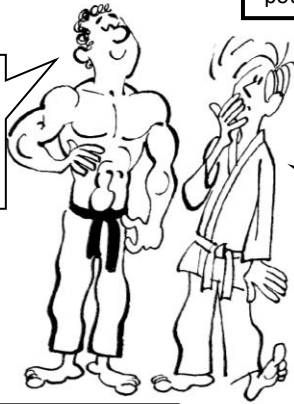


Les aventures de KIM et MONO n°9 janvier 2013

« Les gros muscles »

1) wouaouu..!! M. ZORI, faut soulever des poids tous les jours pour avoir des muscles comme ça ? Mais ça sert pour le judo ?

2) Oui, mais y a pas que les muscles qui comptent, il faut être souple, agile, courageux. Avoir une bonne condition physique et des connaissances techniques.



3) Oui mais moi, je veux avoir de gros muscles pour devenir champion.

4) Attention MONO, faut pas faire n'importe quoi. Jusqu'à minime, la pratique régulière des entraînements et le renforcement musculaire que tu fais à l'échauffement suffisent, tu te muscles naturellement.



5) Ah bon !! Vous êtes sûr...

6) Mono, tu te rappelles quand *Oli* nous a parlé des 3 valeurs qui forment le bon judoka.
esprit technique Gi — Shin — Taï — corps



7) mais MONO !!! Qu'est ce que tu fais ! ??

Mais !! Il a rien compris

8) Fais comme moi KIM, on va devenir comme Monsieur ZORI



9) Avec le chocolat que tu as mangé à Noel, tu peux toujours tirer sur tes bras... hi ! hi ! hi !

11) faire de la compétition demande beaucoup de travail et d'entraînement. Il faut être très motivé. Après la période compétition, ou si on n'est pas compétiteur, le judo n'est pas fini, il y a beaucoup d'autres domaines à explorer.



10) Avec l'accord de ton professeur en plus du club, tu peux t'entraîner dans des structures qui donnent la possibilité de préparer les compétitions avec un grand choix de partenaires.



Le saviez vous : le département comprend 13337 Judokas licenciés à la FFJDA, ils sont répartis dans 160 clubs. Le comité 13 organise une centaine de manifestations et de formations dans la saison. Manifestations = les animations, compétitions, stages, entraînements. M. Julien Président du comité avec M. Pianfetti cadre technique gèrent tout ceci, aidés des 16 membres élus qui travaillent sur les commissions.

Oli