

BIEN-ÊTRE

Judo : un art martial idéal dès le plus jeune âge

Le judo est un art martial basé sur des prises ayant pour but de faire chuter l'adversaire. Ce sport olympique, dans lequel les Français ont brillé pendant les Jeux de Tokyo, est aussi et surtout une discipline basée sur l'échange et la progression. Idéal pour les enfants, dès le plus jeune âge.

« **L**e judo est l'élévation d'une simple technique à un principe de vivre. » C'est ainsi que Jigoro Kano, le fondateur japonais du judo résumait sa nouvelle discipline en 1882. Aujourd'hui, le judo est un sport largement pratiqué dans le monde, et tout particulièrement en France. Les victoires éclatantes des judokas tricolores aux derniers Jeux Olympiques de Tokyo en sont la preuve. Clarisse Agbenou a rapporté la médaille d'or ainsi qu'en équipe avec ses camarades, parmi lesquels Teddy Riner. Une raison d'enthousiasmer les jeunes français pour ce sport.

L'école du judo

Excellente nouvelle dans la mesure où le judo est un sport éduca-



le judo est un sport éducatif favorisant l'adresse, la souplesse et la force tout en enseignant des règles essentielles, parmi lesquelles le respect et l'entraide. Photo Progrès/Illustration AdobeStock

tif favorisant l'adresse, la souplesse et la force tout en enseignant des règles essentielles, parmi lesquelles le respect et l'entraide.

Dès l'âge de 4-5 ans les plus petits peuvent s'initier à la pratique via l'éveil judo. « Pédagogie

adaptée qui permet le développement physique et intellectuel des très jeunes pratiquants, ce programme est délibérément construit autour de l'intérêt de l'enfant, pour faciliter ses futurs apprentissages du judo et des acti-

vités sportives et artistiques en général », décrit la Fédération française de judo.

Concrètement, les enfants pratiquent des exercices ludiques de roulades et de déplacements en tout genre debout et au sol. Une

excellente façon de se défouler.

Ensuite, dès 6 ou 7 ans, le judo reprend petit à petit sa dimension de sport de combat ayant pour but de faire tomber son partenaire sur le dos à l'aide de prises spécifiques appliquées sur son Judogi ou kimono. Il se pratique sur le tatami et en respectant des règles de saisie du Judogi, debout ou au sol.

En fonction du niveau du pratiquant, sa ceinture porte une couleur distinctive. Du blanc, pour les débutants, au noir pour les experts.

L'apprentissage du respect

Où le combat en lui-même, de nombreux rituels jalonnent la pratique du judo. « Le salut du tapis, l'interdiction formelle de marcher sur un tatami avec ses chaussures, le salut du début du cours au professeur et le salut de son partenaire d'entraînement avant chaque travail en binôme... » constituent des symboles du respect envers le lieu, le professeur et l'adversaire d'entraînement ou de combat.

Autant de raisons pour s'initier soi-même ou son enfant à la prochaine rentrée.

En partenariat avec Destination Santé