



ENFANCE

## Les petits sur le tatami

Jusqu'au 21 juin 2023, les enfants de 2/3 ans de la crèche Valentine Bussière à Boulazac Isle Manoire (Boulazac) découvrent le judo le mercredi et font le plein de petits exercices de motricité. Découvrez les en photos !

*Publié le 24 mai 2023*

### Eveil au judo

#### Petit échauffement

En kimono, sur le tatami, les enfants de la crèche Valentine Bussière à Boulazac Isle Manoire (Boulazac) sont prêts.

Comme chaque mercredi matin, depuis le 3 mai et jusqu'au 21 juin 2023, ils s'initient au judo.

Le professeur de judo, Xavier Mangeot, responsable du Judo-Club de Boulazac Isle Manoire commence la séance en douceur par un petit échauffement avec les jambes.

#### Rubans et cerceaux

Maintenant c'est sérieux. Les enfants doivent marcher à côté d'un ruban posé au sol, puis entre deux rubans ... C'est plus corsé, il faut passer entre deux cerceaux sans toucher les bords, tout en restant en équilibre...

A la fin de la séance, les enfants se reposent à l'intérieur du cercle, comme si c'était une petite maison, pour décompresser en douceur.

**Exercices sur le tatamis**

#### Motricité et environnement

L'éveil judo est une invitation pour l'enfant à explorer la motricité et à s'adapter avec différents exercices dans un contexte convivial.

L'essentiel pour lui est d'apprendre à découvrir son corps et ses possibilités d'interactions avec les autres dans

<https://www.grandperigueux.fr/actualites-evenements/actualites/les-petits-sur-le-tatamis-15901?>

ns le contexte d'un encadrement sportif.

## Plusieurs objectifs

- › Appréhender un nouvel espace, un nouvel environnement
- › Découvrir une activité différente de façon ludique
- › Apprendre à connaître des premières règles de fonctionnement d'un sport
- › Développer et prendre confiance dans ses aptitudes motrices



L'essentiel c'est d'apprendre à se bouger de différentes façons. Les enfants mettent surtout en pratique plusieurs exercices de motricité.

## Les atouts du judo

Ce sport permet :

- › L'exploration libre de l'environnement
- › L'apprentissage du contrôle de son corps
- › La prise de confiance en soi
- › L'utilisation et le développement de la concentration
- › Le respect de l'autre à travers un code de bonnes conduites dans un climat de confiance et de loyauté



Chaque séance dure 30 minutes : prochain rendez-vous les 31 mai et 7, 14 et 21 juin 2023.

## Contact



CRÈCHE MULTI ACCUEIL  
**Crèche Valentine Bussière**

✉ **Courriel**  
☎ **05 53 03 53 16**



255 rue Martha Desrumaux  
24000 PÉRIGUEUX

**ALLO AGGLO**  
**05 53 35 86 00**

[> CONTACT](#)