

LE JUDO EN ÉDUCATION PSYCHOMOTRICE

Judo est un terme japonais qui veut dire : voie de la souplesse. Le principe du judo, dont le but est de parvenir à l'utilisation efficace de l'énergie personnelle, s'appuie sur un entraînement méthodique de la volonté.

Le judo “ est un sport à base de déséquilibre de son adversaire dans une direction donnée en vue d'une projection ”. Les judokas apprennent d'abord à tomber et la chute doit s'automatiser par la suite.

Le judo apprend à l'enfant à exécuter des mouvements avec souplesse et harmonie ainsi que la modestie qu'impose la constatation de ses propres limites. L'enfant peut en tirer le plus grand profit physique et psychique.

Par ses principes de respect d'autrui, malgré ses techniques d'attaque et de défense, l'enfant apprend à contrôler son tempérament, car pour pouvoir pratiquer ce sport, il doit suivre les règles qu'exige le judo. Par exemple, il est interdit de toucher le visage, de saisir ou tordre les doigts et les orteils et de porter des coups.

Ce sport fait appel et renforce l'équilibre, la coordination, la vitesse, la force, la souplesse, l'habileté, l'endurance et la résistance.

Chez l'enfant de 6 à 9 ans environ, il serait impossible d'enseigner les mêmes techniques qu'à un adulte, le degré de maturation de l'enfant ne le permettant pas. Le professeur devra être très souple s'il veut se servir du judo pour éduquer ou rééduquer des enfants. C'est pourquoi, le judo adapté, sous forme de jeu, mais avec une discipline propre, devra être pratiqué à cet âge, et ce sera en même temps une sorte d'initiation à ce sport.

Les principaux objectifs poursuivis par le judo en éducation psychomotrice sont :

- l'éducation sensori-motrice, axée sur le rythme et sur l'affermissement de la latéralité,
- travailler l'habileté motrice par des jeux d'équilibre, de coordination, d'adresse et d'observation,
- régulariser la respiration,
- faire prendre conscience des notions d'espace et de temps,
- travailler les points faibles et entretenir les points forts,
- initier à la maîtrise de soi,
- initier à la discipline par des jeux dirigés avec une philosophie bien établie,
- initier au partage avec l'autre, c'est-à-dire en faisant lui-même sa part tout en ayant besoin de l'aide de son compagnon,
- inculquer le respect de soi et le respect d'autrui,
- apprendre à l'enfant à contrôler sa force sans en abuser,
- canaliser son agressivité vers quelque chose de positif plutôt que de l'étouffer ou de la rejeter sur ses compagnons,
- accepter la compétition, c'est-à-dire apprendre à gagner ou à perdre d'une façon sportive,
- faire accepter une autorité autre que parentale.

Il s'agit à cet âge de faire prendre de bonnes habitudes à l'enfant pour lui inculquer la mentalité particulière à ce sport.

De 10 à 14 ans, est un autre stade évolutif chez l'enfant. L'éducation établit une progression en conséquence, car à cet âge l'enfant veut participer à des jeux plus élaborés ; il recherche la technique (acquisition des gestes spécifiques au judo), alors qu'apparaît son esprit critique pour lui-même et les autres.

À l'adolescence, il survient une certaine instabilité motrice. C'est aussi le stade où les émotions dominent. C'est la période où l'adolescent doit penser à son orientation future. Le sport compensera au besoin de s'affirmer qu'il éprouve à ce moment là. La pédagogie du judo s'adaptera alors à l'adolescent et non l'adolescent à la pédagogie.

Dans le judo, le physique et le mental sont associés ; l'un est éduqué en même temps que l'autre et l'un repose sur l'autre pour progresser.

Ce sport est recommandé aux enfants hyperactifs, aux délinquants et à ceux qui manifestent certains troubles de comportement ainsi qu'à tout enfant ayant des difficultés d'apprentissage scolaire ou non.

L'inquiet et l'instable s'appliqueront à s'équilibrer, pour espérer réussir. Le fort et le coléreux chercheront dans le judo le défoulement dont ils ont besoin. Le timide et le faible, en se développant, acquerront une certaine confiance en réalisant leurs possibilités de réussite.