

Le judo comme outil d'intégration...



Steve Caron

Publié le 08 mai 2014

La pratique du judo comme activité d'intégration, c'est ce qu'expérimentent des adolescents du centre jeunesse du Mont Saint-Antoine dans le cadre d'un projet pilote mis sur pied par le club de judo Anjou.



© (Photo : pacophoto.ca)

Réjean Lavoie, du club de judo Anjou, l'un des instigateurs du projet pilote en compagnie de quelques-uns de ses jeunes élèves du Mont Saint-Antoine.

Pendant 15 semaines, les participants se familiarisent avec les différentes techniques et apprennent les rudiments de base de ce sport.

Après les cinq premières semaines d'enseignement, sur le site même du Mont Saint-Antoine, les jeunes ont ensuite été accueillis au dojo

du club de judo pour poursuivre leur entraînement. Un cadre bien différent où la discipline est à l'honneur.

« Le judo, c'est très formateur et loin de n'être qu'un sport de combat. Les valeurs qui y sont associées sont positives. La discipline et le respect sont à la base même des enseignements », explique Réjean Lavoie, du club de judo Anjou.

Si pour certains participants, c'est une façon d'apprendre un moyen de défense, pour d'autres, c'est plutôt l'aspect physique qui est intéressant.

« Moi, j'aime bien pouvoir me défouler par le sport. Après le cours, je suis beaucoup plus zen, reposé bien que fatigué », souligne Jonathan, l'un des participants à l'activité.

En quelques semaines seulement, M. Lavoie a remarqué de grands changements chez ses jeunes participants.

« Ils sont beaucoup plus concentrés, autonomes et attentifs. Ils ont pris confiance en eux et ont grandement cheminé. »

Un point de vue que partage l'accompagnateur des jeunes, qui a remarqué les effets bénéfiques dans les différentes sphères de vie des jeunes. « On voit l'amélioration. Au départ, ils étaient timides et plus les semaines passent, plus ils participent activement et respectent les consignes. Pour certains, c'est encore plus flagrant que d'autres. Cela a eu des répercussions à plusieurs points de vue. »

Les participants n'hésitent d'ailleurs pas à recommander à leurs collègues de suivre le cours.

« Moi quand il y a eu la première démonstration, j'ai tout de suite

voulu participer. Je trouvais ça cool. Je ne suis pas déçu de l'expérience et j'en parle à mes amis », de dire Jack.

Le projet pilote s'achève dans quelques semaines et les jeunes ont encore beaucoup de boulot devant eux. Mais à voir les efforts qu'ils y consacrent, ils seront assurément les gagnants de cette aventure.