

POURQUOI LE JUDO

EST UNE SOLUTION POUR LES ENFANTS
QUI ONT DU MAL À GÉRER
OU CANALISER LEURS ÉMOTIONS ?

Pour les enfants ayant des difficultés à gérer leurs émotions
(colère explosive, pleurs faciles, hypersensibilité, ou crises de frustration),
le judo offre un cadre thérapeutique naturel.

Le tatami fonctionne comme un "amortisseur émotionnel".
Il permet à l'enfant de traverser des tempêtes intérieures sans danger
pour lui-même ou pour les autres, tout en lui apprenant à s'auto-réguler.



1 UN TRADUCTEUR CORPOREL POUR L'HYPERSENSIBILITÉ



DÉCHARGER PHYSIQUEMENT LE TROP-PLEIN :

La colère ou l'anxiété accumulées dans la journée se traduisent par des tensions musculaires. Le judo permet de libérer cette énergie par l'effort physique intense (pousser, tirer, ramper), ce qui fait chuter le taux de cortisol (l'hormone du stress).



LE JUDOGI COMME CONTENANT :

Le tissu lourd et la ceinture serrée autour de la taille offrent une sensation de contention physique. Pour un enfant hypersensible, cette pression vestimentaire aide à "mieux ressentir ses limites corporelles" et procure un effet sécurisant instantané.



2 LE TATAMI : UNE ÉCOLE DE LA FRUSTRATION



LA CHUTE COMME UN JEU :

Au judo, tomber n'est ni une défaite, ni une humiliation. C'est la base de la discipline (Ukemi). En apprenant à tomber des centaines de fois de manière ludique, l'enfant désamorce la charge dramatique liée à l'échec.



L'ARBITRAGE ET LE DÉTACHEMENT :

Quand le professeur ou l'arbitre dit "Matte" (arrêtez), l'action s'arrête net. L'enfant apprend à couper court à l'excitation ou à la frustration du combat sur commande extérieure, développant ainsi son frein inhibiteur cérébral.



3 LA TRANSFORMATION DE LA COLÈRE EN STRATÉGIE



UTILISER LA FORCE DE L'AUTRE :

Si l'enfant attaque son partenaire avec agressivité et précipitation, il se jette lui-même dans le vide et se fait contrer. Le judo lui enseigne de manière très concrète que la colère aveugle rend faible, tandis que le calme et l'observation rendent fort.



LE RESPECT OBLIGATOIRE DU PARTENAIRE :

On ne peut pas faire de judo tout seul. L'enfant comprend que s'il blesse son partenaire à cause d'une crise de colère, il n'aura plus personne avec qui jouer. L'empathie est stimulée par l'intérêt direct de l'enfant.



4 LE RITUEL DU RETOUR AU CALME



LE SALUT FINAL (REI) :

À la fin de chaque combat et de chaque cours, les judokas s'alignent en silence. Ce moment de transition oblige le corps et l'esprit à s'apaiser. C'est un exercice de transition émotionnelle répétable à la maison ou à l'école.



AU JUDO, CHAQUE ÉMOTION DEVIENT UNE FORCE !



SÉCURITÉ
UN CADRE STABLE
ET RASSURANT



ÉNERGIE
LIBÉRÉE ET
CANALISÉE



CONTRÔLE
DE SOI ET DES
ÉMOTIONS



RESPECT
DE L'AUTRE ET
DE SOI-MÊME



CONFIANCE
ET ESTIME
DE SOI-MÊME

Le tatami n'est pas seulement un lieu d'entraînement,
c'est un environnement bienveillant
où votre enfant apprend à se connaître, à se contrôler et à grandir sereinement.



柔道

JUDO CLUB SABOLIEN

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



LE JUDO ACCUEILLE TOUS LES ENFANTS :

- ✓ Quel que soit leur tempérament
- ✓ Avec patience, écoute et bienveillance
- ✓ Dans un respect total de leur rythme
- ✓ Pour les aider à devenir la meilleure version d'eux-mêmes

