



Le judo est un art martial créé au Japon.

Le judoka doit déstabiliser son adversaire en utilisant sa force et le projeter au sol.

Une fois au sol, il doit l'immobiliser.

Le judo se pratique au dojo.

Les entraînements et les compétitions se font sur le tatami.





Le judo est un art martial créé au Japon.

Le judoka doit déstabiliser son adversaire en utilisant sa force et le projeter au sol.

Une fois au sol, il doit l'immobiliser.

Le judo se pratique au dojo. Les entraînements et les compétitions se font sur le tatami.



Le para judo est destiné aux sportifs en situation d'handicap visuel. Ce sont les mêmes règles que pour le judo. Le contact

doit être permanent. Dès le début, ils doivent saisir le judogi de leur adversaire.