

Enfants et JUDO



Le judo a des valeurs éducatives et pédagogiques

C'est une activité d'éveil : le JUDO participe au développement physique et intellectuel de l'enfant.

Le JUDO le met en confiance. L'enfant se sociabilise et prend conscience de toutes ses possibilités. Il développe sa concentration, sa motricité et son équilibre.

Le JUDO aide l'enfant à prendre confiance en lui et à devenir autonome.

Le JUDO le fait grandir et il élargit son cercle d'amis. Il découvre son corps et le goût du sport. Il apprend à canaliser son énergie. Il prend conscience de ses forces et de ses faiblesses. « Vous verrez, votre enfant n'arrêtera pas de progresser : ses passages de ceintures vous le prouveront ».

Le JUDO est un jeu et un plaisir.

L'enfant apprend à se défendre, à être sûr de lui et à tomber sans se faire mal.

Le JUDO, c'est aussi l'occasion de passer du temps avec les copains.

Le JUDO permet de se faire des ami(e)s.

Sport basé sur l'utilisation de la force de l'autre, le judo rend plus fort, il apprend à se défendre et donne confiance en soi. Il donne envie de se dépasser... et de se surpasser. En apprenant à transformer son énergie en force physique et mentale, l'enfant et l'adolescent se maîtrise mieux. « ... et le JUDO l'aidera à mieux faire face aux situations inattendues ».

Art martial utilisant des méthodes d'éducation physique, le JUDO s'adresse autant aux enfants qu'aux adultes. Avec des entraînements adaptés à chaque âge, tout le monde peut s'exprimer, s'affirmer, se confronter et s'épanouir.

Hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, le JUDO est idéal pour être bien dans son corps et bien dans sa tête.

Le JUDO transmet les grandes valeurs morales, valables pour toutes les générations : la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, la maîtrise de soi, l'amitié, le respect de l'autre...

« Sport éducatif, d'équilibre et convivial, on gagne tous à faire du JUDO. C'est un sport complet où chacun d'entre vous peut prendre du plaisir.»

Bienfaits du JUDO :

Ils sont d'abord physiques car le combat en lui même suppose le développement d'importantes ressources physiques, aussi bien musculaires, que cardio-vasculaires. Il entretient par ailleurs une importante souplesse et développe le sens de l'équilibre.

Enfin, il faut noter que malgré les mises en garde énoncées ci-dessus, il n'existe pas de contre-indication à la pratique du judo.

Il s'adresse à tous publics et, est recommandé pour les enfants, à l'unanimité par les pédiatres, dès lors que sa pratique est encadrée par des enseignants diplômés.

De plus, les bienfaits du judo sont aussi psychologiques et cognitifs :

L'apprentissage de la technique est absolument fondamental dans la pratique du judo. Cette acquisition se fait par une suite

- de démonstrations,
- de répétitions,
- d'initiatives et de jeux

qui sollicitent les capacités de traitement de l'information de l'enfant.

Par ailleurs, le judo développe des capacités psychologiques importantes :

- mise en confiance,
- alternance entre agressivité et concentration,
- canalisation de l'agressivité vers un geste opportun et réalisé dans de bonnes conditions.

Enfin le judo permet aussi :

- de développer les différentes manières d'appréhender l'environnement qu'elles soient visuelles ou tactiles,
- en particulier de développer des valeurs éducatives associant respect de l'adversaire, des arbitres et du sport.
- Ces valeurs sont matérialisées par le biais des différents saluts pratiqués au début et à la fin de chaque combat.

Une tenue vestimentaire et une hygiène corporelle correctes sont obligatoires et sont également à signaler dans les bienfaits de la pratique de ce sport en particulier chez les plus jeunes

Avis du Dr Didier Rousseau, médecin des Equipes de France de Judo :

« La pratique du judo est très physique et sollicite l'ensemble de l'organisme. Ce sport fait travailler les membres de manière homogène. Il développe la qualité gestuelle, la mise en place du schéma corporel, et améliore la perception du corps dans l'espace. La confrontation avec un partenaire, en obligeant à bien connaître l'autre, développe le côté relationnel. Pour

beaucoup de parents, le judo est un facteur stabilisant pour les enfants, qui induit un équilibre. La pratique collective semble effectivement réguler la timidité ou au contraire l'hyperactivité des enfants, grâce aux notions d'habillement, de grade, de discipline et de respect. Et il est important pour l'enfant de faire la différence grâce à son propre travail ».

