

Le judo et la santé de vos enfants

Enfants et troubles du comportement

Les enfants ayant des troubles du comportement ont parfois un manque de persévérance dans les activités qui exigent une participation cognitive et une tendance à passer d'une activité à l'autre sans en finir aucune. Ces troubles peuvent s'accompagner d'autres anomalies, ils sont souvent imprudents et impulsifs, sujets aux accidents, et ont souvent des problèmes avec la discipline à cause d'un manque de respect des règles, résultat d'une absence de réflexion plus que d'une opposition délibérée. Leurs relations avec les adultes sont souvent marquées par une absence d'inhibition sociale, de réserve et de retenue. Ils sont parfois mal acceptés par les autres enfants et peuvent devenir socialement isolés. Ces troubles s'accompagnent souvent d'une altération des fonctions cognitives et d'un retard spécifique du développement de la motricité. Ils peuvent entraîner un comportement dyssocial ou une perte de l'estime de soi.

Les bienfaits du judo sont 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 cognitives de traitement de l'information.

Le judo développe des capacités psychologiques importantes

La mise en confiance ; alternance entre agressivité et concentration ; canalisation de l'agressivité et l'impulsivité vers un geste opportun et réalisé dans des conditions sécurisantes.

Les bienfaits du judo sont aussi physiques

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. Il faut noter qu'il n'existe pratiquement pas de contre-indication à la pratique du judo.

Il s'adresse à tous publics et est recommandé à l'unanimité.

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 à la fin de chaque entraînement et/ou combat ;
- une tenue vestimentaire et une hygiène corporelle correctes sont obligatoires et sont également à signaler dans les bienfaits du judo ;
- de respecter le rythme de chaque enfant et de développer son plaisir.

Enfants turbulents

Les causes des comportements turbulents

Notre société pose de moins en moins de limites et de règles de vie à l'enfant.

Elle pousse à la consommation et à une satisfaction immédiate et qui ne laisse pas beaucoup de place à la communication.

Ils se trouvent parfois plus devant des écrans de télévision et d'ordinateur qu'à la pratique d'activités sportives et de défoulement.

Les enfants du 21^{ème} siècle évoluent dans un monde où tout va toujours plus vite et où nous autres parents sommes moins disponibles non seulement physiquement mais aussi psychologiquement.

Ces nouvelles modalités de vie dictées par notre société peuvent expliquer l'augmentation de cas qui manifestent de l'agitation.

Ne pas confondre enfants hyperactif et turbulent.

Les bienfaits du sport

Le judo permet de décompresser et de s'affirmer en combattant dans un cadre très structuré et fair-play. Les bienfaits pour ces enfants turbulents sont multiples. En effet, l'activité physique diminue les risques de surpoids, fortifie le cœur et les poumons, renforce le squelette, favorise indéniablement la sociabilité et leur développement psychomoteur.

Plus ils sont stimulés au niveau corporel et sensoriel, plus leur apprentissage scolaire sera aisé.

Dès le plus jeune âge, le sport joue un rôle essentiel sur le plan psychologique. Quelque soit la discipline pratiquée, ils se sentent mieux dans leur peau en se dépensant régulièrement.

C'est aussi une manière pour certains de se valoriser et de prendre confiance en eux. Mais encore faut-il que cela se passe dans une relation bienveillante et que le professeur soit à l'écoute de cette problématique et très compétent.

Du judo pour les turbulents

Pour les enfants bouillonnant l'engagement physique comme le judo permettra de canaliser leur énergie dans le respect de règles et de leurs adversaires. Il allie rigueur, sens tactique et respect de l'autre mais aussi et surtout de soi.

Judo pour la santé et l'éveil des enfants

Appelé « la voie de la souplesse », le judo est une discipline sportive qui inculque la maîtrise de soi.

Le judo est un art martial qui ne requiert aucune connaissance particulière au départ.

