



Projet Mini-judo

Initiation au judo dans les garderies

Dans le but de promouvoir de saines habitudes de vie dès la petite enfance et de favoriser le développement de l'enfant à travers une vie active, Judo Québec, en association avec la garderie *Mon Lac*, lance le projet-pilote *Mini-judo*. Le présent document vous renseignera sur les bases et les bienfaits de cette discipline, sur la façon d'adapter le judo pour des enfants en garderie et sur l'affiliation de votre CPE à Judo Québec.

Le judo

Le judo, voie de la souplesse, est une discipline fondée par Jigoro Kano (1882). Impliqué toute sa vie au niveau de l'éducation, en particulier auprès du Ministère de l'éducation du Japon, Kano a eu comme objectif d'offrir à la jeunesse un moyen de développer des qualités non seulement physiques, mais aussi mentales et affectives. Aujourd'hui encore, le judo est une discipline située au-delà de l'aspect seulement sportif; il est un véritable **moyen d'éducation**, pouvant constituer les bases d'un art de vivre.

Les bienfaits du judo

Le judo apprend à l'enfant à exécuter des mouvements avec souplesse et harmonie. L'enfant peut en tirer le plus grand profit physique et psychique. En effet, ce sport fait appel et renforce l'équilibre, la coordination, la vitesse, la force, la souplesse, l'habileté, l'endurance et la résistance en plus d'avoir un code moral (politesse, sincérité, courage, contrôle de soi, respect, amitié, modestie, honneur) profondément ancré dans ses traditions. Par ailleurs, la pratique d'une activité comme le judo favorise le développement des compétences en éducation préscolaire¹, telles *Agir sur le plan sensoriel et moteur*, *Communiquer* et *Interagir de façon harmonieuse*.

Le judo en garderie

Pour des raisons évidentes, pour des enfants en âge de fréquenter un CPE, il serait impossible d'enseigner les mêmes techniques qu'à un adulte, ou même qu'à un enfant d'âge scolaire. Voilà pourquoi le *Mini-judo*, initiation au judo adaptée sous forme de jeux, met l'emphase sur l'éducation psychomotrice dont les principaux objectifs sont :

- le travail de l'habileté motrice par des jeux d'équilibre, de coordination, d'adresse et d'observation
- l'éducation sensorimotrice, axée sur le rythme et sur l'affermissement de la latéralité
- la régularisation de la respiration
- la prise de conscience des notions d'espace et de temps

¹ *Programme de formation de l'école québécoise*

- l'initiation à la maîtrise de soi et à la discipline par des jeux dirigés avec une philosophie bien établie

L'affiliation à Judo Québec

Au Québec, la pratique du judo est encadrée par Judo Québec, organisme sans but lucratif officiellement reconnu par les instances nationales et internationales de la discipline de même que par le gouvernement du Québec. Spécifions que le judo est une discipline olympique régie par une seule fédération provinciale, une seule fédération nationale et une seule fédération internationale. Des règles de sécurité sont en vigueur pour encadrer le travail des entraîneurs et des enseignants.

Dans le but de faciliter la pratique du judo au sein d'organismes scolaires et préscolaires, Judo Québec a mis en place une affiliation spécifique, à un coût minime, qui permet de profiter des avantages qu'offre la fédération sportive. Cette affiliation, au coût de 5\$ par année, comprend :

- des enseignants majeurs et certifiés PNCE 1 (Programme national de certification des entraîneurs)
- la reconnaissance des grades (votre enfant obtiendra 1 ou 2 degrés ainsi qu'un certificat de reconnaissance lorsqu'il quittera la garderie)
- une carte d'affiliation distincte
- un timbre d'affiliation
- des outils promotionnels
- l'assurance accident

Enfin, grâce à ce projet, votre enfant pourra, s'il le désire, poursuivre son cheminement en judo auprès d'un club de votre région qui reconnaîtra ses acquis fait en garderie. Mais, plus important encore, ce programme posera les jalons d'un mode de vie sain et actif.