

Remise de ceinture dans le cours du judo loisirs mercredi 25 septembre 2019



Voilà les impressions d'une future ceinture noire de judo comme quoi il n'est jamais trop tard pour pratiquer ce sport.

Les impressions de Jean Baptiste ! Merci pour l'article .

Faire du judo n'était pas pour moi une évidence.

Durant mon enfance, certains de mes copains en ont fait, mais j'avais d'autres activités. Il y a 5 ans, mon fils a démarré le judo, mais j'avais mal au dos. En effet, de longues années de course à pied, quelques semi-marathons et un marathon avaient eu raison de mes disques lombaires, donnant lieu à un ou deux lumbagos par an.

Et pourtant, mon épouse était persuadée que le judo me ferait du bien, et que j'aurais tout intérêt à tester un cours avec les adultes du cours Judo Loisir, entraînés par Gus.

Hugues, le coach de mon fils m'y a encouragé également.

Me voici donc avec un groupe de 7 à 8 personnes selon les soirs (les cours ont lieu le mercredi soir de 19h à 21h), de la trentaine à environ 70 ans. Que des ceintures marron ou noires... et moi avec ma ceinture blanche ! Les cours démarrent par un bon échauffement, puis on s'entraîne à faire des prises, mais nous faisons peu de chutes, ou alors sur un gros tapis en mousse ; nous nous concentrons sur la technique. Au-delà des prises de judo, Gus nous donne quelques techniques d'auto-défense, et nous fait profiter d'une séance de réflexologie plantaire chaque début de mois !

Quant à mon dos... eh bien... je dois avouer que je n'ai plus mal ; on dit que le mouvement fait du bien au dos ; je pense que c'est vrai !

Au bout d'un an, j'ai été fier de pouvoir prétendre à passer au grade supérieur, en exécutant le programme des prises debout et prises au sol.

Sans savoir ce que j'allais faire, me voici maintenant ceinture jaune, avec l'envie de continuer à progresser, au sein de ce groupe très sympathique !

Je recommande donc vivement ce cours à tous ceux qui voudraient tester ce sport.

La fin du cours s'est terminée tard autour d'un verre afin d'immortaliser ce souvenir qui est de tradition au judo loisirs.

Toutes mes félicitations au promu.