C'est également une discipline accessible à tous les gabarits : que votre enfant soit petit, grand, mince, en surcharge pondérale, avec quelques difficultés personnelles ou relationnelles, il aura tout loisir de le pratiquer à son rythme.

Bénéfique pour le corps

Pratiqué de manière ludique, le judo développe des qualités de souplesse, de détente, de puissance, de vitesse, d'équilibre et permet une meilleure coordination des mouvements.

En s'appuyant sur des efforts brefs et répétés, il aide à maintenir en bonne santé les muscles, les os, le cœur et les poumons. Ainsi, au fil des entraînements, votre enfant apprendra à se déplacer plus facilement, à renforcer la souplesse de ses muscles, de ses articulations à améliorer son souffle et sa concentration.

Une philosophie de l'esprit

Issu de la tradition japonaise, le judo représente un excellent moyen d'acquérir de la rigueur et de la discipline.

Il permet de fixer des objectifs et de réfléchir avant d'agir, il améliore leur concentration et aiguise leur réflexion. En proposant un entraînement propice au partage et à l'épanouissement, il sociabilise tout en permettant, aux introvertis d'exprimer leur personnalité, aux plus complexés de se libérer de leurs blocages et aux plus turbulents de mieux canaliser leur énergie débordante.

En leur inculquant les valeurs éducatives associant le respect des règles, du sport et de l'adversaire, le judo enseigne la coopération et la solidarité.

Plus sûr de lui-même et fort de sa « nouvelle image », votre enfant se sentira plus à l'aise en société, en famille, de même qu'à l'école.

Les bienfaits du judo

Découvrez les bienfaits du judo, les spécificités et les conséquences tant physiques que psychologique sur le développement de votre enfant. Sécurité et discipline, ce sport est une philosophie de vie.

Il fait partie des disciplines sportives qui, à travers le corps, sont également bénéfiques pour l'esprit. Le judo est en effet particulièrement formatif sur le plan psychologique car il renforce ces deux axes.

Parmi les avantages essentiels, se trouve l'amélioration des capacités d'autocontrôle : ils aident à évaluer la situation et à réagir comme il se doit dans la vie quotidienne.

Par ailleurs, le contact avec un partenaire demande une grande concentration et un respect qui l'oblige à développer des moyens pour s'adapter mentalement à la situation que crée chaque rencontre.

Cette pratique entraîne un comportement réflexe également dans la vie courante (école, maison, fratrie etc). En ce sens, le judo n'est pas seulement un sport mais une école de vie, une philosophie qui aide au développement et qui enseigne la discipline, l'écoute et le respect des règles et d'autrui.

Pour ces raisons, le judo est conseillé dès l'âge de 6 ans dans la mesure où ils sont suffisamment grands pour comprendre et suivre les enseignements et dans le même temps ne pas avoir peur de tomber. L'apprentissage des mouvements est une excellente approche de la coordination motrice.

Les enfants acquièrent immédiatement les principes de latéralité corporelle (avant, arrière, droite et gauche, haut et bas).

Au judo, le plus grand respect des règles est par ailleurs observé.

Il est conseillé aux enfants indisciplinés ou ayant de mal à canaliser leur énergie, il est également conseillé pour les enfants réservés et timides qui pourront évacuer les tensions et vaincre leur peur et timidité. Pendant la leçon, l'enfant apprend à modérer son comportement, à se contrôler et se concentrer pour penser à ses gestes.

Il développe un grand sens de la sécurité de soi et du respect de l'autre.

Le judo est adapté tant aux garçons qu'aux filles. Celles-ci acquièrent une plus grande confiance en elles grâce à leur capacité de concentration et de contrôle du mouvement qui sont souvent plus développées pour les garçons.

De plus, ils apprennent des notions fondamentales de la discipline tout en se distrayant.

Le judo a une histoire pleine de signification ; chaque geste peut être expliqué comme une fable.

Le judo n'est pas un sport d'équipe !..

C'est un esprit d'équipe !...

Seul rien n'est possible !...

Ensemble tout est possible !...