

# Comment bien choisir son kimono de judo ?

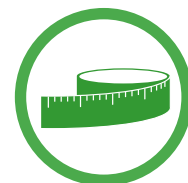
Pour bien pratiquer la "voie de la souplesse" le judogi (kimono de judo) doit réunir plusieurs critères.



## 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.



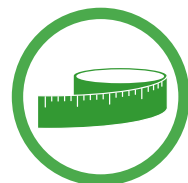
# Comment bien choisir son kimono de karaté ?

Pour bien pratiquer la "voie de la main et du vide" le karatégi (kimono de karaté) doit réunir plusieurs critères.



## Niveau de pratique

- ✔ **Débutant** : privilégiez votre karatégi léger et souple afin de vous garantir une bonne mobilité.
- ✔ **Entraînement** : l'idéal est un karatégi où le poids moyen ou le tissu souple offre un bon compromis entre la résistance, le confort et l'absorption de la sueur.
- ✔ **Intensive** : prenez un karatégi un peu plus rigide et ample pour réaliser le maximum de technique.



## Taille

La sélection de la taille doit se faire en priorité selon les consignes du fabricant.

Les karatégis en coton nécessitent de prendre une taille au-dessus pour palier au rétrécissement.

La coupe spécifique du karatégi fait que le pratiquant aura toujours les poignets et les chevilles apparentes.

Préférez une coupe large qui ne vous limitera pas dans vos mouvements.



## Matière

✔ **Le 100 % coton** : est le plus résistant aux différentes techniques de combats employées.

✔ **Le polycoton** : assure d'excellentes propriétés de résistances et sont désormais aérés par des matières respirantes.

Le pantalon de karaté doit avoir des ourlets et un renfort sur l'entre-jambe ainsi que plusieurs rangées de couture offrant une meilleure tenue et une plus longue durabilité.

## Le conseil du coach

Comment porter votre karatégi :

**Le pantalon recouvre au moins les 2/3 du tibia et ne couvre pas les chevilles. Il ne doit pas être retroussé.**

**La veste couvre les hanches et ne dépasse pas les 3/4 de la longueur de la cuisse.**

**Les manches ne dépassent pas le poignet, elles recouvrent au moins la moitié de l'avant-bras et ne sont pas retroussées.**

