



La pratique du judo pour les 4-5 ans est complémentaire des enseignements scolaires

Quatre ans, c'est l'âge auquel de nombreux petits français débutent l'apprentissage du judo,
Que peut-on attendre du Judo à cet âge ?

L'amélioration de la coordination gestuelle :

L'objectif à cet âge est de développer les habiletés motrices fondamentales :

Équilibration - Locomotion - Préhension

Le professeur va donc proposer des exercices ludiques, par exemple des parcours aménagés, où l'enfant va devoir sauter, ramper ou courir, saisir des objets, les manipuler etc...

Plus tard dans la saison, il pourra proposer ces mêmes activités à deux.

Le développement de la capacité à se repérer dans le temps et dans l'espace :

L'enfant va devoir repérer le dessus, le dessous, le devant, le derrière, la droite, la gauche etc...

Il va devoir intégrer différentes structures rythmiques, battre des mains, sauter en cadence.

Le développement de la capacité d'attention :

C'est un apprentissage fondamental mais particulièrement difficile. A cet âge, lorsque l'enfant est « lâché » on a le plus grand mal à l'arrêter. Pratiquer dans un lieu clos et dédié, dans un cadre incluant des règles comportementales, (cf L'acceptation de règles), va permettre de faire prendre conscience à l'enfant qu'un cours comporte des phases de jeu, des phases d'écoute et d'apprentissage, et des phases de retour au calme.

L'acceptation de règles

Le dojo est un espace fortement ritualisé. On salue le lieu, le professeur et son camarade lorsque l'on débute, termine la séance, au début et à la fin de chaque exercice. La position de salut et le salut lui-même sont codifiés. Tous les enfants portent la même tenue, le judogi, Après chaque exercice, on se regroupe pour écouter les consignes suivantes.

Le développement de la capacité relationnelle :

Elle passe par la rupture de la relation privilégiée qui unit les parents, la maman ou la nounou qui accompagne souvent l'enfant au cours. Afin de permettre cette première étape, nous demandons aux accompagnants, en début de saison tout au moins, de ne pas assister à la séance.

L'enfant va devoir accepter un partenaire ou un adversaire. Il va devoir également accepter un rôle dans un jeu collectif et concourir à réaliser un même but.

Les différents exercices vont permettre d'inculquer la notion d'entraide, vertu cardinale du Judo. Concrètement les plus âgés, les plus aguerris, seront amenés à aider les plus jeunes à réaliser les exercices.

Le développement de la conscience de soi- même et de la confiance en soi

Apprendre à sauter, à faire une roulade, est source de grande fierté pour l'enfant. Les prémices de la confiance en soi, qualité fondamentale chez tout individu, passent par la maîtrise et la confiance en son propre corps. L'enfant va se découvrir, s'accepter, et développer une personnalité d'autant plus riche et confiante qu'il maîtrisera et développera le potentiel de son corps.

L'apprentissage du judo:

Les 4-5 ans ne font pas du judo comme peuvent le faire les plus grands ou les adultes, mais le travail sur les objectifs définis plus haut va grandement faciliter l'étude du judo proprement dit, qui débutera dès 6 ans.

Ces aptitudes lui seront également d'une grande aide s'il décide de pratiquer n'importe quelle autre discipline.

Les moyens pédagogiques

Le dojo, espace clos avec un sol élastique, le tatami, et des abords sécurisé ou des murs protégés, est particulièrement bien adapté à l'évolution sans contrainte et en toute sécurité des enfants. On y proposera à l'enfant :

- Des exercices ludiques ou des jeux avec éventuellement des accessoires.
- Des histoires dans lesquelles l'enfant va devenir acteur.

La relation parent-enfant et le judo.

Une séance de judo pour les tout-petits est une source inépuisable de découvertes et d'anecdotes à conter aux parents. Echanger sur la séance, voire la rejouer ensemble, c'est l'assurance d'un moment privilégié avec son enfant. Mais pour partager pleinement l'activité, rien ne vaut de participer ensemble à une séance spéciale parent-enfant !

Et les moins de 4 ans ?

Il est toujours possible de discuter avec le professeur pour un enfant proche de cet âge. Un essai sera alors tenté afin d'évaluer si l'activité est possible et bénéfique pour l'enfant, ou s'il convient d'attendre un peu.

Que le Judo permette le développement de toutes les aptitudes présentées ici n'est pas simple hasard. En effet, il a été créé par Me Jigoro Kano en 1886 comme une méthode d'éducation, dont l'objectif est de développer les aptitudes physiques, intellectuelles et morales des élèves. C'est à ce titre qu'il est devenu enseignement obligatoire au Japon en 1916 et est, aujourd'hui encore, tout à fait complémentaire des enseignements scolaires.

L'Ecole de Judo du Paris Université Club reste fidèle à cette mission, tout en proposant une ambiance ludique et bienveillante, adaptée aux enfants d'aujourd'hui.