

LE PREMIER COURS DE VOTRE ENFANT

Le guide des parents pour essayer le jiu-jitsu chez Northbound

Votre enfant n'a pas besoin d'être déjà confiant, sportif ou habitué aux arts martiaux pour commencer. La première visite sert à nous rencontrer, à découvrir la salle et à essayer une nouvelle activité à son rythme. Ce guide vous aide à préparer la visite, à accompagner votre enfant et à savoir quoi demander après le cours.



02 Avant de partir de la maison

03 Comment se déroule le premier cours

04 Sécurité, propreté et rôle des parents

05 Enfants hésitants et prochaine étape

06 Votre liste pour la première visite

Une demande d'essai ne confirme pas un rendez-vous. On choisira le bon cours avec vous par courriel ou par texto avant votre visite.

Built for the journey.

AVANT DE PARTIR DE LA MAISON

Un peu de préparation rend la première visite plus familière. Aucun uniforme à acheter et aucune technique à pratiquer à la maison.

Confirmer le bon cours

On vous aide à choisir un cours selon l'âge, la taille, l'expérience et le niveau d'aisance de votre enfant. Dites-nous s'il a déjà fait des arts martiaux, s'il revient après une pause ou s'il hésite à participer. Attendez qu'on ait confirmé la date et l'heure avant de vous déplacer.

Préparer le nécessaire

On prête à votre enfant un uniforme de jiu-jitsu propre, appelé un gi (prononcé « gui »). Apportez un t-shirt propre et ajusté, des vêtements de sport confortables à porter en dessous et une bouteille d'eau. Évitez les vêtements avec des fermetures éclair ou des boutons rigides. Si votre enfant a déjà un gi, il peut l'apporter pour l'essai.

Arriver 15 minutes d'avance

Prévoyez du temps pour rencontrer le coach, trouver le vestiaire et vous installer. Stationnez derrière le bâtiment, utilisez l'entrée arrière et montez au deuxième étage. L'académie est en haut de l'escalier. Si vous ne trouvez pas l'entrée ou si vous êtes en retard, appelez-nous ou textez-nous.

Nous dire ce qui peut aider

Parlez au coach de ce qui pourrait influencer la participation de votre enfant : une blessure, un besoin particulier ou une inquiétude face au contact physique, par exemple. Une courte conversation avant le cours nous aide à bien l'accueillir. Vous n'avez pas à partager des détails personnels devant tout le groupe.

Où nous trouver : 5555, avenue Westminster, bureau 230, Côte Saint-Luc. Appelez ou textez le (514) 813-0331 si vous avez besoin d'aide pour entrer.

COMMENT SE PASSE LE PREMIER COURS

Les activités varient selon le groupe. Le premier cours est une introduction, pas une épreuve de force ni un test de talent.

Un accueil avant de commencer

On vous accueille, on aide votre enfant avec le gi d'essai et on lui présente le coach. Il peut regarder la salle, poser des questions et voir où vous serez installé. Pas besoin de connaître les mots du jiu-jitsu ni de savoir faire quoi que ce soit à l'avance.

Du mouvement et des jeux

Les enfants découvrent les mouvements à travers des activités et des jeux guidés. Ils s'exercent à écouter, à attendre leur tour et à suivre une consigne simple. L'objectif est de les aider à participer et à se sentir à l'aise d'essayer, même quand un mouvement est nouveau.

Des bases bien encadrées

Le coach introduit les habiletés appropriées graduellement et supervise le travail avec un partenaire. Les enfants apprennent à faire attention à l'autre et à s'arrêter quand on le demande. On apprend avec contrôle, sans encourager les gestes brusques. Il n'y a ni coups de poing ni coups de pied dans nos cours de jiu-jitsu pour enfants.

Le droit de prendre une pause

Votre enfant peut observer, prendre une pause, poser une question et participer à son rythme. Si quelque chose le dérange ou lui semble difficile à comprendre, encouragez-le à le dire au coach. Il n'a pas à surmonter toutes ses peurs pour que la visite soit utile.

Un bon objectif pour la première journée : rencontrer le coach, essayer un jeu ou un mouvement et repartir avec une meilleure idée du jiu-jitsu.

UNE SALLE OÙ LE RESPECT COMPTE

On veut aider les enfants à gagner en confiance tout en apprenant à prendre soin d'eux-mêmes et de leurs partenaires. Ces attentes font partie du cours dès le départ.

