

La pratique du taekwondo et ses bénéfices chez les enfants

· 6 avril 2018

Le taekwondo est à la fois un sport qui fait travailler tous les muscles, un mode de vie et une philosophie. Découvrez les bénéfices de la pratique du taekwondo pour les enfants.



De nombreux parents pensent que le taekwondo est un sport violent qui rend les enfants agressifs, mais ce n'est pas du tout le cas. Ce n'est pas non plus un sport qui demande une grande force physique. En réalité, **la pratique du taekwondo demande avant tout de la constance et présente de nombreux avantages.**

Comme d'autres sports, cet art martial d'origine coréenne permet aux enfants de développer leurs capacités physiques. C'est aussi une discipline très technique qui les aide à mieux comprendre et maîtriser leur corps. C'est donc un sport très complet, qui enseigne également des valeurs aux enfants.

Qu'est-ce que le taekwondo ?

« La philosophie de cette discipline d'origine martiale est basée sur cinq principes fondamentaux : Courtoisie, Intégrité, Persévérance, Maîtrise de soi, Esprit indomptable ».

Le taekwondo est un sport de combat très ancien, qu'on appelle un art martial. D'origine coréenne, ce sport se distingue par sa grande variété de techniques : on utilise ses jambes, ses pieds, ses mains, ses coudes, ses poings et même ses genoux. La pratique du taekwondo enseigne également des techniques d'auto-défense.

Le taekwondo est non seulement une activité physique et technique, c'est aussi une philosophie basée sur cinq principes fondamentaux : Courtoisie, Intégrité, Persévérance, Maîtrise de soi, Esprit indomptable.

C'est un des arts martiaux les plus connus et les plus pratiqués dans le monde. On estime à trente millions le nombre de personnes pratiquant le taekwondo, dans plus de cent quarante-quatre pays. Le taekwondo est aussi une discipline olympique. D'abord présenté comme un sport-spectacle à Séoul en 1998, le taekwondo est entré pour la première fois aux Jeux Olympiques à Sidney, en 2000.

L'équipement nécessaire pour pratiquer le taekwondo

Pour pratiquer ce sport, **il faut un dobok, c'est-à-dire la tenue composée d'un pantalon et d'une tunique**. C'est l'équivalent du kimono avec lequel on pratique d'autres arts martiaux. Votre enfant aura aussi besoin d'un Ti, la ceinture qui indique le grade, ou niveau, du pratiquant.



Pendant les combats, on utilise des gants et des chaussures de polypropylène pour se protéger. Il est obligatoire de porter également des protections supplémentaires, notamment un protège-dents et une coquille pour les garçons. Selon son niveau, le pratiquant peut aussi porter un casque, un plastron, des protège-tibias et des protège avant-bras.

Les bénéfices de la pratique du taekwondo

« La pratique du taekwondo apporte de nombreux bénéfices physiques aux enfants, mais aussi des valeurs et des compétences qui les aident à mieux se maîtriser. »

Ce sport est devenu une philosophie de vie pour ceux qui le pratiquent. **C'est un instrument pour atteindre un équilibre physique et mental.**

En pratiquant le taekwondo, on cherche à s'accomplir en tant qu'être humain. C'est un sport qui peut aider les enfants à traverser des étapes difficiles de la vie, grâce à l'acquisition de valeurs personnelles et d'habitudes de vie saines.

Les bénéfices physiques

- La pratique du taekwondo **améliore la force physique**, ainsi que la résistance vasculaire.
- Elle **augmente la souplesse, l'agilité et la flexibilité.**
- Elle **développe la coordination et le sens de l'équilibre.**
- **Les enfants apprennent à connaître et maîtriser leur propre corps.** En effet, les mouvements sont simples, mais d'un niveau technique élevé. Le taekwondo prépare donc les petits à pratiquer d'autres activités de plus grande difficulté, quel que soit le sport qu'ils choisissent.

Les bénéfices psychologiques et sociaux

La pratique du taekwondo aide les enfants à maîtriser leurs émotions et leur caractère. Les petits sont apaisés et plus attentifs à leur propre corps et à leur entourage. Quant aux enfants plus timides et introvertis, ils prennent confiance en eux et développent leur amour-propre et leur esprit d'initiative.

- La pratique du taekwondo demande **de la concentration et de la discipline.**
- A mesure qu'ils apprennent à dominer leur corps, **les enfants ont une plus grande estime d'eux-mêmes.** Ils développent aussi des compétences sociales qui leur permettent d'interagir avec leur entourage de manière efficace.
- Le taekwondo véhicule des valeurs importantes, comme l'honnêteté, la loyauté, la camaraderie, le travail en équipe, le respect et l'humilité.
- C'est aussi une bonne opportunité d'en apprendre un peu plus sur des coutumes, des traditions et des modes de pensée différents. La pratique du taekwondo enseigne **la tolérance et la solidarité.**



Quelques conseils avant d'inscrire votre enfant au taekwondo

Même si c'est une discipline d'origine martiale, le taekwondo n'est pas un sport agressif. La base du taekwondo, c'est l'auto-défense, pas l'attaque. **C'est un sport qui enseigne la paix et la tolérance** à ceux qui le pratiquent, en plus des bénéfices déjà évoqués. C'est une aide précieuse pour canaliser l'énergie inépuisable des enfants, surtout s'ils sont atteints de TDAH.

L'âge idéal pour commencer à pratiquer ce sport se situe aux alentours de quatre ans. Il vaut mieux commencer jeune. En effet, même si le taekwondo apporte de nombreux bénéfices, c'est aussi un sport très technique qui s'apprend lentement. On ne remarque pas les progrès du jour au lendemain. Il faut beaucoup d'efforts, de constance et de discipline pour maîtriser les bases et s'améliorer.

La présence et le soutien des parents sont essentiels. Vous devrez rappeler à votre enfant les valeurs du taekwondo, ses responsabilités et ses entraînements. Il faudra aussi le motiver quand il aura l'impression de ne pas faire de progrès. Bref, votre enfant aura besoin de tout votre soutien. Rappelez-vous que, le plus important, c'est qu'il soit heureux dans ce qu'il entreprend et qu'il y consacre de l'enthousiasme et des efforts chaque jour.

