

Judo club : les cours reprennent



Judo club : les cours reprennent

Le Judo-Club vicois fera sa rentrée le mardi 15 septembre 2020.

Le judo est un sport ouvert à tous les âges.

Chacun y trouvera des bienfaits, les plus jeunes y apprendront notamment la discipline et le respect de l'autre tandis que les plus âgés pourront cultiver leur souplesse et leur sens de l'équilibre.

Sport de combat certes, mais avant tout sport de valeurs véhiculées au travers d'un code moral partagé par tous les pratiquants : modestie, courage, politesse, amitié, sincérité, honneur et respect.

S'il peut paraître impressionnant, le judo est un sport dont l'apprentissage se fait en douceur. Sur le tatami, nuls adversaires mais des partenaires, on y apprend à chuter, mais surtout à se relever.

Les cours de judo s'accompagnent également pour les adolescents et les adultes de cours de jiu-jitsu. Cet art de la «self défense» permet de parer à toute attaque ou agression, mais est surtout bénéfique pour développer sa confiance en soi.

Malgré la crise du coronavirus, la pratique du judo reste accessible grâce à des règles sanitaires très strictes qu'il conviendra de respecter : désinfection des pieds et des mains avant et après être monté sur le tatami, port du masque obligatoire hors du tatami, sens de circulation, désinfection systématique des locaux, etc.

Le club affirme que tout sera mis en œuvre pour garantir la sécurité de chacun. Le protocole sanitaire validé par la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (FFJDA) est disponible ici : <https://lejournaldugers.fr/calameo.com/read/003279326966ac6e50767>

Pour venir découvrir le judo, rendez-vous :

- Samedi 5 septembre 2020 à la salle polyvalente pour la foire des associations

Inscriptions :

- Samedi 5 septembre 2020 lors de la foire aux associations

- Mardi 8 septembre 2020, de 17 h à 19 h, au Dojo/Cosec

- Vendredi 11 septembre 2020, de 17 h à 19 h, au Dojo/Cosec

Les cours auront lieu le mardi et le vendredi soir, les horaires seront susceptibles d'être modifiés en raison de la crise sanitaire.