La sécurité, ça s'apprend

On commence graduellement, on choisit les partenaires avec soin et on supervise les débutants de près. Taper est un signal d'arrêt; les enfants apprennent aussi à s'arrêter quand un partenaire ou le coach le demande. Toute activité physique comporte un risque, et de petits chocs peuvent arriver. Avisez le coach tout de suite si votre enfant se blesse ou ne se sent pas bien.

Des vêtements et une salle propres

Les élèves doivent s'entraîner dans des vêtements propres. On ne permet pas l'entraînement quand une personne est malade ou présente un problème de peau potentiellement contagieux. En cas de doute, contactez-nous avant de venir. Mieux vaut déplacer la visite que risquer de transmettre quelque chose aux autres familles.

Les parents peuvent regarder

Vous pouvez observer du bord du tapis, à un endroit où votre enfant vous voit et où vous le voyez. Laissez le coach donner les consignes pendant le cours. Des corrections criées du bord du tapis peuvent créer de la confusion : l'enfant essaie alors de suivre deux personnes. Gardez vos questions pour une pause ou la fin du cours.

Du contrôle, même hors du tapis

Le jiu-jitsu est un art martial, mais on enseigne les limites, la résolution calme des problèmes et l'autodéfense en dernier recours. Le but est la confiance et le bon jugement, pas de chercher la bagarre. À la maison, rappelez à votre enfant que les techniques se pratiquent sous supervision, pas dans les jeux avec ses frères, ses sœurs ou ses amis.

Vous pouvez toujours nous faire part d'une préoccupation. Une bonne première visite laisse de la place à vos questions et à celles de votre enfant.

LA CONFIANCE PEUT PRENDRE DEUX ESSAIS

Certains enfants participent tout de suite. D'autres ont besoin d'observer avant de se sentir prêts. Les deux réactions nous aident à comprendre comment les accompagner.

Avant le cours : une invitation simple

Vous pouvez dire : « On va rencontrer le coach et voir comment se passe le cours. Tu peux poser des questions et essayer quand tu te sentiras prêt. » Évitez de promettre que votre enfant va adorer ou de lui dire qu'il doit être courageux. Un ton calme lui laisse la place de vivre sa propre expérience.

Si votre enfant reste en retrait

Parlez-en au coach plutôt que de le pousser à aller sur le tapis. Il voudra peut-être observer, prendre une pause ou essayer une seule activité. Si la première visite ne lui permet pas de vraiment essayer, on sera heureux de l'accueillir pour un deuxième essai. Voyez avec nous comment le planifier.

Après le cours : parler de l'expérience

Des questions simples suffisent : « Qu'est-ce qui était le fun? », « Est-ce que quelque chose était difficile à comprendre? » ou « Qu'aimerais-tu essayer la prochaine fois? » Soulignez l'effort, l'écoute et l'envie d'essayer plutôt que la performance. Votre enfant peut prendre du temps pour décider.

S'il veut continuer

On vous explique les choix de cours, les coûts et les besoins en uniforme avant l'inscription. Un gi est nécessaire pour s'entraîner régulièrement, mais vous n'avez rien à acheter avant l'essai. Aucun engagement à long terme, sauf si vous le souhaitez. La compétition est facultative : aimer les cours et progresser sont déjà de bonnes raisons de venir.

On veut que votre enfant ait une vraie chance d'essayer avant votre décision. Posez vos questions à Dave et Nathalie : vous n'avez pas à décider sur-le-champ.

LA LISTE POUR LA PREMIÈRE VISITE

Gardez cette page sur votre téléphone ou imprimez-la pour le jour de l'essai.

- ☐ Confirmer la date et l'heure du cours avec l'académie.
- ☐ Prévoir une arrivée 15 minutes d'avance.
- ☐ Apporter un t-shirt propre et ajusté et des vêtements de sport.
- ☐ Apporter de l'eau et son propre gi, s'il en a déjà un.
- ☐ Vérifier que votre enfant est assez en forme pour s'entraîner.
- ☐ Dire au coach ce qui pourrait aider votre enfant à participer.
- ☐ Utiliser l'entrée arrière et monter au deuxième étage.
- ☐ Lui rappeler qu'il peut observer, faire une pause et poser des questions.
- ☐ Regarder du bord du tapis et laisser le coach donner les consignes.
- ☐ Demander un deuxième essai si votre enfant en a besoin.

LE COURS DE MON ENFANT

Date et heure confirmées

Coach / personne-ressource

Questions à poser

Dave & Nathalie

(514) 813-0331 | info@northboundjiujitsu.com

[Voir l'académie sur Instagram](#)