

I nitiative sportive



Ambre et Nathan s'agrippent l'un à l'autre pour s'initier au combat.

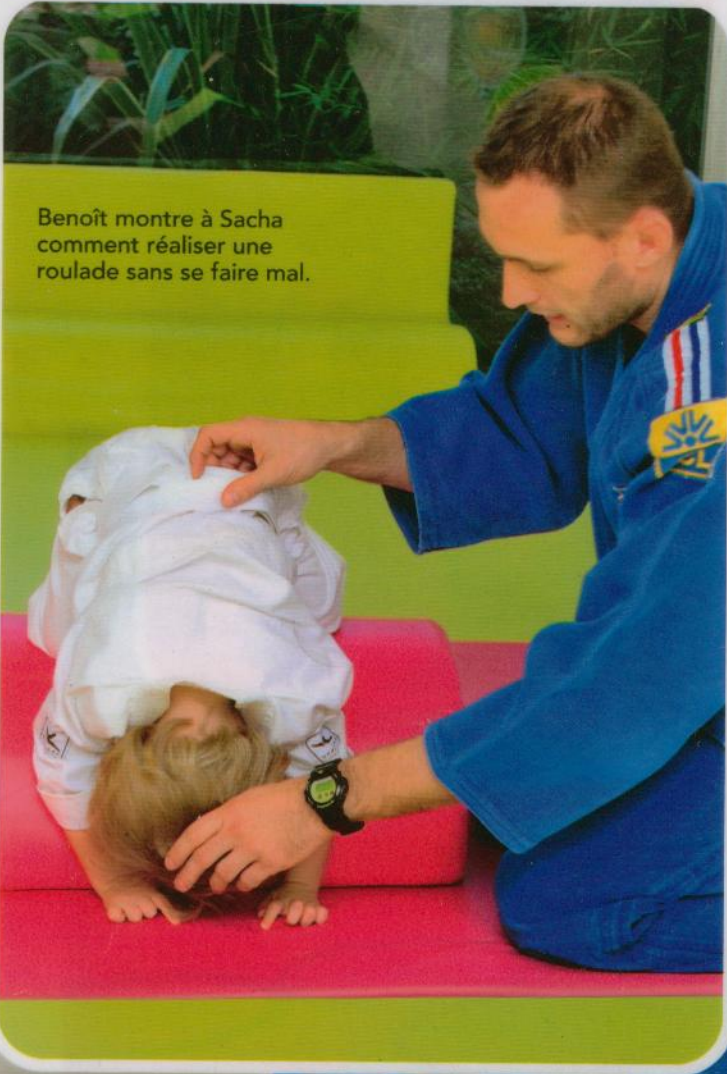
Avant de commencer le cours, les cinq judokas de 3 ans, vêtus d'un kimono, s'accroupissent sagement sur le tapis en mousse et font le salut comme des pros. Benoît, leur professeur, leur enseigne déjà le respect des règles, la discipline étant indispensable dans l'apprentissage de ce sport. A cet âge, il s'agit davantage d'initiation : jeux d'équilibre avec des ballons et des cerceaux pour développer leur motricité, leur coordination et leur équilibre. Autant de qualités indispensables quand ils pratiqueront vraiment le judo. Puis, quand ils sont prêts, ils découvrent des mouvements spécifiques comme des roulades ou des chutes arrière, et quelques prises assez simples. Et en quelques mois, ils connaissent même quelques termes de japonais comme « rei », que l'on prononce au moment du salut avant chaque rencontre.

C'est parti pour l'échauffement. Les enfants font des allers-retours sur les tapis colorés, s'allongent sur le ventre et rampent comme des serpents. Puis ils s'accroupissent et avancent sans poser les mains au sol, et enfin, allongés sur le côté, ils roulent comme des crayons. Ariel est impatient de réaliser l'exercice où il faut marcher sur des boudins, idéal pour travailler l'équilibre. Après avoir réajusté leur kimono et refait leur nœud de ceinture, les enfants attendent patiemment que Benoît ait tout installé. Puis, chacun leur tour, ils s'élancent sur les boudins. Pour corser l'exercice lors de leur deuxième passage, Benoît en met quelques-uns à l'envers. Sacha se concentre bien. Les autres l'encouragent. Il avance prudemment et réussit du premier coup, sous les félicitations de ses camarades. Le judo est une vraie école de la vie. On apprend à garder le contrôle de soi et à respecter l'autre. Bien échauffés, ils sont prêts pour commencer l'entraîne-

