



# MES PREMIERS PAS AU JUDO...

Ces cours permettent d'initier les enfants à la pratique du judo par une approche pédagogique adaptée en :

- Développant leur motricité générale et celle du sens social.
- Découvrant leur corps et leur environnement matériel (dojo) et humain (partenaire).
- Invitant l'enfant à explorer librement mais de manière adaptée dans un contexte convivial.
- L'accompagnant vers la maîtrise d'habiletés motrices fondamentales (équilibre, préhension, locomotion) au travers des pratiques multiformes qu'autorise le contexte du dojo (salle de judo).

Les cours de "Judo-Ludo" se composent de sessions qui se répartissent sur les deux semestres de l'année scolaire.

Dans la mesure de vos envies et de vos possibilités, nous vous proposons de prendre part à la dernière leçon avec votre enfant.



**Une session s'ouvre dès 8 inscriptions (max. 14 enfants par groupe)**



## Session du 2ème semestre 2024

**Cours du mercredi à Neuchâtel : 13 h 45 à 14 h 45**

Dojo rue des Parcs 38 – Neuchâtel

**15 leçons du 28 août au 18 décembre 2024**

**Cours du jeudi à Cortaillod : 16 h 30 à 17 h 30**

Dojo salle Cort'Agora - Cortaillod

**15 leçons du 29 août au 19 décembre 2024**

### Equipement :

Tenue de gym, training, t-shirt, l'activité se déroule à pieds nus.

### Important :

Les accessoires de type colliers, montres, bagues et autres objets métalliques sont à proscrire en raison de nos activités et des risques de blessures, de casse et/ou de perte.

### Encadrement :

**Anne-Marie Guye**, Experte J+S Sport des enfants  
079 747 07 49

**Stéphane Guye**, Expert J+S Sport des enfants  
079 235 70 16

**suite au verso**





## Qu'est-ce que l'éveil Judo ou Judo Ludo ?

Le rôle bénéfique de la pratique pour les jeunes enfants est aujourd'hui communément reconnu. Cependant toute forme d'activité physique n'est pas bonne à proposer. C'est autour de l'intérêt de l'enfant que notre programme éveil judo est délibérément construit.

### L'éveil judo a comme finalité pour l'enfant de :

- Faciliter son futur apprentissage du judo, mais aussi des activités sportives et artistiques.
- Le prédisposer à de futures relations sociales de qualité
- Contribuer à son développement physique et intellectuel.



### L'éveil judo c'est...

- Inciter l'enfant à explorer librement et s'adapter dans un contexte convivial, attrayant, varié.
- L'accompagner vers la maîtrise d'habiletés motrices fondamentales : L'équilibration, la locomotion, la préhension au travers des pratiques multiformes qu'autorise le contexte du dojo (salle de judo).
- Proposer initialement à l'enfant des activités respectant son besoin de réaliser seul pour l'amener progressivement vers une pratique qui l'implique dans des interactions par deux de coopération essentiellement et aussi d'opposition.
- Enseigner des règles de « savoir être » en groupe, identifiées dans un code « des bonnes conduites » qui préfigurent le code moral du judo dans le but d'amener l'enfant à une meilleure acceptation de l'autre et d'établir un climat relationnel de confiance.

### L'éveil judo ce n'est pas...

- La période des apprentissages techniques judo. Que ce soit dans la pratique au sol ou debout, ceux-ci ne sont abordés qu'à partir de 6 ans.
- L'opposition (ou jeux d'opposition) comme forme dominante d'expression par deux. La situation de rivalité ne sera pas absente de l'éveil judo, mais elle prendra un caractère atténué, acceptable du point de vue de l'enfant de 4 et 5 ans. Les situations sollicitant l'entraide. La réalisation commune, la complicité, le partage seront majoritaires.

- Si inscription via le site, mentionner **Judo Ludo** pour le choix du cours
- Contrat d'adhésion à remplir pour chaque session
- Une facture vous parviendra séparément ensuite

**CHF 180.-**

Délai d'inscription :  
**23 août 2024**