JUDOKA POUR LA VIE

ENFANT ACTIF

S'AMUSER GRÂCE AU SPORT

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

S'ENTRAÎNER À GAGNER

VIE ACTIVE

Vie active

- ENTRAÎNEUR(E)S - PRATIQUANT(E)S - INSTRUCTEUR(TRICES) - ARBITRES - JUGES - COMPETITEURS(TRICES) VÉTÉRANS - COMPETITEURS(TRICES) KATA - ETC	Développement Technique et Perfectionnement	Compétitions - De 0 à plusieurs/année	Maintien des capacités physiques	- Maintien d'un état mental sain - Interactions sociales - Promotion du judo - Bénévolat / formation / arbitrage - Transmettre la passion du judo aux prochaines générations		Judo et autres activités physiques 2 - 4x semaine recommandés	
SR U21	Minimum 48 semaines/année	Entraînement Technique / Tactique / Physique	Compétition - Minimum 8x année	Endurance de Vitesse Endurance de Force Force Maximale	Entraînement Mental inclus dans la pratique régulière du judo	Entraînement complémentaire - Force et Conditionnement Minimum 4x semaine	Judo minimum 5x semaine
U18	Minimum 48 semaines/année	Entraînement Technique / Tactique / Physique	Compétition - Minimum 8x année	Endurance de Vitesse Endurance de Force	Entraînement Mental inclus dans la pratique régulière du judo	Entraînement Complémentaire - Minimum 3x semaine	Judo minimum 4x semaine
U16	Minimum 44 semaines/année	Développement Technique	Compétition - Minimum 8x année / ou 40 combats	Coordination Endurance de Vitesse	Intro à l'Entraînement Tactique Entraînement Mental	Entraînement Complémentaire - Minimum 3x semaine	Judo minimum 4x semaine
U14	Minimum 40 semaines/année	Développement Technique	Compétition - Minimum 6x année / ou 30 combats	Agilité, Équilibre, Coordination et Endurance de Vitesse	Intro à l'Entraînement Mental	Intro à l'Entraînement Complémentaire	Judo minimum 3x semaine
U12	Minimum 36 semaines/année	Développement Technique	Intro à la Compétition 5x année	Agilité, Équilibre, Coordination et Vitesse	Activité Physique Quotidienne		Judo 2 – 3x semaine
U10	Minimum 30 semaines/année	Habiletés liées aux fondements du mouvement et spécifiques au judo		Agilité, Équilibre, Coordination et Vitesse	Activité Physique Quotidienne		Judo 2x semaine
U8	Minimum 30 semaines/année	Habiletés liées aux fondements du mouvement		Équilibre et Coordination	Activité Physique Quotidienne		Judo ou tout autre sport

Haute performance

Littératie physique

Initiation au Judo

Vie active

S'entraîner à gagner

S'entraîner à la compétition

S'entraîner à s'entraîner

Apprendre à s'entraîner

S'amuser grâce au sport

Enfant actif