

POURQUOI LE JUDO

EST UNE FORCE POUR LES ENFANTS
TDAH OU À TROUBLES DU COMPORTEMENT



Le judo est particulièrement recommandé par les professionnels de santé (pédopsychiatres, psychomotriciens) pour accompagner les enfants présentant un Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) ou d'autres troubles du comportement.

Le tatami offre un cadre unique qui répond précisément aux besoins de ces enfants.

1 UN CADRE STRUCTURÉ ET PRÉVISIBLE (CANALISER L'HYPERACTIVITÉ)



LES RITUELS IMMUABLES :

Entrer sur le tatami, saluer le professeur, saluer son partenaire. Ces codes répétitifs sécurisent l'enfant et structurent le temps.



DES CONSIGNES COURTES ET IMAGÉES :

Au judo, les explications du professeur sont brèves et immédiatement suivies par la pratique corporelle, ce qui évite le décrochage attentionnel.



LE CODE MORAL COMME BOUSSOLE :

Les notions de respect, de contrôle de soi et de politesse ne sont pas de simples concepts, elles sont appliquées physiquement à chaque minute du cours.

2 UNE SURCHARGE SENSORIELLE CANALISÉE (RÉGULER L'IMPULSIVITÉ)



LE CONTACT PHYSIQUE LOURD (PROPRIOCEPTION) :

Le fait d'agripper le judogi (Kumi-kata), de pousser ou de retenir le partenaire s'appelle le travail proprioceptif. Ce contact physique intense envoie des signaux clairs au cerveau de l'enfant, ce qui a un effet neuro-biologique profondément calmant et régulateur sur son système nerveux.



L'INTERDICTION DE LA VIOLENCE :

Contrairement aux idées reçues, le judo interdit les coups (coups de poing, coups de pied). L'enfant impulsif comprend vite que la colère ou la force brute le font chuter. Pour gagner, il doit obligatoirement se contrôler.



3 LE DÉVELOPPEMENT DU FOCUS ATTENTIONNEL (AMÉLIORER LA CONCENTRATION)



LA LECTURE DU PARTENAIRE :

L'enfant est obligé de regarder son adversaire dans les yeux, de ressentir ses appuis et d'anticiper ses mouvements. S'il est distrait une seule seconde, il tombe. Le judo agit comme un exercice de méditation en mouvement.



LA COORDINATION COMPLEXE :

Réussir une technique demande d'associer un mouvement de manche, un mouvement de revers et un placement de pied. Cette gymnastique cérébrale stimule les fonctions exécutives du cerveau (planification, attention partagée).



4 LA RÉPARATION DE L'ESTIME DE SOI (GÉRER LA FRUSTRATION)



VALORISATION DE L'ÉNERGIE :

Sur le tatami, le fait d'avoir de l'énergie est une qualité. Le professeur ne détruit pas cette énergie, il apprend à l'enfant à s'en servir comme d'un moteur.



LA CHUTE BANALISÉE :

Tout le monde tombe au judo, même le professeur. L'échec n'est plus une punition, mais la première étape obligatoire pour réussir. Cela développe une immense résilience face à la frustration au quotidien.



LE JUDO, BIEN PLUS QU'UN SPORT !



CALME
INTÉRIEUR



CONFIANCE
EN SOI



RESPECT ET
BIENVEILLANCE



CONCENTRATION
ET DISCIPLINE



DÉPASSEMENT
DE SOI



GESTION DES
ÉMOTIONS

Au Judo Club Sabolien, chaque enfant avance à son rythme, accompagné avec bienveillance ! ❤️

Le tatami n'est pas seulement un tapis de combat, c'est une école pour la vie.

柔道

JUDO CLUB SABOLIEN

📍 Salle omnisport Henri Bonnet
route de Précigné
72300 Sablé sur Sarthe
✉ judoclubsabolien@gmail.com
☎ 0783970588 - 0615646444
📍 Judo Club Sabolien 72300



LE JUDO ACCUEILLE TOUS LES ENFANTS :

- ✓ TDAH, troubles du comportement, difficultés de concentration...
- ✓ Un encadrement bienveillant et formé
- ✓ Des cours adaptés à chaque âge
- ✓ Un espace où l'on se sent en sécurité et valorisé

ON NE CHANGE PAS L'ENFANT,
ON L'AIDE À RÉVÉLER SON POTENTIEL !

