

Quels que soient ton âge, ta condition physique, tes particularités, tes besoins à tout moment et à ton rythme



Sois toi-même au judo !

**Entraide et prospérité
mutuelle**

amitié respect politesse

courage sincérité honneur

modestie contrôle de soi



www.ffbjudo.be



Like et reste au courant
des dernières informations



« Un esprit sain dans un corps sain avec un cœur solide ! »

LE CORPS – Le judo, sport complet, t’offre une éducation physique harmonieuse. Tu développeras ta coordination, ton équilibre, ta force et ton endurance tout en affinant tes réflexes et ta sensibilité.

LE CŒUR – Sport de combat, le judo développe ton caractère : apprends à canaliser ton énergie, dominer tes craintes, persévérer, être à l’aise avec toi-même, te respecter et respecter l’autre, t’adapter à la situation pour surmonter l’adversité en douceur plutôt qu’en force.

L’ESPRIT – Entre les techniques à apprendre, le vocabulaire japonais à décoder, une autre culture à découvrir, une meilleure connaissance de toi-même et de ton corps à acquérir, des tactiques à imaginer, les solutions à chercher aux problèmes que tu rencontres, tes questions et tes découvertes à partager, le judo te fera aussi travailler la tête !

Le judo, une voie pour la vie !



Charline Van Snick

« Le but ultime du judo est la parfaite réalisation de soi-même et, dans la vie quotidienne, de contribuer à l’harmonie de la société. »

Jigoro Kano, fondateur du judo

**On n’attend
plus que toi !**

Cachet du club