

ENCOURAGER SON ENFANT A FAIRE DU SPORT ET NOTAMMENT DU JUDO.

“L'effort n'est pas inné. Personne n'aime l'effort et encore moins un enfant, qui est par essence dans le principe de plaisir et la satisfaction immédiate. L'effort s'apprend très jeune, dès deux ans et demi, trois ans au moment où l'enfant est ‘techniquement’ prêt pour l'apprentissage de l'autonomie (enfiler son manteau tout seul, mettre ses chaussures ou ranger ses jouets). Ensuite, à nous, ses parents, ses éducateurs de l'encourager et de le soutenir dans cet apprentissage de l'autonomie qui va de pair avec l'apprentissage de l'effort.

Un enfant qui s'habille seul ou qui tient bien sa fourchette a réussi quelque chose et surtout, il s'est prouvé qu'il pouvait y arriver. L'effort est ainsi facteur d'estime de soi. Mais si l'enfant échoue, il ne faut pas hésiter à lui expliquer que ce n'est pas grave et que tout apprentissage se fait par une suite d'étapes réussies et d'échecs. L'important est ailleurs : il s'est donné un but et il a tout mis en œuvre pour y parvenir.”

Des règles valables pour tous

Peu à peu, il va comprendre, et intégrer les limites. "Pour un petit enfant, surmonter ses pulsions demande un effort colossal dans un premier temps. Mais l'important est de garder le cap, de lui expliquer pourquoi il doit respecter les règles et de lui montrer le bénéfice qu'il va en tirer. Il s'agit tout simplement d'illustrer très concrètement les principes élémentaires de la vie en collectivité : "Si tu ne tapes pas, on ne te tapera pas, si tu prêtes, on te prêtera..." Il est surtout indispensable de montrer à l'enfant que les règles sont les mêmes pour tous, y compris pour nous, adultes. Au travail, nous ne tapons pas nos collègues, alors au nom de quoi taperait-il ses camarades ?

Le sport doit rester un plaisir. Les enfants ont besoin de se dépenser !

Le Judo permet aux enfants de se dépenser physiquement et de se changer les idées. A l'heure du “**tout-écran**” (ordinateur, télévision, console de jeu), associé à une alimentation pas toujours équilibrée, c'est important !

“C'est un moyen de lutter contre la sédentarité et de se tourner vers l'extérieur”. Le Judo permet de développer des relations sociales. Ils impliquent le respect de règles et le respect des autres. Le Judo est un bon moyen pour l'enfant de s'épanouir physiquement, de développer sa tonicité et d'intégrer des règles et des valeurs sociales.

Loisir ou compétition ?

“A partir du moment où l'enfant est motivé, la compétition est positive : elle donne le goût de l'effort, de la persévérance, forge la volonté. **Mais il faut que l'enfant soit capable d'accepter de gagner... ou de perdre.**” Un enfant qui perd a souvent une image négative de lui-même. “C'est aux adultes de faire une place à l'échec, de dire à l'enfant que ce n'est pas grave de perdre.” Dans notre société aujourd'hui, tout se mesure à l'aune des “performances”. “Faire du Judo, à la base, c'est jouer, Le Judo doit rester un moment de décompression face aux contraintes scolaires ou familiales.” Cela n'empêche pas les enfants de se mesurer spontanément les uns aux autres !

Un sport, oui... mais adapté à sa personnalité

Pour qu'un enfant s'épanouisse dans la pratique d'un sport, il faut que ce sport corresponde à sa personnalité et à ses compétences. On n'inscrit pas son enfant au rugby ou au football pour faire plaisir à son père ! Il est important de repérer les habiletés motrices de son enfant et de lui faire pratiquer une activité qui lui plaise.”

L'idéal, c'est qu'il n'y ait pas de pression parentale, que les parents ne se transforment pas en entraîneur.” Il ne s'agit pas non plus de confier son enfant les yeux fermés à un club. Il faut rester vigilant, être au courant de ce qui se passe à l'entraînement. Au Judo Club LA GUERCHE vous avez pu constater par vous-même.

Le Judo Club LA GUERCHE vous remercie de la confiance que vous lui avez accordée en lui confiant vos enfants...

Les Dirigeants.

