

Activités JCMB

Judo

Au Judo Club de Marolles-en-Brie, le judo est bien plus qu'un simple sport. Fondé par Jigorō Kanō en 1882, le judo est une école d'éducation qui repose sur les techniques du ju-jitsu, avec pour objectif de développer l'humain et la société. Le premier dojo, le Kodokan, fut créé à Tokyo, et depuis, le judo s'est largement diffusé à travers le monde, atteignant notre club où nous perpétons cette tradition avec passion.

En France, le judo est officiellement apparu en 1933 et la première ceinture noire a été décernée en 1939. Ici, à Marolles-en-Brie, nous honorons cet héritage en proposant des cours adaptés à tous les âges et niveaux. Nos enseignants, formés et certifiés, sont engagés à transmettre non seulement les techniques du judo, mais aussi ses valeurs fondamentales : respect, discipline, et persévérance.

Le judo au Judo Club de Marolles-en-Brie se distingue par son approche sportive et éducative. Les judokas apprennent à améliorer leurs qualités physiques et mentales tout en respectant leur professeur et leurs partenaires. La progression est marquée par des ceintures de différentes couleurs : blanche, jaune, orange, verte, marron, et noire, avec les grades de Dan allant jusqu'au 10ème. Le judo comporte environ 200 techniques, divisées entre celles pratiquées debout ("Tachi Waza") et celles au sol ("Ne Waza").

Nos cours mettent l'accent sur le développement personnel, la maîtrise technique et l'esprit de camaraderie. En plus des techniques de combat, chaque judoka apprend l'importance du respect, non seulement sur le tatami, mais aussi dans la vie quotidienne. Nous valorisons le développement des compétences physiques tout en cultivant un esprit sain et un sens de la communauté.

Ju-Jitsu

Le ju-jitsu, qui est l'ancêtre du judo, regroupe des techniques de combat à mains nues utilisées par les samouraïs au moyen-âge. Au Judo Club de Marolles-en-Brie, nous enseignons le ju-jitsu dans un esprit de self-défense et de tradition martiale.

Le ju-jitsu englobe plusieurs formes d'expressions :

- **Ju-Jitsu Fighting** : un combat qui commence à distance avec des atémis (coups de poing et de pied contrôlés), suivi de projections de judo et de techniques au sol comme les étranglements ou les clés de bras. Cette forme d'entraînement permet de développer des réflexes rapides et une capacité à réagir sous pression.
- **Duo-System** : une démonstration en couple où un attaquant utilise des armes (bâton, couteau) et le défenseur réagit avec des techniques variées du ju-jitsu et du judo. Cela permet de pratiquer dans un cadre sécuritaire et d'apprendre la défense face à diverses situations.

- **Ne Waza** : similaire au ju-jitsu brésilien, cette forme met l'accent sur le combat au sol. Au club, nous explorons cette discipline pour développer la maîtrise des immobilisations et des clés de soumission.
- **Ju-Jitsu Contact** : une discipline mélangeant des techniques issues du judo, du karaté, de l'aïkido et du kick-boxing, sans coups à la tête, et avec un accent sur les frappes limitées au tronc et aux membres inférieurs. Cette approche permet aux pratiquants de s'entraîner de manière dynamique tout en minimisant les risques de blessure.

Notre objectif est de fournir à chacun les outils nécessaires pour se défendre, tout en développant la confiance en soi et la maîtrise de soi. Les cours de ju-jitsu au Judo Club de Marolles-en-Brie sont ouverts à tous, que vous soyez débutant ou pratiquant expérimenté, dans une atmosphère amicale et encourageante.

Taïso

Le taïso, signifiant « préparation du corps », est une activité idéale pour ceux qui souhaitent améliorer leur condition physique sans entrer dans un cadre de combat. Créé par la Fédération Française de Judo dans les années 2000, le taïso a été conçu à l'origine pour aider les adultes à se remettre en forme avant de se lancer dans le judo. Aujourd'hui, au Judo Club de Marolles-en-Brie, le taïso est pratiqué principalement pour le bien-être et la forme physique.

Nos séances de taïso incluent des activités variées : exercices cardio-respiratoires, renforcement musculaire, assouplissements, et autres exercices visant à améliorer la condition physique générale. Cette discipline est accessible à tous, quel que soit le niveau, et se pratique dans une ambiance conviviale, sans chutes ni actions violentes. Nos cours sont conçus pour être ludiques et motivants, favorisant ainsi une pratique régulière et une progression en douceur.

Le taïso est une excellente façon de maintenir sa forme physique tout en participant à l'esprit et aux valeurs du judo. Au Judo Club de Marolles-en-Brie, nous croyons que chacun peut trouver sa place sur le tatami, que ce soit pour développer sa condition physique, améliorer sa souplesse, ou simplement se détendre dans une atmosphère chaleureuse et amicale.