

Le Judo, littéralement « la voie de la souplesse ».

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

Sport d'équilibre, sport éducatif, sport de défense, le judo est adapté à toutes les tranches d'âge, aux hommes comme aux femmes, aux petits comme aux grands, quel que soit la morphologie.

Activité de détente et de loisir, le judo est une discipline basée sur l'échange et la transmission des savoirs. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Le judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort, mais aussi d'apprendre à respecter des règles, de découvrir l'entraide, d'évaluer ses forces et ses faiblesses pour mieux se connaître et pour évoluer.

Lorsque les bases techniques seront jugées suffisantes sous le regard du Maître « le Sensei », le judoka passera à la confrontation physique, par le combat, pour s'exprimer, pour affirmer sa personnalité et pour accéder à la maîtrise de soi.

Le judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Les valeurs du judo s'appliquent sur le tatami et dans la vie au quotidien. Former un bon judoka passe aussi par la formation d'un bon citoyen.

LE CODE MORAL :

- L'AMITIE** : « le plus pur des sentiments humains »
- LE COURAGE** : « faire ce qui est juste »
- LA SINCERITE** : « s'exprimer sans déguiser sa pensée »
- L'HONNEUR** : « être fidèle à la parole donnée »
- LA MODESTIE** : « parler de soi-même sans orgueil »
- LE RESPECT** : « sans respect aucune confiance ne peut naître »
- LE CONTRÔLE DE SOI** : « savoir se taire lorsque monte la colère »
- LA POLITESSE** : « le respect d'autrui »

Le JUDO CLUB DE BONNEVILLE enseigne le Judo, le Judo au sol (ne waza), le Taïso (préparation du corps) pour des garçons et des filles âgés au minimum de 6 ans jusqu'aux adultes et vétérans.

Les projets pédagogiques du JUDO CLUB DE BONNEVILLE reposent sur la pratique sportive en guise de support à l'éducation et à l'épanouissement de la personne.

Toutes les facettes du Judo seront explorées pour apporter à nos adhérents une vision complète de cet art martial et de ce sport : A travers des séances d'apprentissage, des stages, des regroupements de clubs, des compétitions et des animations, des entraînements techniques et des séances de renforcement physiques et mentales. En passant par l'arbitrage ou la formation de commissaire sportif pour contribuer à l'organisation d'une compétition.

La compétition n'est pas indispensable à la pratique du judo, mais elle permet de se mesurer à d'autres pratiquants et ainsi de progresser. C'est un atout certain, pour mieux se connaître. C'est apprendre à se fixer des objectifs, s'entraîner pour y parvenir et atteindre la réussite tant souhaitée.

Evoluer dans les grades : les ceintures symbolisent des connaissances et la progression de l'élève. La mythique CENTURE NOIRE (1^{er} Dan) est un objectif pour un grand nombre de pratiquants.

Le JUDO CLUB DE BONNEVILLE, grâce à ses professeurs diplômés d'Etat a pour objectif de former, d'encourager et d'accompagner ses élèves jusqu'à ce grade prestigieux et d'aller vers le perfectionnement sur les grades supérieurs.