



FÉVRIER 2022

# JUDOKA POUR LA VIE



**MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU  
JUDO ET DES JUDOKAS CANADIENS**

# Table des matières

---

- 01** — **Introduction à « Judoka pour la vie »**
- 02** — **Pourquoi la revue du modèle DLT?**
- 03** — **Principes clés de la mise à jour du modèle DLT 2022**
- 04** — **Chapitre I : « Les bons endroits »**
- 05** — **Chapitre II : « Les bons programmes »**
- 06** — **Chapitre III : « Les bonnes personnes »**
- 07** — **Chapitre IV : « Domaines de considérations particulières »**

# INTRODUCTION À « JUDOKA POUR LA VIE »

« Judoka pour la vie » est l'adaptation par Judo Canada du modèle générique de développement à long terme de l'athlète (Modèle DLT) développé par Le sport c'est pour la vie (Sport for Life, S4L) et promu par Sport Canada dans la Politique canadienne du sport. L'objectif primordial de cette approche « faite au Canada » est de créer une plateforme qui offre des programmes faisant la promotion d'un mode de vie sain pour tous les Canadiens, ce qui, par la suite, mène à un plus grand succès sportif des athlètes canadiens sur la scène mondiale.

Cette édition du modèle DLT fait suite au guide « Amener sur le tatami » de Judo Canada publié en 2005 qui a servi de plan directeur pour la révision des programmes de Judo Canada, notamment:

- Programmes de certification et de formation des entraîneurs

- Création de centres régionaux d'entraînement
- Création d'un centre national d'entraînement indépendant
- Développement d'une variété de ressources professionnelles pour les entraîneurs et les gestionnaires de clubs
- Mise en œuvre de politiques centrées sur les athlètes et réglementant les activités des équipes nationales.
- Développement d'un système de compétition approprié et significatif pour tous
- Création du circuit de tournois de classement national
- Introduction de la politique des normes nationales et de sanction des tournois
- Changement du protocole de planification stratégique de Judo Canada



# POURQUOI LA REVUE DU MODÈLE DLT?

## Changement dans le système sportif

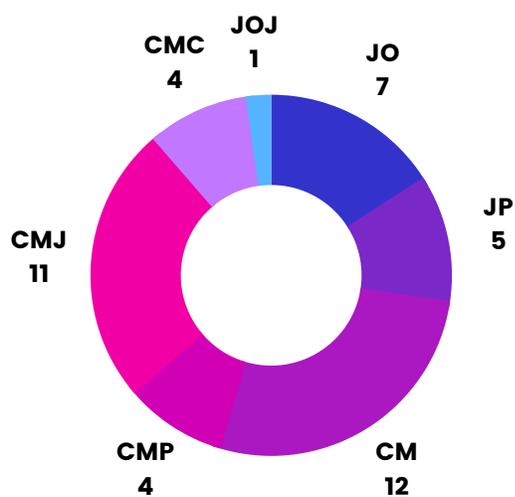
Le modèle DLT est un concept en constante évolution. La révision actuelle du modèle DLT est le résultat direct des changements qui touchent le système sportif canadien, des nouvelles preuves scientifiques ainsi que de l'expérience acquise par la communauté du judo au cours des deux dernières décennies.

Des organismes tels que « À nous le podium » (ANP) et Le sport c'est pour la vie (S4L) ont mis au défi et mandaté la communauté sportive de développer une matrice de développement de l'athlète spécifique à chaque stade, d'obtenir des données spécifiques au sport et de prendre en compte les recherches pertinentes. Judo Canada a acquis une meilleure compréhension de ce qu'un athlète canadien doit être capable de faire aux différents stades de son développement pour être en mesure de compétitionner au niveau mondial.

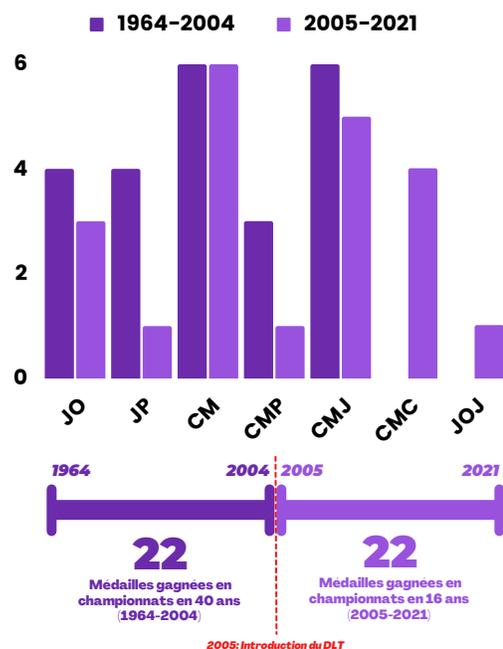
Les résultats internationaux obtenus par les judokas

