



LIVRET
ACCUEIL

Bienvenue dans votre Club AMM82

La politesse

C'est respecter autrui

Le courage

C'est faire ce qui est juste

La sincérité

C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'honneur

C'est être fidèle à la parole donnée

La modestie

C'est parler de soi-même sans orgueil

Le respect

C'est faire naître la confiance

Le contrôle de soi

C'est savoir taire sa colère

L'amitié

C'est le plus pur des sentiments humains

Nous avons à cœur de **transmettre notre savoir** ainsi que **les valeurs de notre discipline :**
« **Entraide et prospérité mutuelle** »

Nous aurons plaisir à vous accueillir dans notre magnifique Dojo (élu plus beau Dojo de France en 2007).

Pour tout renseignement et inscription :
Maison des Arts Martiaux
49, rue du Ramierou - 82000 Montauban
ou sur notre site www.amm82.com

N'oubliez pas que L'UNESCO a déclaré le judo comme meilleur sport initial pour former les jeunes de 4 à 21 ans.



Notre association **Arts Martiaux Montauban 82** compte plus de 300 licenciés. Nous proposons différentes activités, encadrées par des professeurs diplômés :

Éveil judo : qui offre à votre enfant une éducation motrice, sociale et morale. Le Judo n'encourage pas la violence ; à travers sa relation avec ses camarades, l'enfant apprend à coopérer, respecter et développer la maîtrise de son corps, de son équilibre ainsi que de ses émotions...

Judo enfants : par une pratique assidue du Judo, votre enfant pourra développer sa force, sa rapidité, sa souplesse, sa coordination, ses réflexes, sa concentration, son équilibre, sa résistance, sa personnalité, la confiance en soi et la connaissance de son propre corps ainsi que sa « réflexion tactique ».

Judo adultes : avec le judo, on est maître de son corps et de son esprit ! Comme tout sport de combat, le judo booste les spécificités physiques, psychologiques et cognitives du pratiquant. Vous pourrez améliorer vos capacités cardiovasculaires et votre endurance... Le judo favorise le renforcement musculaire, développe la souplesse, l'équilibre, la coordination et il enseigne la discipline, la maîtrise et la confiance de soi.

Ju-Jitsu : le jujitsu est un art martial japonais qui regroupe un ensemble de techniques de combat développées par les samouraïs pour se défendre lorsqu'ils étaient désarmés. Art martial complet, il offre de nombreux avantages tant sur le plan physique que mental. Il est accessible à tous et peut être pratiqué à différents niveaux.

Taïso : dans le contexte des arts martiaux japonais et d'autres pratiques corporelles, le taïso se réfère souvent à des exercices d'échauffement, de conditionnement physique et de renforcement, visant à préparer le corps et l'esprit pour une reprise ou préparation sportive. Les exercices de taïso peuvent inclure des étirements, des mouvements de renforcement musculaire, des exercices de respiration et des techniques de relaxation.

JE PRATIQUE

Le salut

Le salut est très important au judo. On fait le salut **avant de monter sur le tapis, un salut général pour débuter et pour clôturer la séance**. Le plus gradé donne le signal du salut (Rei). Pour faire le salut en début et en fin de séance, on se place en ligne en face du professeur, du plus gradé au moins gradé. On salue son adversaire pour le choisir, avant et après le combat. Le salut est une **marque de respect, de gratitude envers le partenaire et l'enseignant**.

La tenue du judoka

- **Le Judogi** : le judoka porte un judogi **toujours propre et sa ceinture**.
- **Zoori** : en dehors du tatami, le judoka doit impérativement circuler avec des **tongs dédiées au Dojo**.
- **Gourde** : ou sa bouteille d'eau doit être rangée au bord du tatami, et nominative.

Règles

- ✓ Les judokas ne doivent pas arriver en judogi. Les vestiaires sont mis à disposition pour se changer (veiller à ne rien oublier). **Pas de judogi en dehors du Dojo !**
- ✓ Pour les judokates, un **tee-shirt blanc uni** ; propre et à porter uniquement lors du cours et doit être mis sous la veste de judogi.
- ✓ Tous les bijoux doivent être enlevés (bagues, bracelets, montres, colliers, boucles d'oreilles...).
- ✓ Les cheveux longs doivent être attachés par un élastique sans partie métallique (les barrettes et les pinces sont interdites).
- ✓ On ne mâche pas de chewing-gum sur le tatami, et on n'y mange pas.



L'attitude au dojo

L'HYGIÈNE C'EST LE RESPECT DE
L'AUTRE ET DE L'ENVIRONNEMENT



J'ACCOMPAGNE UN PRATIQUANT

Ponctualité

Les horaires doivent être respectés. Afin de pouvoir se changer, le judoka doit arriver **au moins 10 minutes avant le cours**. Le Professeur a toute autorité pour refuser un judoka en retard.

Responsabilités

Les parents sont **responsables de leurs enfants** avant et après les cours. Les parents sont également responsables du trajet parking-dojo, jusqu'à l'arrivée du Professeur.

Les parents ou personnes habilitées doivent venir **chercher les enfants à la fin du cours**. En cas d'impossibilité ponctuelle d'être au dojo avant la fin du cours, il faut **prévenir le professeur** et l'enfant, pour que **celui-ci reste dans le dojo jusqu'à l'arrivée de la personne** qui vient le récupérer.

Sur le tatami, le professeur est responsable de la sécurité des judokas. Nous vous rappelons que la licence fédérale comporte une **assurance qui prend en charge les dommages subis** par le judoka, ou ceux qu'il peut provoquer involontairement.

