

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 9

Artikel: Le judo et les enfants

Autor: Santschi, Andreas

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998147>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le judo et les enfants

Andreas Santschi, chef de la branche sportive J+S Judo

Traduction: Yves Jeannotat

«Le judo plaît énormément aux enfants. De fait, les garçons et les filles de moins de 14 ans forment une part importante de ses adeptes.» Mais qu'est-ce qui rend ce sport à tel point fascinant et comment faut-il s'y prendre pour situer ses attraits au niveau des jeunes? Les lignes qui suivent devraient permettre de répondre, partiellement du moins, à cette question. (Y.J.)

également d'y être dominé dans le cadre d'une confrontation où la maîtrise du corps joue le rôle principal.

*

Le judo permet d'expérimenter ses propres courants d'énergie!

«L'utilisation optimale des courants d'énergie qui circulent en nous» permet aux enfants relativement chétifs de se sentir forts, expérience inoubliable et aux répercussions durables.

*

Le judo est une voie!

Pour faire des progrès, en judo, il faut travailler avec assiduité, aussi vis-à-vis de soi-même. Chaque étape est liée à de nouvelles exigences, dont la maîtrise équivaut à un pas en avant. La couleur de la ceinture en est le témoignage matériel.

*

Le judo a un petit goût d'exotisme!

Généralement, le judo se pratique dans un local dénommé dojo. La façon de l'arranger, ajoutée à l'habit blanc traditionnel et au cérémonial de la salutation, tout cela contribue à rappeler son pays d'origine: le Japon.

*

La mobilité par le judo!

En judo, les projections permettent de vivre le mouvement à tous les niveaux de l'espace à disposition. La maîtrise des exercices de chute à partir de toutes les positions possibles et imaginables fait disparaître progressivement la peur de s'engager à fond. En outre, la technique



La «lutte» fait partie intégrante de la vie. Elle est même, chez l'enfant, une forme d'expression spontanée: où qu'il se trouve, l'enfant «joue en luttant», ou «lutte en jouant», au sein de la famille, à l'école, dans la rue. Mais, si son trop-plein d'énergie n'est pas canalisé, la lutte amicale peut très vite dégénérer en combat, source de brutalité et de violence. Ces remarques sur les penchants naturels des enfants concernent aussi bien les filles que les garçons. Le judo en tient compte et s'en inspire lors de l'élaboration de ses programmes d'exercices. Il offre ainsi, aux adolescents et aux enfants, la possibilité de jouir de la fascination de la lutte sans courir de risques et sans mettre les autres en danger.

Les attraits du judo

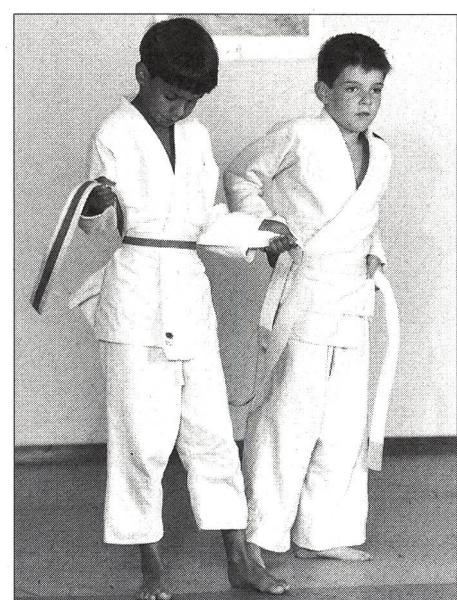
La pratique du judo permet l'application de formes de lutte élaborées et non violentes!

Grâce à ses règles précises et claires, basées sur le respect de l'autre et de soi-même, le «combat» se mue en une sorte de «jeu corps à corps», en une sorte de dialogue élémentaire du mouvement et du comportement physique: résister et lâcher prise, se tenir debout et tomber, maintenir et se libérer.

*

Le judo, c'est aussi l'aventure!

