



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 (équilibration, 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 1er semestre 2026



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

Dojo rue des Parcs 38 – Neuchâtel

19 leçons du 07 janvier au 10 juin 2026



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

Dojo salle Cort'Agora - Cortaillod

19 leçons du 08 janvier au 11 juin 2026



Remarques :

- Pas de cours durant les vacances scolaires. **En raison des jours fériés les cours ne se dérouleront pas le 13 et 14 mai 2026** (Ascension).
- Une facture est établie au prorata des leçons lors d'un suivi partiel des activités en cas d'inscription tardive.

Equipement :

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

Important :

L'enfant doit être dans sa 5ème année. 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

suite au verso

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





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 :

- Facilite ses futur apprentissage du judo, mais aussi des activités sportives et artistique.
- Le prédispose à de futures relations sociales de qualité
- Contribue 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.

- **Inscription via notre site internet: <https://judo-cortaillod.ch/le-sport-qui-aide-a-grandir/adhesion/> ou avec le QR code et mentionner "Judo Ludo"**
- **Contrat d'adhésion à remplir pour chaque session**
- **Une facture vous parviendra séparément ensuite**

CHF 180.-

Délai d'inscription :

07 janvier 2026



Pour s'inscrire !