canadiens au cours de la dernière décennie sont le meilleur témoignage de cette évolution positive. Judo Canada est maintenant reconnu par la communauté internationale de judo comme l'une des principales nations de judo en développement, ce qui est un grand accomplissement compte tenu de l'ampleur du judo dans notre pays.

Cependant, malgré le succès des judokas canadiens sur la scène internationale, seul un pourcentage relativement faible des participants canadiens au judo est impliqué dans le volet compétitif (environ 20%). L'édition actuelle du modèle DLT tente de s'attaquer à une tâche beaucoup plus vaste : « affecter le bien-être de la société » et « construire une nation saine et en forme pour la vie ». C'est la raison pour laquelle, dans cette édition 3.0 du modèle DLT, vous constaterez que l'accent a été déplacé de la matrice de développement des athlètes vers des questions culturelles et structurelles plus générales.



**44** Médailles gagnées en championnats entre 1964 et 2021



## Participants au Canada

Plus de 50 % des judokas au Canada sont des enfants de moins de 12 ans, et nous attirons plus de 7 500 nouveaux membres chaque saison.

Malheureusement, nous en perdons autant. De fait, les programmes de judo au Canada n'ont pas réussi à retenir ces jeunes pratiquants.

Une série de nouveaux programmes offrant des protocoles d'entraînement adaptés au développement et axés sur le développement des aptitudes fondamentales au mouvement ainsi que des aptitudes sociales propres au judo ont été élaborés. L'objectif est de soutenir notre

communauté avec une option permettant d'améliorer à la fois la rétention des membres au-delà du stade de développement de la pré-spécialisation, ainsi que d'améliorer le statut social du judo au Canada. Il est évident que le judo a un potentiel de croissance inexploité!

La conclusion à laquelle nous sommes parvenus est qu'il faut un changement qui touche les structures organisationnelles et la culture générale du sport. Le projet « Judoka pour la vie » de Judo Canada vise à répondre à ces besoins.

# 22 000 membres\*

# 390 clubs\*



**des judokas <12 ans**

**+ 7 500**  
nouveaux  
membres/saison  
mais autant qui  
partent

# PRINCIPES CLÉS DE LA MISE À JOUR DU MODÈLE DLT 2022

Le modèle DLT 2022 est une publication multi-documents offrant une vue d'ensemble de haut niveau avec des liens vers une variété de ressources offertes indépendamment.

## Le « Judoka pour la vie » aborde les facteurs critiques suivants

### Une structure optimale

La clarté des rôles et de la collaboration au sein d'un système offre les meilleures chances d'atteindre le résultat escompté avec une utilisation optimale des ressources.

### La qualité est essentielle

Chaque participant suivant un programme sportif mérite de se voir offrir la meilleure expérience possible. La qualité d'un programme se mesure en fonction des objectifs atteints. Que le but d'un programme soit de répondre aux besoins de l'enfant au stade de la pré-spécialisation, aux besoins d'un judoka récréatif ou aux besoins d'un judoka aspirant à la Haute Performance ou performant, la qualité est déterminée par l'efficacité du programme à atteindre ces objectifs.

### L'inclusion est non négociable

Etre autorisé à participer ne suffit pas dans la société canadienne. Chaque participant potentiel doit se sentir en sécurité et accueilli, quel que soit son niveau de compétence actuel ou ses différences visibles ou invisibles.

### Sport sécuritaire

Un environnement sécuritaire qui est essentiel au sport comme le judogi l'est à un judoka. L'environnement du judo à tous les niveaux doit être exempt d'abus, de harcèlement, de discrimination ou de négligence et offrir une expérience émotionnelle et physique sûre.