Un des attraits les plus puissants du judo est de pouvoir s'y imposer, mais



des chutes spécifiques du judo peut également être utile dans d'autres activités sportives, voire dans les activités courantes de la vie quotidienne.

*

Le judo à l'origine d'un échange de confiance!

On ne peut s'initier au judo, s'y exercer et s'y adonner qu'avec des personnes prêtes à s'engager pour le bien des autres et capables de le faire. L'expérience de la confiance donnée et reçue rendue possible par le judo est unique en son genre.

*

Le judo requiert la participation physique des moniteurs et des monitrices!

Les moniteurs et les monitrices de judo sont «dans» l'action. Ils participent en effet activement aux différents exercices, les démontrent s'ils ont affaire à des enfants, se laissent projeter et relèvent, occasionnellement, le défi d'un combat d'entraînement.

Avec les enfants, on joue au judo

Il est évident que l'enseignement du judo aux enfants doit chercher à poser les bases sur lesquelles une activité sportive réussie et de longue haleine pourra peu à peu prendre forme. Pour y parvenir, il est essentiel qu'ils puissent découvrir et vivre «ici et maintenant» les exigences spécifiques et la fascination de ce sport.

Les enfants ne sont pas des adultes en herbe. L'enseignement qui les concerne doit donc s'adapter à leurs besoins et à leurs possibilités. Ces dernières doivent être développées individuellement, de façon optimale, et tout risque écarté de façon systématique. Voici quelques recommandations utiles à cet effet:

- Les techniques du judo doivent être exercées de telle sorte à ne viser qu'un seul objectif à la fois, mais avec un maximum de chances de l'atteindre.
- Les contenus de l'enseignement doivent être choisis, notamment en ce qui concerne les techniques, en tenant compte des particularités individuelles (le développement physique varie énormément d'un individu à l'autre chez les enfants du même âge). Il convient surtout de porter toute son attention sur l'appareil locomoteur et sur le système cardio-vasculaire, qui ne doivent pas être trop fortement sollicités. C'est dans le domaine de la coordination des mouvements qu'il faut travailler en priorité.

Solution

Un jeu et on «spor't mieux...

A la découverte: Le tchoukball



- Les techniques du judo sont abordées par l'apprentissage préalable de mouvements spécifiques. Dès le début, l'enseignement doit être conçu en fonction d'objectifs bien précis.
- En général, au judo, les nouvelles techniques sont issues de celles que l'on connaît déjà. Elles viennent en fait les compléter, généralement à partir d'aspects tactiques que l'on peut d'ores et déjà aborder.
- L'exemple et la réussite favorisent grandement l'apprentissage chez les enfants. Il s'agit donc d'alterner, avec eux, les tâches à «imiter», et celles à «découvrir».
- Plus qu'avec des adultes encore, les exercices exécutés avec des enfants doivent être variés et solliciter les deux côtés du corps. Ce principe répond aux dispositions d'apprentissage très favorables rencontrées, notamment en ce qui concerne l'acquisition des qualités motrices, à l'âge des jeunes qui nous intéressent. Dans ce sens, on orientera au maximum la formation en direction des

techniques de chute (ukemi waza) et de la «coopération», au sens profond que sait lui donner le judo.

- Il est bon d'intégrer le plus possible de formes de jeu et d'applications spécifiques du judo dans l'enseignement. C'est ainsi que les enfants apprennent le mieux à associer son aspect ludique au combat proprement dit. On satisfait aussi, par là, au besoin de mouvement qu'ont tous les jeunes en pleine croissance, tout en éveillant progressivement leur intérêt pour une activité qui est, finalement, celle d'un sport de combat. Mais il faut se garder de placer cet objectif au centre des préoccupations. Pour les enfants, l'aspect compétition du judo ne doit représenter qu'une partie de l'ensemble permettant d'appliquer et de contrôler ce qui a été appris. Il est évident que les jeunes ont envie de se mesurer entre eux. Il faut leur donner la possibilité de le faire, mais avec prudence et en leur apprenant, tout en appréciant leur propre performance, à respecter celle des autres, quel que soit le niveau auquel elle se situe. ■