

# Comment bien choisir son kimono de judo ?

Pour bien pratiquer la "voie de la souplesse" le judogi (kimono de judo) doit réunir plusieurs critères.



## Niveau de pratique

- ✔ **Débutant** : privilégiez un judogi souple et peu lourd afin de garantir une bonne mobilité.
- ✔ **Régulier** : prenez un judogi plus lourd afin de diminuer le niveau de prise de votre adversaire.
- ✔ **Intensive** : optimisez vos randoris \* avec des judogis lourds et peu saisissables par l'adversaire.

\* Veut dire "saisie libre" forme de combat souple.



## Taille

- La sélection de la taille doit se faire selon les consignes du fabricant.
- ✔ **Judogi 100% coton** : En règle générale et afin d'anticiper le rétrécissement au lavage, on prendra une taille 130 pour un enfant mesurant entre 120 cm et 125 cm.
  - ✔ **Judogi en polycoton** : Nécessite de prendre la taille juste.



## Matière

- ✔ **Le 100 % coton** : est le plus traditionnel. Il est résistant à l'usure et permet d'effectuer des randoris \* intensifs sans soucis.
- ✔ **Le polycoton** : est une fibre résistante à la traction et à la déformation. Le confort est supérieur et est résistant aux lavages en machine.

## Le conseil du coach

Comment porter votre judogi :

- La veste couvre les hanches et arrive aux mains lorsque les bras sont tendus le long du corps.
- Le pantalon arrive à la cheville.
- La ceinture de 4 à 5 cm de large en fort tissu, est nouée par-dessus la veste.
- Les pans de la ceinture sont de 20 à 30 cm.

