



# Para Judo

(Bien-être physique et mental)

Une activité qui  
s'adapte au handicap



Il consiste à adapter la pratique du judo pour les personnes en situation de handicap. Si les fondements et bases de la pratique restent fidèles à la discipline développée par Jigōrō Kanō à partir de 1882, certaines règles sont adaptées pour permettre aux pratiquants de s'exprimer pleinement. Symbole de l'inclusion et de l'adaptation prônée par le fondateur. Le para judo au sens large s'organise en 2 grands formes de pratique : le para judo, destiné aux personnes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel, et le judo adapté, conçu pour les personnes en situation de handicap mental/psychique

