Judo

**Descriptif général du sport**

Sport de combat de préhension utilisant projections et contrôles (immobilisations, étranglements…).

**Niveau du cours**

Tous niveaux sauf débutant, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Perfectionnement technico-tactique.

Entrainement permettant une progression des capacités physiologiques propre aux sports de combat.

Amener les étudiants au grade supérieur.

Randori, arbitrage, renforcement musculaire, travail technique debout et au sol.

**Tenue/Matériel**

Kimono

Affaires de rechange.

Bouteille d’eau.