Au judo, on apprend à garder le contrôle de soi et à respecter l'autre.


ment. Ambre, la seule fille de l'équipe, est fière de faire comme les grandes et veut être la première à réaliser des roulades. L'entraîneur leur répète les consignes : on pose les mains et la tête par terre, on passe la tête entre ses jambes et on fixe un point au loin, puis on pousse sur ses jambes tout en rentrant bien sa tête. Pour que cela soit plus facile, Benoît propose à Ambre de poser ses genoux sur un boudin. Et hop, elle réussit ses roulades avec brio!

C'est le moment d'apprendre les premières positions de judo. « On va faire le crabe », propose Benoît. Sous son aspect amusant, il s'agit, en réalité, d'une prise pour immobiliser son adversaire. Les plus petits la réaliseront après quelques mois de pratique. Ambre, malicieuse, précise que le crabe « Ça pince ! ». L'entraîneur fait la démo avec l'aide d'Ariel. Allongé sur le dos, on passe une main sous la tête de son partenaire et on pince son col, puis on passe son bras entre ses jambes et on pince sa ceinture.



Benoît montre à Sacha comment réaliser une roulade sans se faire mal.

Nathan se lance en premier avec Ariel. Jérémie essaie avec Sacha. Quand ils sont à l'aise avec cette prise, on développe des exercices où ils doivent essayer de se retourner ou de se dégager de l'emprise de leur partenaire, par exemple. Ces mouvements aident à prendre conscience de son corps et à gagner en assurance. C'est aussi l'occasion de leur donner un peu la notion d'affrontement, qu'ils n'ont pas encore à 3 ans. Les enfants font ensuite des roulades en duo : on s'allonge, on s'accroche et on roule. Cette prise toute simple est en fait une deuxième pose d'immobilisation et permet aussi de s'habituer à travailler avec un partenaire, ce qui est indispensable quand on pratique le judo. D'autres exercices leur font acquérir les notions d'affrontement. Ils doivent, par exemple, sortir leur camarade du tapis à la façon des sumos. Et généralement, c'est seulement, en fin d'année qu'ils font des mini-combats. Place maintenant à des activités plus ludiques pour terminer en beauté. Mais, il faut tout de même bien suivre les règles. La discipline est toujours présente, judo oblige ! Benoît dispose des cerceaux de différentes couleurs sur le sol. Les enfants doivent sauter en gardant les pieds bien collés « comme des kangourous », lance Jérémie qui passe



Jérémie a mis Sacha au tapis en douceur !

I nitiative sportive



Sauter dans des cerceaux, marcher sur des boudins... des exercices pour développer leur motricité et leur équilibre.

En pratique

Ursule et Zoé propose une initiation au judo, à partir de 3 ans, en petit groupe de quatre ou cinq enfants. Durée : 45 minutes, les mardis et mercredis. 25 € le cours. Des ateliers de danse, cirque, beaux-arts sont aussi proposés. Les enfants sont également accueillis dès 1 an pendant quelques heures, une matinée ou une après-midi pour se familiariser avec la garde en collectivité dans un espace de jeu de 300 m² ; 24 € pour 45 minutes. Des anniversaires avec spectacles et animations sont également organisés. Ouverture du lundi au samedi de 10 heures à 19 heures. Plus d'infos sur : www.ursuleetzoé.fr

en premier. Et ils terminent par un enchaînement assez compliqué où ils marchent sur des boudins avec un ballon dans les mains, puis le jettent dans un panier. Equilibre, coordination, concentration sont encore sollicités. Ambre et Ariel s'impatientent. Pour les calmer, Benoît leur demande de s'allonger et de rester silencieux. Puis ils effectuent un dernier salut, un rituel qui clôturait tout vrai combat. Ainsi, s'achève cette séance d'initiation au judo qui leur a permis de se défouler. Mais aussi de goûter à cette philosophie du contrôle de soi et du respect de l'autre. Une découverte très enrichissante ! ■

CHRISTINE AVELLAN. PHOTOS FRANCINE BAJANDE.