



Le 01/06/2026

Chers Judoka(s)

Vous êtes sélectionnés pour la « Summer Cup »

Groupe Petit Samouraï (16 h 30) – Groupe découverte (17 h 30) – Groupe Perfectionnement (18 h 30)

Comment obtenir la coupe technique de fin saison ?

- Effectuer l'examen sous l'œil du (des) Professeurs de Judo et des ceintures noires du club – toutes les épreuves du programme doivent être effectuées avec le plus grand sérieux pendant 45 mn

Peut-on obtenir un nouveau grade ?

- A l'issue de la Summer cup des grades peuvent être attribués en fonction de la prestation du jour ou (et) des résultats en compétition avec pour seule restriction l'âge du judoka

Programme adapté par groupes

- L'échauffement – Les techniques de déplacement
- La maîtrise des chutes (arrière-avant)
- Le contrôle du partenaire – Le kumikata
- Les techniques de projection debout – Tachi waza
- Les techniques de contrôle au sol – Ne Waza
- Les premières notions d'arbitrage
- L'histoire du Judo et son actualité

Mercredi 17 juin dans la salle de Judo – Gymnase Nodier

Horaires habituels

Important :

- Ne pas oublier son kimono et sa ceinture
- Arrivée ponctuelle le jour J
- Les parents sont tolérés dans le calme sur le tatami