

Le judo dans le cadre de Special Olympics

Les entrainements à la Chaux-de-fonds

Pourquoi avons-nous participé à ces entrainements

Nous devons, dans le cadre d'un cours APA (activité physique adaptée) à l'université, approfondir un sujet vu en cours. Nous nous sommes alors dirigé vers le thème special olympics et plus particulièrement le judo, car c'est le thème qui nous a le plus motivé et touché. Pour approfondir ce thème, nous avons décidé de participer à quelques entrainements au club de la chaux-de-fonds et de faire part de nos impressions et ressenti, car pour nous le mieux pour apprendre c'est de pratiquer.

Un entrainement type

Voici la façon dont se déroule un entrainement : il commence par un échauffement, principalement sous forme de jeux, ce qui motive les jeunes dès le début à participer et à s'appliquer. Ensuite, pour la partie principale de l'entrainement, différents exercices à faire par deux ou plus sont proposés. Des techniques de judo très précises sont apprises ou améliorées, et l'entrainement se finit par des combats par deux, durant lesquels les entraineurs passent vers chaque groupe pour corriger les techniques apprises précédemment.



Ce que nous avons vu chez ces jeunes

Ce que nous avons particulièrement apprécié durant les entrainements, c'est cet esprit d'amitié, de famille qui règne entre ces jeunes. Nous avons utilisé le mot famille car dans ce club, la complicité entre sportif est primordiale.. Lorsqu'il y a un combat, tous les autres sportifs encouragent les deux parties, ce qui nous a beaucoup plu et ému. Dans ce club l'amour et l'amitié sont la clé de la réussite et du bien-être des sportifs.



De la compétitivité malgré tout

Malgré l'esprit familial régnant durant ces entraînements, il y a une âme de compétiteur chez ces combattants. Lors des combats, ces judokas mettent tout leur cœur et toutes leur tripes afin de donner le meilleur et essayer de vaincre l'autre. Ce que nous avons beaucoup apprécié est que la gagnant ne cherche non pas à écraser l'autre (« le



pendant») ou à se vanter mais, au contraire cherche à le valoriser et à lui donner des conseils pour lui permettre de s'améliorer.

Ce que nous avons l'impression d'amener

Nous avons eu le plaisir d'être tout de suite accepté à ces entraînements et nous avons eu la chance de bénéficier de conseils des ces judokas. Le fait de venir aux entraînements, à notre ressenti leurs a apporté de la joie et la satisfaction de pouvoir expliquer leur connaissance dans leurs domaines.



En conclusion

Le bel esprit de ces sportifs nous a beaucoup plus et nous encourageons d'autres jeunes de se joindre à eux afin de pratiquer un sport et de passer de moment magique.