

# Le judo : se concentrer, se maîtriser, tenir compte de l'autre

Entretien avec Emilie Amaron

Emilie Amaron est étudiante de troisième année en vue de l'obtention du bachelors en enseignement préscolaire et primaire. Elle est aussi monitrice de judo et compétitrice au niveau international. Elle nous fait part de son point de vue sur les apports et les bienfaits de la pratique du judo.

**Que pensez-vous que le judo peut apporter aux enfants et aux jeunes ?**

Je suis persuadée que ce sport est super pour tout le monde, de 4 à 77 ans. Il est surtout social, et se pratique beaucoup à deux. Dans le duo, les rôles sont définis : le tori effectue la technique, l'uke soutient le mouvement du tori. Puis ils intervertissent les rôles. C'est un art martial qui exige de la discipline. L'entraîneur montre les techniques et fait des corrections individuelles. Le judo apporte du contact aux enfants et aux jeunes; ils se familiarisent avec le code moral. Un enfant doit par exemple respecter son partenaire; il doit aussi se contrôler lui-même afin de ne pas le faire tomber trop brutalement. Le judo permet aux jeunes de développer une bonne tenue du corps; ils apprennent aussi à tomber. Chez les petits, c'est ce que l'on corrige le plus. Lors d'une chute arrière, la tête ne doit pas toucher le sol; lors d'une chute de côté, la tête doit être maintenue également. Le judo exerce la tenue et les muscles de façon globale, ainsi que la coordination, la force et la vitesse. En ce qui concerne le mental, l'attention et la réflexion sont fortement sollicitées.

**Quelles sont les difficultés que vous rencontrez en tant que monitrice ?**

Je travaille surtout avec les petits de 4 à 5 ans. Il y a beaucoup de contrastes parmi les enfants. Certains sont timides, d'autres ont besoin d'être cadrés. J'ai un enfant qui n'arrive pas à assimiler ce qu'on lui montre et ne suit pas le rythme des exercices. Mais j'ai bon espoir que s'il continue à venir, cela ira mieux. J'ai aussi un enfant hyperactif, qui arrive à peu près à se maîtriser. Le caractère très discipliné du judo est une aide avec des enfants en difficulté de comportement. En effet, ils trouvent quelqu'un à qui se mesurer et comprennent vite qui commande.

**Auriez-vous une expérience ou une anecdote à évoquer ?**

Un compétiteur d'une vingtaine d'années a eu un accident de scooter. Il est entré en collision avec une voiture et a été projeté de côté. Il a su tomber et n'a pas été blessé à part quelques égratignures. Il est permis de penser qu'il a instinctivement adopté la position apprise au judo de chute avant. Il a posé les mains, a roulé sur l'épaule tout en maintenant sa tête fortement. Ce sont des réflexes entraînés au judo, « je tiens ma tête ». Probablement que le judo développe particulièrement la musculature de la nuque.

**En quoi ce sport vous enrichit-il personnellement ?**

J'aime ce sport. Je sais que je ne vais jamais arrêter. J'y ai trouvé de bonnes amitiés. Il me permet d'être bien dans ma tête. Il me conduit à manifester beaucoup de volonté. Le judo m'a appris à m'organiser. Avant une compétition, je dois me calmer et ne pas me fatiguer, pour ensuite être prête dans ma tête, prête à me « défoncer » sur le tapis. La compétition me permet de visiter beaucoup de pays que je n'aurais jamais vus autrement, par exemple la Hongrie, la Tchéquie, l'Ukraine. Il y a aussi des stages d'entraînement. Je peux ainsi me mesurer à d'autres partenaires qui combattent différemment et progresser. A ces occasions, j'ai pu rencontrer des personnes de toutes les nations et discuter avec des jeunes de toutes les cultures. Cela m'apporte beaucoup. Des situations m'ont tout de même frappée, par exemple la non-représentation des filles dans les délégations de Géorgie et d'Arménie ou la présence d'Égyptiennes voilées lors des entraînements. Un autre événement en lien avec les problèmes politiques : à Erevan, en Arménie,

les Turcs combattaient et se sont fait huer par la foule. Il faut avoir vécu cela pour comprendre; cela nous choque, ce sont des expériences interculturelles frappantes.

**En tant que future enseignante, comment le judo nourrit-il votre pratique ?**

Cela m'aide de toute façon pour l'enseignement. Le judo m'a appris la patience, le calme, la maîtrise de soi. J'ai appris aussi à être juste et à ne pas punir les enfants sans raison. Lors des leçons de gymnastique, je n'ai pas peur d'essayer de nouvelles activités, car j'ai développé une bonne vision globale de l'espace ainsi que la perception des dangers potentiels. Pendant les enseignements en classe, j'essaie d'aider les enfants à être concentrés. Parfois, je raconte des expériences en lien avec le judo et les élèves manifestent beaucoup d'intérêt.

*Propos recueillis par Régine Clottu*

---

#### Note

- 1 Ce code moral est composé de huit valeurs : la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié.