



Didier NGUYEN

**Salle de Judo**  
**Centre Sportif Jean Talbot**

## PRESENTATION GENERALE

Le JUDO a été créé au JAPON en 1882 par Jigoro KANO.  
Le JUDO, qui signifie "voie de la souplesse" est issu des techniques de JU JITSU qui furent enseignées aux Samourais dès les temps féodaux.  
Le JUDO, élaboré par son fondateur, supprime les ATEMIS, les techniques dangereuses et met l'accent sur les saisies, les projections, les immobilisations, les étranglements et les clés. Dans le souci de préserver l'intégrité de chacun, il perfectionne la façon de tomber qu'il estimait très traumatisante. Cette activité, accessible à tous, est d'une très grande richesse du point de vue de la coordination et développe avec harmonie l'ensemble du potentiel physique et mental du pratiquant.

## OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Cours destiné à tous les judokas et judokates désireux de participer aux différentes compétitions universitaires.