

**Patrick V., 53 ans**

« J'ai fait du judo dans ma jeunesse et j'ai arrêté vers 20 ans, mes études de médecine me prenant beaucoup de temps. J'ai ensuite inscrit mon fils et ma fille au judo. Ils ont passé leur ceinture noire.

Ça m'a donné envie de reprendre. A tel point qu'à 51 ans j'ai passé ma ceinture noire en compétition. C'est mon bâton de maréchal et je pratique avec toujours autant de plaisir. »



*Partager ensemble des moments privilégiés*

[www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)



Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées

21-25, avenue de la Porte de Châtillon - 75680 Paris cedex 14

Tél. 01 40 52 16 16 - Fax 01 40 52 16 00



**Le JUDO**  
*c'est pour toute la famille*



[www.ffjudo.com](http://www.ffjudo.com)



# Le JUDO

## c'est pour toute la famille...

**Parents, enfants, tous réunis sur le tatami autour du judo, pour pratiquer ensemble ou chacun dans son cours.**

Sport éducatif, d'équilibre et convivial, le judo peut être pratiqué par tous, aussi bien les hommes que les femmes. Chacun peut s'exprimer, s'affirmer, se confronter et s'épanouir.

Reprendre ou débiter le judo, c'est pratiquer une activité physique et technique, améliorer sa forme et rester en bonne santé.

Signifiant littéralement «voie (do) de la souplesse (ju)», le judo développe harmonieusement le corps et l'esprit, pour un minimum d'effort, un maximum d'efficacité... et de plaisir.

**Le judo c'est vivre un moment fort sur le tatami et dans la vie.**

**Victor B., 36 ans**

« Ma fille a débuté le judo à 6 ans et elle me montrait les prises à la maison. Cette année j'ai participé un samedi à une journée parents/enfants où le professeur m'a proposé une initiation au cours adulte. Aujourd'hui je suis ceinture jaune. L'apprentissage est progressif et les professeurs s'adaptent très bien à tous les pratiquants selon leur niveau dans la bonne humeur et la convivialité. »



# Le JUDO

## sport d'équilibre...

Faire du judo, c'est apprendre et maîtriser un geste technique mais aussi développer des qualités morales telles que le courage, la sincérité, le respect...

**Plus serein, plus sûr de soi.**

