



Le judo et les enfants

Apprendre et s'épanouir en s'amusant



Partager ensemble des moments privilégiés

www.ffjudo.com



Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées

21-25, avenue de la Porte de Châtillon - 75680 Paris cedex 14

Tél. 01 40 52 16 16 - Fax 01 40 52 16 00

Conception : BIDConseil - Photos : Gérard de Saint-Maxent - © FFJDA reproduction interdite sans autorisation préalable - 3/DEPL/2008



Sophie B., maman de Max, 5 ans

« Max, comme beaucoup d'enfants de son âge, est un petit garçon plein d'énergie qu'il a parfois du mal à canaliser. Le judo lui permet « en s'amusant de faire comme les grands mais aussi à se concentrer et à respecter des règles simples qu'il essaie d'appliquer sur le tapis et dans la vie. »

Le judo et les enfants

Apprendre et s'épanouir en s'amusant

La pratique et les valeurs fondamentales du judo apprennent aux enfants pleins de vie à canaliser leur énergie et aux timides à s'ouvrir aux autres.

Pratique éducative, ludique, méthode d'éducation pédagogique morale et technique enseignée par des professeurs diplômés d'Etat, le judo rassemble plus de 185 000 enfants de moins de 9 ans licenciés à la Fédération Française de Judo.

Le judo contribue à l'épanouissement de l'enfant. C'est une activité « socialisante » car elle se pratique obligatoirement à deux et qu'un groupe se crée autour du tapis. Le judo se distingue aussi par son caractère égalitaire : la tenue (kimono) est la même pour tous. Seule la couleur de la ceinture, qui symbolise la connaissance, différencie les individus.

Joël T. papa de Thomas, 8 ans

« Quand il a commencé le judo, Thomas était un garçon très introverti. Avec l'approche pédagogique et ludique du judo et le travail avec un partenaire, il s'est ouvert. Aujourd'hui Thomas est beaucoup plus à l'aise dans ses rapports avec les autres sur et en dehors du tatami. »



Le judo et les enfants

Apprendre et s'épanouir en s'amusant

Avec le judo, l'enfant apprend à bien positionner son corps, à avoir un bon équilibre sur ses jambes, à bien verrouiller son bassin, à soulever une charge et à chuter. C'est un apprentissage bien utile dans la vie courante. A cet égard le judo constitue une éducation préventive bénéfique à la santé.

C'est aussi un sport qui développe les règles de comportement, d'arbitrage et l'hygiène corporelle puisqu'on y trouve un certain nombre de règles élémentaires incontournables (se couper les ongles, avoir mains et pieds propres).