

Le judo



S'inspirant des techniques de combat des samourais, **Jigoro Kano** posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le Judo, littéralement "voie de la détresse".

Le Judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Il est adapté à toutes les tranches d'âges. Il peut-être pratiqué dès l'âge de 4-5 ans. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

Véritable sport éducatif, le Judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

Sport non mixte. Les judokas sont classés en fonction des catégories d'âges (pré-minimes 10ans jusqu'au seniors 20ans et +) et de poids.

La durée du combat varie en fonction de l'âge et de la catégorie de poids mais varie de 1min30 à 5min.

Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques depuis Tokyo en 1964



Suivant le niveau du judoka, il possède une ceinture de couleur différente allant de la ceinture blanche (passant par jaune, orange, verte, bleu, marron, noir, rouge et blanc) à la ceinture rouge.

Il existe également "le judo adapté" pour les personnes présentant un handicap. Des compétition sont possibles dès l'âge de 12 ans

La ligue francophone de judo est reconnue par le Ministère de la Communauté Française et l'Adeps. Elle est affiliée à la Ligue Royale Belge de Judo, à l'Association Interfédérale du Sport Francophone (A.I.S.F) et membre du C.O.I.B, de l'Union Européenne de Judo et de la Fédération Internationale de Judo

Plus d'informations: www.lfbj.be