

COMMENT FAUT-IL PASSER UNE CEINTURE ?

Durant les examens de « passage de ceinture », le stress de l'enfant (et des parents) est parfois très perceptible, voire trop présent et handicape l'enfant dans son passage de grade.

Le judo est une école de vie et de volonté. Il est donc assez logique que l'examen de passage de grade se prépare, tout comme un examen scolaire.

Mieux connaître sa matière, c'est déjà moins stresser et mieux se « rattraper » en cas de doute.

Réussir, au judo comme à l'école, c'est avant tout avoir une bonne méthode d'étude !

Voici quelques conseils pour éviter ce stress, ainsi que la déception d'un éventuel échec.

- ✚ Au cours : bien écouter le professeur et **s'appliquer**. **Tout comme à l'école, être concentré sur le cours est la méthode la plus facile et la plus rapide pour apprendre.**
- ✚ À la maison :
 - avec les parents : répéter la théorie grâce au carnet du débutant, au vocabulaire, ...
 - avec le **mannequin** souple d'entraînement et les **DVD'S** techniques ou les films présents sur Youtube : répéter les séries de techniques au sol.
 - en Tendoku Renshiu (entraînement seul), **mimer** les techniques debout **au ralenti en précision** en regardant les **films** techniques.
 - Le cérémonial du salut de passage de grade se trouve sur le **DVD** : « Plan de formation, passage de grade, salut de compétition ». Observe bien comment te présenter le jour dit.
 - Quand tu connais bien ces techniques, les répéter **avant chaque cours** de l'année permet de les mémoriser à fond, de ne plus les oublier, et d'arriver **sûr de soi sur** le tatami.

Tous ces supports d'études (DVD, films sur Youtube, carnets, mode d'emploi de confection du mannequin souple, ..) sont là pour t'aider.

***RÉUSSIR, C'EST AVOIR UNE BONNE MÉTHODE ET DE BONS SUPPORTS
D'ÉTUDE !***

P. Auspert-

Judo Club Mosan (JCM) Asbl
Avenue Roquebrune cap martin 56, 5170 Profondeville
<https://sites.google.com/site/judoclubmosanmobile/>