



Le judo, l'art de s'adapter / L'intervention auprès des enfants

Le judo se pratique à deux. Il faut donc un partenaire pour pouvoir apprendre et se perfectionner. Pratiquer le judo est une expérience tangible qui permet de faire des prises de conscience menant à l'intégration d'un code moral. Par l'expérience directe, les bienfaits du judo agissent sur le développement de l'empathie et du contrôle de soi dans des situations concrètes.

Par la pratique, la plus régulière possible de 2 à 3 cours par semaine, nous arrivons à avoir un plus grand impact. L'enfant se sent comme faisant partie d'une aventure.

Apprentissage de l'empathie :

Lors de la pratique du judo, nous développons le sentiment de faire attention à l'autre. Lors de l'exécution d'une technique, le bien-être physique de notre partenaire est entre nos mains. Il est possible de ne pas s'en soucier ou de s'en soucier. Cela amène donc une prise de décision qui a un impact réel et immédiat. Nous sommes donc en présence d'une mise en situation où il est possible de faire des acquisitions au point de vue moral lors de chaque cours. Plus le judoka est mis face à cette décision, plus il apprend à faire attention à l'autre et à contrôler sa force. Il est donc question de travailler avec l'autre et non contre l'autre, pour le bénéfice des deux judokas.

Contrôle de soi :

L'intégration des règles et de l'étiquette japonaise se font d'une façon plus formelle par l'intervention directe de l'enseignant sur des points importants. Il y a aussi les apprentissages qui se font par l'expérience lors de situations réelles. Si lors des combats un judoka n'est pas agréable avec les autres, il se trouvera face à la réalité que personne ne voudra plus pratiquer avec lui. Il faut donc doser et s'adapter à son partenaire pour maximiser l'apprentissage et le plaisir de tous. L'activité physique est aussi au cœur de la pratique du judo, pour une grande dépense d'énergie.

Aussi, l'attachement au groupe a un impact majeur sur le développement des enfants. Encore faut-il créer un sentiment d'appartenance fort puisque dans le cas du judo, c'est un sport individuel, il n'y a pas d'équipe c'est plutôt le groupe. Il faut donc arriver à ce que les judokas s'associent et développent un esprit de camaraderie ensemble et forment un groupe positif.

De plus, la pratique du judo a aussi un impact sur la victimisation. La passivité et la timidité sont des traits de personnalité sur lesquels nous pouvons intervenir. Le combat est au cœur des cours de judo. Dès le premier cours, les judokas débutent par un combat au sol, ce qui les met très rapidement dans l'action. Dans les combats, il est important de voir l'intention de gagner. L'important n'est pas de gagner ou de perdre mais plutôt de vouloir gagner. L'enfant développe de cette façon un mode de pensée proactif qui tend vers le haut.

Voici donc un petit résumé de ce qu'est le judo en tant que méthode d'intervention auprès des enfants.

Simon Gauthier-Hansen

*Membre de l'ordre de l'excellence en éducation, MELS
Coordonnateur du judo parascolaire, Fédération Judo-Québec
Éducateur spécialisée, CSSMV*