

ACTIVITÉS SPORTIVES



JUDO

1e-6e année

Le judo se pratique à deux. Il faut donc un partenaire pour pouvoir apprendre et se perfectionner. Pratiquer le judo est une expérience tangible qui permet de faire des prises de conscience menant à l'intégration d'un code moral. Par l'expérience directe, les bienfaits du judo agissent sur le développement de l'empathie et du contrôle de soi dans des situations concrètes.



À partir
de
145\$^{+tx}

pour 12 semaines



CLIENTÈLE ET RATIO

1e à 6e année: 10 à 30

LOCAUX

Gymnase ou extérieur

L'ÉCHAUFFEMENT

Un bon échauffement permettant d'amener le judoka dans un état optimal pour la pratique du judo. L'échauffement inclut le travail de la mobilité, des déplacements, du développement physique et moteur, etc.

ENTRAÎNEMENT

Inclus les katas, les techniques de compétition, des éléments tactiques et stratégiques tels que les feintes et les enchaînements. Une partie plus axée sur les combats au sol et/ou debout suivra la partie technique afin de mettre en œuvre les apprentissages.