### Le judo pour le développement

Le judo fait partie de « l'industrie du sport » et, à ce titre, contribue au bien-être social et économique du Canada. L'accueil d'événements sportifs par des partenaires locaux, régionaux, nationaux et internationaux entraîne des activités dérivées dans les secteurs de l'hôtellerie, de la restauration, du transport et des services événementiels, contribuant ainsi au développement économique global. La diversité démographique de la communauté du judo démontre les répercussions sociales du judo. Les principes philosophiques du « bien-être et des avantages mutuels » reflètent les intérêts humanitaires, culturels, éthiques et de consolidation de la paix du Canada. Les athlètes olympiques et paralympiques canadiens qui réussissent font la promotion du Canada dans le monde entier, démontrant la diversité culturelle du Canada avec fierté et dignité. Enfin, le judo favorise un mode de vie sain qui contribue à réduire les coûts des soins de santé.

## Ce guide « Judoka pour la vie » aborde ces défis en 4 chapitres

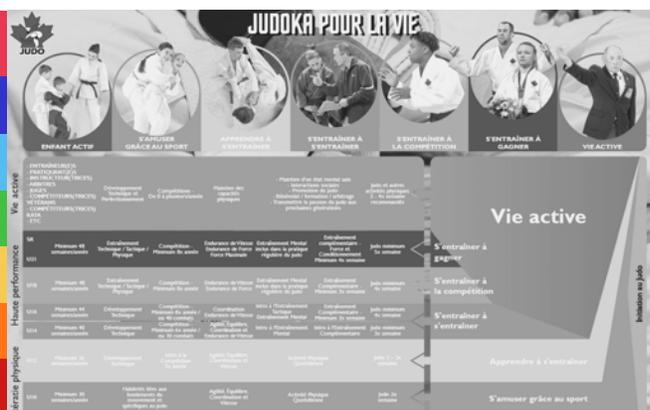


### LES BONS ENDROITS

- Organismes nationaux de sport (ONS)
- Associations provinciales/ territoriales de judo (P/T)
- Clubs
- Centres régionaux et nationaux d'entraînement

### LES BONS PROGRAMMES

- Pré-spécialisation
- Haute Performance
- Judo récréatif - "Vie active"



### LES BONNES PERSONNES

- Les bons leaders
- Les bons entraîneurs
- Les bons parents

### DOMAINES DE CONSIDÉRATIONS PARTICULIÈRES

- Les filles et les femmes dans le judo
- Les Canadiens autochtones dans le judo
- Judoka avec un handicap



# CHAPITRE I :

# « LES BONS ENDROITS »

**Le principe des « bons endroits » s'applique à toutes les institutions qui desservent la communauté des judokas au Canada, des clubs aux associations provinciales et territoriales de judo, en passant par les centres d'entraînement et enfin Judo Canada.**

## ORGANISMES NATIONAUX DE SPORT (ONS)

Judo Canada est une organisation axée sur les valeurs et guidée par des politiques :

1. Les politiques sont proposées par les comités ou le personnel nommés de Judo Canada et approuvées par le conseil d'administration.
2. Une fois approuvées, elles sont publiées pour assurer la transparence et mises en œuvre dans les opérations quotidiennes.
3. Les décisions prises sont respectueuses de ce que nos valeurs représentent et de la manière dont elles se reflètent dans nos politiques.



Judo Canada est mandaté et tenu responsable par Sport Canada pour régir tous les aspects du judo au Canada. Il est principalement responsable des performances des judokas seniors canadiens au plus haut niveau de compétition internationale, mais aussi de la promotion et du développement du judo au niveau national. Ainsi, la conception du modèle DLT est principalement dirigée par Judo Canada. Cependant, la mise en œuvre de nombreux objectifs dépend de la coopération de toutes les institutions impliquées dans le processus : (i) les associations provinciales et territoriales de judo et (ii) les clubs.

Les missions de Judo Canada, telles que définies dans notre plan stratégique, sont les suivantes :

- «...soutenir la préparation des judokas canadiens pour remporter des médailles aux Championnats du monde et aux Jeux olympiques/paralympiques »
- «... guider et encourager des initiatives visant à accroître la participation au judo au Canada »

### Plan stratégique de Judo Canada

Les principaux partenaires financiers de la majorité des associations provinciales et territoriales (PT) de judo sont les gouvernements de leurs PT respectifs et les membres individuels inscrits dans les clubs de leurs juridictions respectives. Les mandats et les missions des associations provinciales et territoriales de judo peuvent différer légèrement du mandat et de la mission de Judo Canada. Cependant, les rôles et les responsabilités des associations sportives PT sont bien définis dans **la Politique canadienne du sport 2012**.

