvrir une pratique sportive et martiale dans un cadre sécurisé avec des professeurs diplômés,
- construire son mental : apprendre autant des défaites que des victoires,
- assimiler les valeurs de courage, d'honneur et de modestie.

Le **Judo**, littéralement *voie de la souplesse*.

- Le premier principe de la non-résistance et de l'adaptation est fortement lié à la pratique du Judo.

Au-delà de l'opposition des forces musculaires, il s'agit d'atteindre une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme et de l'équilibre des forces.

- Le second principe est la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale.

Englobant le premier principe et le dépassant, il suggère l'application de la solution la plus pertinente : agir de manière juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, en utilisant la force et les intentions du partenaire.