

LE JUDO

POUR LES ENFANTS TIMIDES OU ANXIEUX

LE TATAMI POUR TROUVER SA PLACE
ET OSER S'AFFIRMER



Pour les enfants timides, anxieux ou introvertis, le judo agit comme un révélateur de potentiel.

Alors que l'enfant hyperactif vient sur le tatami pour canaliser son énergie.

l'enfant timide y vient pour **trouver sa place** et **oser s'affirmer**.

Le judo utilise le corps pour débloquent l'esprit à travers plusieurs mécanismes précis.



1

LE CONTACT PHYSIQUE FORCÉ MAIS BIENVEILLANT



BRISER LA BARRIÈRE DE L'ISOLEMENT :

Au judo, il est impossible de rester dans son coin. On doit saisir le judogi de l'autre (le Kumi-kata). Ce contact physique direct et codifié oblige l'enfant à accepter la proximité de ses pairs dans un cadre totalement sécurisé.



LE CORPS COMME BOUCLIER ET OUTIL :

Porter un judogi (uniforme identique pour tous) gomme les différences sociales ou de confiance. L'enfant se sent protégé par cette "armure" et ose davantage.

Le judo apprend à faire confiance à l'autre tout en se faisant confiance.



2

LE REGARD DE L'AUTRE APPROVOISÉ



L'APPRENTISSAGE PAR LE BINÔME :

La majorité du cours se fait à deux. L'enfant n'est pas exposé devant tout le monde ; il interagit d'abord avec un seul partenaire, ce qui est beaucoup moins intimidant.



LE RITUEL DU SALUT (REI) :

Regarder son partenaire dans les yeux avant et après le combat est obligatoire. Ce geste simple mais puissant apprend à l'enfant à soutenir le regard d'autrui sans baisser la tête.

Le judo enseigne le respect et le regard sans jugement, ni peur.



3

L'AFFIRMATION DE SOI PAR L'ACTION PHYSIQUE



DÉCOUVRIR SA PROPRE FORCE :

En réussissant à faire tomber un partenaire parfois plus grand ou plus lourd, l'enfant timide prend conscience de ses capacités physiques. Le message envoyé au cerveau est clair : "Je suis capable de surmonter un obstacle".



LE CRI DE LIBÉRATION (KIAI) :

Parfois utilisé lors des attaques, ce cri libère les tensions intérieures, combat le blocage de la gorge (souvent lié au stress) et aide à s'affirmer de manière sonore.

Le judo révèle une force intérieure dont l'enfant ne soupçonnait pas l'existence.



4

UN SYSTÈME DE PROGRESSION ULTRA-VALORISANT



LES CEINTURES, PREUVES CONCRÈTES DE RÉUSSITE :

Passer de la ceinture blanche à la ceinture blanche-jaune est une validation officielle de ses progrès. Pour un enfant qui doute de lui, cette reconnaissance extérieure par le professeur est un immense boost d'estime de soi.



LA BANALISATION DE LA VULNÉRABILITÉ :

Voir des enfants plus forts ou même anxieux que l'erreur n'est pas un drame. On peut tomber, se relever, et garder toute sa dignité.

Chaque chute est une étape vers la réussite. Chaque progrès est une victoire !



LE JUDO, BIEN PLUS QU'UN SPORT !



CONFIANCE
EN SOI



INTÉGRATION
SOCIALE



GESTION DU STRESS
ET DE L'ANXIÉTÉ



CONCENTRATION
ET PERSÉVÉRANCE



ESTIME DE SOI
ET FIERTÉ

Sur le tatami,
chaque enfant trouve
sa place, à son rythme,
dans le respect et
la bienveillance.



LE TATAMI
EST UN LIEU
DE CONFIANCE
POUR GRANDIR
ET S'ÉPANOUIR !



REJOIGNEZ LE JUDO CLUB SABOLIEN !

Judo club sabolien
Salle omnisport Henri Bonnet
Route de Précigné
judoclubsabolien@gmail.com
0783970588 - 0615646444
Judo Club Sabolien 72300



LE JUDO ACCUEILLE TOUS LES ENFANTS :

- ✓ Timides, anxieux ou introvertis
- ✓ À leur rythme, sans pression
- ✓ Un accompagnement bienveillant
- ✓ Un environnement sécurisant
- ✓ Une activité physique complète et éducative

