

La F.F.J.D.A. compte actuellement près de 5 500 clubs.

La pratique est encadrée par des professeurs de Judo-Jujitsu diplômés d'état et la qualité de l'enseignement est une priorité pour notre Fédération.

Pour commencer le Judo, il faut se rendre dans l'un des clubs affiliés.

La licence-assurance garantit une pratique encadrée et vous donne l'accès à l'ensemble des animations organisées par la F.F.J.D.A.

Un mot sur la pratique

L'enseignement dans nos clubs est dispensé autour de 3 pôles d'activités complémentaires :

1. Le JUDO

Jigoro KANO, fondateur de l'école du JUDO KODOKAN a résumé ainsi son entreprise : « Le Judo est l'élévation d'une simple technique à un principe de vivre ».

« En étudiant le Judo, il est essentiel d'entraîner le corps et de cultiver l'esprit à travers la pratique des méthodes d'attaque et de défense, et ainsi de maîtriser son principe ».

Le Judo a donc été défini dès l'origine en tant que méthode d'éducation de l'homme et contribue à la prospérité, l'équilibre et l'harmonie de tous.

Maîtriser les situations de combat nécessite un long apprentissage des bases techniques et cette construction, cette formation est dispensée dans nos clubs suivant un parcours pédagogique balisé, de la ceinture blanche au grade de ceinture Noire !

Cette activité accessible à tous, est d'une très grande richesse du point de vue de la coordination.

Les jeux subtils d'équilibre et de déséquilibre développent les qualités sensorielles et la confrontation organisée dans un premier temps à l'aide de situations d'études, puis orientée progressivement vers les situations de combat, amèneront le judoka confirmé à exprimer un Judo personnel, complet, équilibré.

Art martial et sport olympique, l'expression « Judo » se caractérise par l'utilisation du « principe souple » (JU NO RI).

Fermeté et souplesse associées confèrent aux projections toute leur puissance et efficacité...

S'adapter de façon pertinente aux situations de combat, utiliser la force, les actions du partenaire, de l'adversaire sont des illustrations concrètes de ce principe.

Jigoro KANO a exprimé l'unité du Judo en deux aphorismes :

- « Meilleure utilisation de l'énergie »
- « Entraide et prospérité mutuelle »

2. Le JUJITSU

Les hommes se sont toujours affrontés, leurs confrontations guerrières et sportives ont donné naissance à de nombreuses formes de luttes.

Au Japon au début du 16^{ème} siècle, c'est le Jiu-Jitsu qui apparut.

De nombreux Maîtres, pratiquants, firent évoluer les techniques de combat. Au 19^{ème} siècle, des intellectuels s'intéressèrent au Jiu-Jitsu et à toutes ses techniques à l'efficacité légendaire :

- Coups avec les membres inférieurs et supérieurs
- Clés sur toutes les articulations
- Etranglements
- Projections (différentes formes)

et surtout aux principes physiologiques, psychologiques, mécaniques, tactiques.

Maître Jigoro KANO ajouta une dimension mentale et morale à tout cela.

Le Jujitsu donna naissance au Judo et à beaucoup d'autres arts martiaux. Sous l'impulsion de nombreux maîtres itinérants ces arts martiaux se développèrent au 20^{ème} siècle dans le monde entier.

La F.F.J.D.A. et ses professeurs de Judo ont cherché et continuent à travailler pour proposer à tous les pratiquants en fonction de leur motivation, toutes les facettes de ce concept JUDO - JUJITSU, hérité de Jigoro KANO.

Proposé comme art martial, véritable méthode de Self-défense, efficace et attrayante permettant d'améliorer l'ensemble des qualités physiques et mentales, le Jujitsu connaît aujourd'hui un réel succès chez les plus de 15 ans.

Objectifs pour demain :

Tous les clubs affiliés doivent être en mesure de proposer toutes les facettes JUDO - JUJITSU - TAÏSO :

- Art martial
- Méthode de défense efficace
- Méthode d'éducation physique
- Sport : confrontation technique / confrontation combat

Tout cela avec un encadrement de qualité qui préserve la pratique et les pratiquants de toute dérive.

3. Le TAÏSO

Dès son origine, le Judo s'est présenté comme une méthode complète d'éducation physique et morale, destinée à un large public visant notamment le développement de la santé de ses pratiquants.

Le terme « Taïso » peut être appréhendé d'une manière générique comme une « préparation du corps » et est utilisé à propos des exercices soit d'échauffement - qui précèdent une activité physique - soit spécifiques au renforcement musculaire, à l'étirement ou à la relaxation précédant ou mettant fin à la préparation d'une activité physique.

La préoccupation constante est d'utiliser un répertoire d'exercices progressifs visant à améliorer le potentiel physique de chaque pratiquant afin qu'il puisse s'exprimer de plus en plus efficacement dans l'activité qu'il a choisie, le Judo-Jujitsu en l'occurrence.

Préparation du corps et régénération du potentiel physique après l'exercice sont les deux objectifs principaux de cette pratique. Comme on le voit, le « Taïso » n'est pas une « nouvelle discipline » mais une méthode évolutive d'éducation physique fondée sur le patrimoine des exercices traditionnellement liés à l'enseignement du Judo-Jujitsu.

Résumons-nous, le Taïso se présente comme une méthode d'éducation physique préparatoire à la pratique du Judo-Jujitsu, principalement composée d'exercices visant :

- à affiner la sensibilité proprioceptive et la précision gestuelle,
- à l'étirement de l'appareil neuromusculaires,
- à l'apprentissage des bases du Judo-Jujitsu,
- à la relaxation.

Outre la gravité et la résistance du partenaire, un petit matériel sera utilisé : bâton, bandes élastiques...

Source : *F.F.J.D.A.*