Présence des parents pendant le cours

La présence des parents est autorisée pendant les cours. Toutefois il vous est demandé de **ne pas détourner l'attention des enfants** et de **ne pas intervenir sur le déroulement de la séance** ; même pour renouer la ceinture de votre enfant. Les parents qui assistent aux cours, doivent observer le silence, si vous devez répondre au téléphone merci de sortir du Dojo

Mixité et vie en groupe

La mixité est la règle. Pendant les cours, chacun travaille indifféremment avec un garçon ou une fille.

Il convient de respecter le professeur et les autres judokas : une mauvaise conduite ou des propos incorrects lors des entraînements au dojo, en compétitions ou sur les animations, peuvent donner lieu à l'exclusion temporaire ou définitive du judoka et/ou de son accompagnant.

COMPÉTITION

Fonctionnement

Le club participe à des **compétitions départementales, régionales et nationales**. Le calendrier des compétitions de l'année sportive vous sera donné à l'inscription.

Chaque adhérent **choisit de s'engager en compétition, passer des grades ou pratiquer en loisir**. La compétition n'est pas une obligation pour passer les ceintures.

Chaque enfant pratiquant peut s'épanouir dans différents enjeux, comme le combat, l'arbitrage ou s'investir en tant que commissaire sportif.

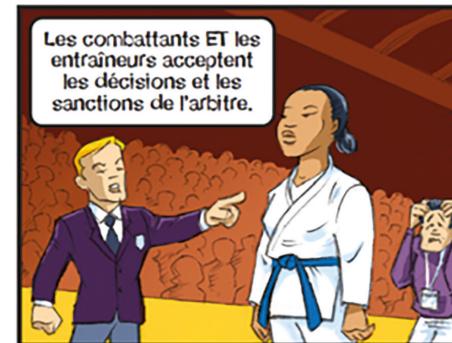
Le Comité départemental de judo organise **plusieurs compétitions inter-clubs labellisées** de mini-poussins à benjamins. Votre enfant sera engagé s'il le souhaite par son professeur. En fonction du nombre de ses participations et de ses résultats, il sera qualifié pour la finale départementale en fin de saison.

A partir de minimes, d'autres compétitions seront proposées comme des **tournois nationaux labellisés, des coupes interdépartementales, des championnats de zone** et selon les résultats, la possibilité de participer aux différents championnats nationaux par équipe ou en individuel.



La bonne attitude en compétition

COMMISSION
NATIONALE
DU FAIR-PLAY



La pratique du judo est un plaisir. C'est une admirable école de vie.

Pour comprendre

En compétition, on combat dans sa **catégorie d'âge et de poids**.

La compétition ne commence qu'à partir de la catégorie Benjamins. On parle d'animations pour les plus jeunes qui sont, eux, en catégories de groupes morphologiques.

Pour les championnats officiels **le contrôle du poids est effectué le jour-même**. En phase de croissance, ce poids peut varier de façon significative, votre enfant peut donc changer de catégorie de poids sur l'année sportive.

La formule « tableau » est favorisée mais en cas d'un faible nombre de judokas dans la catégorie de poids, la formule « poule » est retenue. On peut aussi rencontrer des formules « poule » puis « tableau ».

Le nombre de qualifiés pour la phase supérieure est variable : le professeur pourra vous indiquer si votre enfant est qualifié ou non.



Catégories de poids

Benjamins		Minimes		Cadets		Juniors		Seniors	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
-32	-30	-36	-34	-40	-46	-44	-55	-48	-60
-36	-34	-40	-38	-44	-50	-48	-60	-52	-66
-40	-38	-44	-42	-48	-55	-52	-66	-57	-73
-44	-42	-48	-46	-52	-60	-57	-73	-63	-81
-48	-46	-52	-50	-57	-66	-63	-81	-70	-90
-52	-50	-57	-55	-63	-73	-70	-90	-78	-100
-57	-55	-63	-60	-70	-81	-78	-100	+78	+100
-63	-60	-70	-66	+70	-90	+78	+100		
+63	-66	+70	-73		+90				
+66		+73							

Catégories d'âge

Éveil judo	4 - 5 ans
Mini-poussins	6 - 7 ans
Poussins	8 - 9 ans
Benjamins	10 - 11 ans
Minimes	12 - 13 ans
Cadets	14 - 16 ans
Juniors	17 - 19 ans
Seniors	20 ans et +

Pour accompagner en compétition

Vous êtes les bienvenus dans l'accompagnement et l'encouragement de vos enfants lors des compétitions. Sachez que **du covoiturage peut être possible** ; rapprochez-vous des professeurs ou des parents concernés. La compétition est un moment de stress mais aussi d'accomplissement pour votre enfant. **Les défaites servent d'expérience pour mieux appréhender les épreuves de la vie.**

Le code moral du parent de judoka



POLITESSE

Je respecte les horaires d'entraînement et les consignes données par le club

COURAGE

J'apprends à mon enfant que faire de son mieux et persévéérer est plus important que de réussir immédiatement

SINCÉRITÉ

Mon enfant pratique le judo pour son plaisir et non pour le mien

MODESTIE

Je reconnaiss les bonnes performances de mon enfant comme celles des autres judokas

RESPECT

Je respecte les entraîneurs et les arbitres même quand je ne suis pas d'accord

CONTRÔLE DE SOI

Je n'agresse personne verbalement. Les autres parents sont supporters, tout comme moi

AMITIÉ

Le dojo est un lieu de bienveillance où chacun s'entraide et tisse des liens, parents comme enfants

HONNEUR

Je respecte la parole donnée