

## Cours « CHAMPION »

Ce cours est composé de judokas âgés de 11 à 14 ans, du niveau orange à bleu, qui pratiquent le judo depuis plusieurs années et qui manifestent un intérêt propice à la pratique de la compétition. L'exigence technique est précise. Les qualités de coordination et de rythme sont renforcées. L'engagement physique est plus important et la tactique est abordée dans des phases spécifiques.



Ceinture orange (11 ans)



Ceinture verte (12 ans)



Ceinture bleue (13-14 ans)

