

Activité Judo



Ecole Sainte Thérèse - Auxerre

Pourquoi pratiquer le Judo quand on est enfant ?

De nombreux parents se posent probablement la question tous les ans, à la rentrée de septembre, dans le choix des activités sportives pour leurs enfants.

Le Judo est un sport de combat qui trouve ses origines au Japon. Il s'agit d'un sport qui se pratique avec une tenue de Judo, l'objectif de ce sport est de projeter ou d'immobiliser son partenaire dans un cadre établi tout en respectant des règles.

Pour se développer physiquement

L'enfant en pratiquant le Judo va développer ses capacités de motricité et de souplesse en multipliant des exercices ludiques en tout genre debout et au sol. Le Judo est un excellent sport pour canaliser les énergies débordantes et aussi permettre aux plus timides de les mettre en avant.

Pour apprendre à respecter les règles

L'enfant va découvrir les rituels que le professeur va proposer aux pratiquants. Le respect du lieu, du professeur et également le respect de ses partenaires.

Pour apprendre la persévérance

L'enfant pourra en fin d'année changer de ceinture. Ce moment important dans la vie du judoka permet de valoriser le travail fourni et de comprendre qu'il peut lui aussi prétendre à changer de ceinture lorsqu'il est régulier dans sa présence à l'activité et impliqué pendant les cours.

Parce qu'il s'agit d'un sport accessible

Les exercices sont adaptés aux morphologies de chacun afin de pouvoir s'exprimer. C'est évidemment une opportunité extraordinaire de se faire de nouveaux amis.

Informations pratiques sur l'activité :

- tous les jeudis pendant la période méridienne (hors vacances scolaires)
- deux créneaux horaires proposés (avant ou après le déjeuner)
- les groupes seront constitués en respectant au mieux les âges des enfants

Une note explicative sera transmise dans les cartables des enfants à la rentrée scolaire.

Une séance de découverte de l'activité Judo sera proposée début septembre à toutes les classes (CP - CE1 - CE2 - CM1 - CM2)

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter dès maintenant le professeur de Judo, Monsieur Philippe THOMAS (Tél. 06.08.55.03.84 - judo89-ctd-thomas@wanadoo.fr)