

L'intérêt de la pratique du judo pour l'enfant

Le judo est une activité qui permet de développer chez l'enfant les aspects moteurs, comportementaux et sociaux-affectifs :

- L'apprentissage des techniques ainsi que les exercices d'entraînement en coopération ou opposition avec différents partenaires dans un environnement très sécurisé permettent à l'enfant de développer principalement sa coordination, son équilibre et de contrôler son agressivité donc de développer la maîtrise de soi et pour les plus réservés de prendre confiance en soi.

- Le principe du respect est un fondement de notre vie en société. Le salut symbolise toute la philosophie et la pédagogie du respect qui est inhérent à la pratique du judo.

- Le judo se pratique toujours à deux en tant que partenaire ou en tant qu'adversaire. C'est une pratique d'entraide au sein même de l'affrontement. Il favorise une socialisation réelle de l'enfant au sein du club et de la société.

Les enseignants de la FFJDA sont formés pour mettre en place une pédagogie ludique et adaptée aux enfants et participent à leur éducation aux côtés des parents. Le Judo a donc l'ambition d'être plus qu'un sport. Son contexte culturel et ses fondements permettent de l'enseigner dans cet esprit.

Bienvenue à votre enfant pour cette initiation de quelques semaines qui, nous l'espérons, lui permettra d'aimer le judo et, j'en suis sûr, de continuer sa pratique tout au long de sa vie.

Jean-Luc Rougé
Président de la FFJDA



Coordonnées Club

Où trouver un club près de chez toi?

Sur le site de la FFJDA, www.ffjudo.com



EN ROUTE POUR LE

DOJO

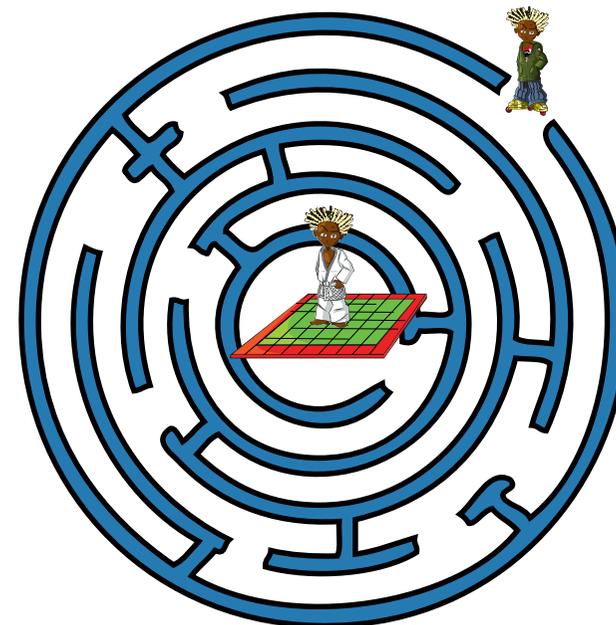


Ton prénom : _____

Le nom de
ton Professeur : _____



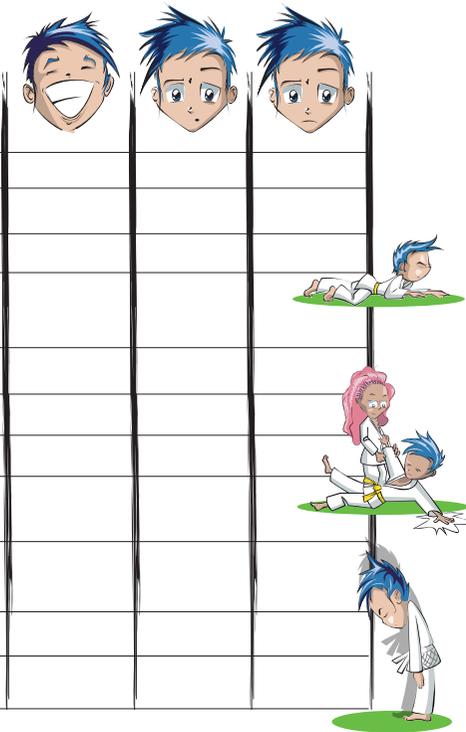
Retrouve le chemin du dojo !



Si tu veux continuer le judo, rejoins nous au dojo, un cadeau t'y attend !

CE QUE JE SAIS FAIRE

- Je sais saluer
- Je sais faire mon nœud de ceinture
- Je sais me déplacer au sol
- Je sais me déplacer debout en Tsugi-ashi (pas chassé)
- Je sais me déplacer par deux en miroir
- Je sais immobiliser mon adversaire
- Je sais chuter en arrière tout seul
- Je sais faire chuter mon partenaire en lui maintenant la manche
- Je sais dire « commencer » et « arrêter » en japonais
- Je connais les rôles de « Uke » et « Tori »
- Je connais le nom du lieu de pratique du judo



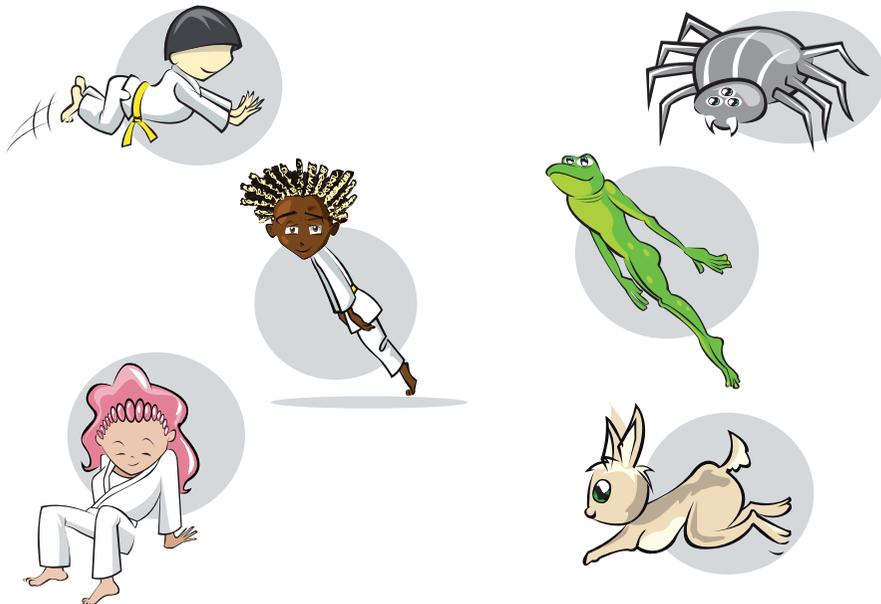
CE QUE J'APPRENDRAI AU CLUB DE JUDO

- Chuter sans se faire mal dans toutes les directions (en avant, en arrière et sur le côté)
- Des nouvelles techniques debout et au sol
- Passer des grades (ceintures)
- Connaitre l'arbitrage et ses gestes
- Participer à des animations et des compétitions
- Apprendre des nouveaux mots japonais
- Apprendre le code moral du judo
- Me faire de nouveaux copains

Appréciation du professeur de judo

JEUX DES DEPLACEMENTS

ASSOCIE ET RELIE LES DEPLACEMENTS DE TES JUDOKAS À CEUX DES ANIMAUX :



COLORIE LES CEINTURES

