

# Info Cortailod mars 2021

## « JU » l'adaptation

L'un des principes fondamentaux du judo est celui de la souplesse, de la non-résistance et de l'adaptation. Ce principe est étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom.

Pratiquer le Judo, c'est appliquer le principe de l'adaptation « Ju ». Il invite à s'élever dans la pratique au-delà de la seule opposition des forces musculaires, pour parvenir à une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre, des forces. « Ju » est une attitude.

Ce n'est pas le rocher qui arrête l'eau qui coule. Elle s'adapte, le contourne et son passage finira par l'éroder au fil de temps.

Pas un jour ne se passe, sans que la crise sanitaire et son florilège de débats, statistiques et autres dérivés, n'occupent la place du rocher.

Dans cette nouvelle donne planétaire, qu'elle est la place du sport dans notre société, quels sont les dangers de la sédentarité ? Les neurologues le disent « La nourriture du cerveau, c'est l'activité physique ». Faut-il dès maintenant, prescrire du sport sur ordonnance ou avons-nous la faculté de nous prendre en mains pour une saine pratique sportive, aux bienfaits qui ne sont plus à démontrer ?

Dès leur plus jeune âge, les enfants devraient pratiquer une activité physique quotidienne, au sens large du terme. Les apprentissages sont améliorés lorsque l'on se met en mouvement car le corps et l'esprit sont indissociables.

Cette crise a cloisonné, voir opposé le sport, la culture et l'économie, comme si tous ces domaines étaient dissociables. Les mesures qui ont accompagné les différents secteurs ont été traitées par niveau de risques, en sous-estimant leur interdépendance.

Prendre des décisions, c'est abandonner des options, tout en pesant les intérêts de chaque domaine. Le sport est trop souvent considéré comme une activité récréative, secondaire, ludique, alors que son impact économique et sur la santé est énorme.

### **Sur le plan économique :**

L'OFSP décrit dans son rapport de 2017, que le sport représente un chiffre d'affaires estimé à 22,2 milliards de CHF. L'économie du sport suisse a généré en 2017 une valeur ajoutée brute de 11,4 milliards de CHF et un volume de 97 900 emplois en équivalents plein temps.

Ainsi le sport a fourni dans l'ensemble une contribution de 1,7 % au produit intérieur brut (PIB) et de 2,4 % au marché de l'emploi de la Suisse. A titre de comparaison : la contribution de l'économie du sport au PIB suisse se situe dans le même ordre de grandeur que, par exemple, celle de la branche de la fabrication de machines (1,8 %) ou de la fabrication de produits métalliques (1,4 %).

En même temps, le sport génère une valeur ajoutée plus de deux fois supérieure à celle de l'agriculture et de la sylviculture (0,7 %) et presque trois fois supérieure à celle de l'hôtellerie (0,6 %).

[www.baspo.admin.ch/fr/dokumentation/publikationen/sport-und-wirtschaft-schweiz.html](http://www.baspo.admin.ch/fr/dokumentation/publikationen/sport-und-wirtschaft-schweiz.html)

### **Sur le plan santé :**

C'est dans l'enfance que chacun construit son capital santé. L'absence d'activités physiques a également un impact négatif sur les capacités cognitives, sur la gestion du poids corporels, sur le développement de la solidité osseuse, les capacités pulmonaires etc.

Une activité physique régulière est une condition de base pour une croissance optimale. Selon les connaissances actuelles, les enfants et les adolescents en âge scolaire doivent pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne à supérieure pendant au moins une heure par jour, en plus de leurs activités quotidiennes.

Il existe énormément de sports et d'activités physiques qui se prêtent à une pratique précoce, dont le judo fait partie. Pour garantir une bonne croissance, il est indispensable de pratiquer des activités variées.

Une heure minimale d'activités physiques par jour est conseillée. Les enfants et les jeunes devraient, cependant, pratiquer plusieurs fois par semaine, des activités propres à consolider les os, à stimuler le système cardio-vasculaire, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer la coordination.

A l'âge de l'école primaire, les enfants devraient bouger beaucoup plus encore. Des activités supplémentaires apportent à chaque groupe d'âge un bénéfice additionnel pour la santé.

Dans les périodes d'apprentissage, il est recommandé d'éviter les périodes d'inactivité trop longues, et de les entrecouper de pauses actives.

[www.baspo.admin.ch/fr/encouragement-du-sport/breitensport/gesundheit/bewegungsempfehlungen.html#ui-collapse-547](http://www.baspo.admin.ch/fr/encouragement-du-sport/breitensport/gesundheit/bewegungsempfehlungen.html#ui-collapse-547)

Cette période particulière nous offre l'opportunité de nous adapter comme le « Ju » de judo. Soyons créatif et utilisons toute ce que nous offre notre environnement pour se mouvoir. Le printemps est une magnifique saison pour pratiquer le sport de plein air, seul ou en petit groupe.

A l'heure de l'écriture de ces quelques lignes, les salles de sports ouvrent à nouveau leurs portes. Restons unis face à la pandémie et adaptions-nous, comme l'eau tourne autour du rocher, le judo offre une activité complète et variée répondant aux besoins de tous dès 4ans, tous les jours, toute l'année.

Informations : [www.judo-cortailod.ch](http://www.judo-cortailod.ch) ou [info@judo-cortailod.ch](mailto:info@judo-cortailod.ch) ou 079 235 70 16

Nous nous réjouissons de vous accueillir pour un essai et « plus » si entente !

*Stéphane Guye*

*Directeur général Judo Club Cortailod-Neuchâtel*