

POURQUOI FAIRE DU JUDO ?

Chez les enfants **dès 3 ans** et **jusqu'à l'adolescence**, le judo agit comme un puissant **accélérateur** de **développement**.

Les bénéfices psychomoteurs et émotionnels évoluent de manière spectaculaire selon l'âge de l'enfant.



3 À 5 ANS

L'ÉVEIL JUDO L'EXPLORATION ET LA SÉCURITÉ



GESTION DES ÉMOTIONS



Séparation amicale :
Apprend à quitter le parent visuellement tout en restant dans un cadre sécurisant.



Canalisation de l'excitation :
Le rituel du salut (Rei) impose un retour au calme instantané.



Gestion de la peur :
Apprivoiser le contact physique au sol avec d'autres enfants sans agressivité.



COMPÉTENCES PSYCHOMOTRICES



Motricité globale :
Ramper, rouler, sauter et courir sous forme de parcours ludiques.



Acceptation de la chute :
Apprendre à tomber en arrière sans se faire mal, en protégeant sa tête.



Latéralisation :
Découvrir son côté droit et son côté gauche à travers des jeux d'opposition simples.



6 À 10 ANS

L'ENFANCE LA SOCIALISATION ET LA COORDINATION



GESTION DES ÉMOTIONS



Canaliser l'agressivité :
Apprendre à toucher, ceinturer et faire tomber le partenaire sans intention de nuire.



Gestion de la frustration :
Accepter de perdre un combat éducatif sans colère ni pleurs.



Respect des règles :
Intégrer les commandements de l'arbitre (Hajime pour commencer, Matte pour s'arrêter).



COMPÉTENCES PSYCHOMOTRICES



Dissociation et synchronisation :
Coordonner les mains qui agrippent le judogi et les jambes qui fauchent.



Ajustement postural :
Maintenir son équilibre sur un seul pied tout en subissant une force extérieure.



Lecture spatiale :
Anticiper les déplacements du partenaire pour trouver le bon moment (le "timing") pour attaquer.



11 À 15 ANS
ET PLUS

L'AFFIRMATION ET LA MAÎTRISE



GESTION DES ÉMOTIONS



Confiance en soi :
Le système de ceintures valorise l'effort personnel et offre un statut gratifiant au sein du club.



Maîtrise du stress :
Gérer l'anxiété de la compétition ou du passage de grade face au regard des autres.



Canalisation hormonale :
Évacuer sainement le trop-plein d'énergie et les tensions liées à la puberté.



COMPÉTENCES PSYCHOMOTRICES



Réappropriation du corps :
S'adapter à une croissance rapide qui perturbe parfois les repères de coordination.



Dissociation segmentaire fine :
Réaliser des enchaînements techniques complexes et des feintes à haute vitesse.



Gestion de la force :
Apprendre le principe d'efficacité maximale (Seiryoku Zenyo) : utiliser la force de l'autre plutôt que la sienne.



**BIEN PLUS QU'UN SPORT...
UNE ÉCOLE POUR GRANDIR !**

JUDO CLUB SABOLIEN

📍 Salle omnisport Henri Bonnet
Route de Précigné
72300 Sablé sur Sarthe

✉ judoclubsabolien@gmail.com

☎ 0783970588 - 0615646444

📘 Judo Club Sabolien 72300



RESPECT



PERSÉVÉRANCE



MAÎTRISE DE SOI



AMITIÉ



DÉPASSEMENT DE SOI

柔道