Dans cet environnement complexe, l'alignement des rôles et des responsabilités au sein du système est nécessaire et crucial. Il est préférable de travailler ensemble que de travailler de manière isolée. Dans un sport peu médiatisé comme le judo, notre communauté ne peut se permettre de gaspiller des ressources pour travailler en désaccord les uns avec les autres, alors que l'objectif est la promotion et le bien-être des participants au judo. Sur le plan national, la communauté canadienne de judo est en compétition avec des participants de plus de 70 sports différents. Sur le plan international, les judokas canadiens qui nous représentent se battent contre des judokas de près de 200 pays, dont plusieurs pratiquent le judo de haut niveau.

## NOS VALEURS



Esprit sportif



Environnement  
sécuritaire



L'excellence des  
programmes de judo



Leadership positif et  
respectueux des autres



Être transparent dans  
la prise de décision  
fondée sur les politiques

## ASSOCIATIONS PROVINCIALES/TERRITORIALES DE JUDO (P/T)

Les rôles et les responsabilités des associations P/T sont bien décrits dans la Politique canadienne du sport, et ils sont conformes au rôle de Judo Canada. Les associations ont cependant des responsabilités beaucoup plus « pratiques » puisqu'elles sont le lien direct avec les clubs de judo.

Judo Canada reconnaît que sur les 13 associations provinciales et territoriales de judo au Canada, seules quelques-unes ont la capacité d'élaborer des politiques complètes. Les **Politiques de Judo Canada** sont offertes à tous les partenaires provinciaux et territoriaux pour qu'ils les mettent en œuvre dans leurs juridictions respectives.



La relation entre Judo Canada et ses associations P/T est définie dans la **Politique et entente d'affiliation.**

# CLUBS

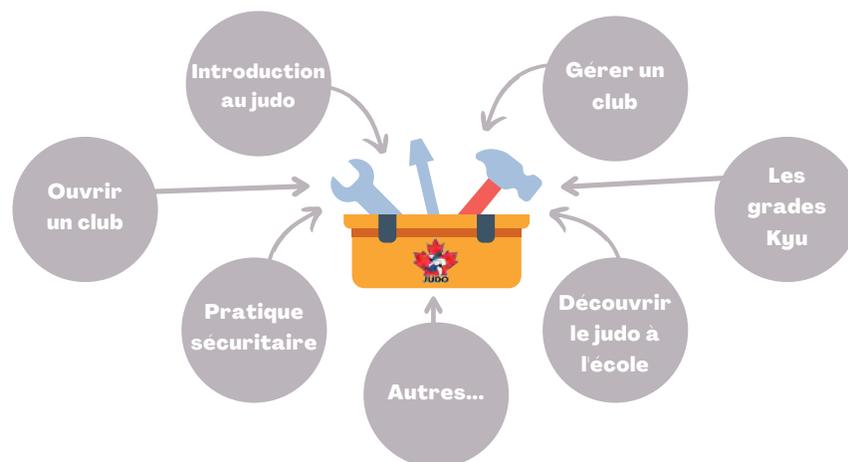
Les clubs sont les éléments les plus importants du système. C'est là que les nouveaux venus dans notre sport apprennent les mouvements fondamentaux, les compétences de vie et où ils finissent par tomber amoureux du judo. Ultimement, la façon dont les clubs fonctionnent détermine le succès du judo dans leurs communautés, régions, provinces et territoires et, par conséquent, au Canada. Des objectifs opérationnels bien compris et bien établis d'un club de judo sont la clé de son succès.

La diversité du Canada sur le plan géographique et démographique offre un spectre illimité d'environnements dans lesquels les clubs de judo peuvent opérer. Chacun de ces environnements peut offrir des occasions et des défis différents. Les dirigeants des clubs de judo, qui connaissent bien leur environnement, peuvent choisir l'option optimale pour leur réalité contextuelle.

L'approche du modèle DLT consiste à offrir des conseils génériques aux opérateurs de clubs pour les aider et leur permettre de fournir le meilleur service possible à leurs participants.

## Boîte à outils pour les clubs

Les responsables des clubs trouveront une variété de ressources sur le site Web de Judo Canada dans la section : **Boîte à outils Clubs**. Toutes les ressources disponibles sur ce site sont fréquemment mises à jour et offrent les meilleurs conseils disponibles sur une variété de sujets. Ces ressources aideront les clubs à déterminer les besoins et les objectifs de leur programme. La majorité des clubs au Canada sont des organisations à but non lucratif et fonctionnent sur une base de quelques entraînements par semaine. Il est dans le meilleur intérêt du participant de connaître les objectifs d'un programme et de définir ainsi son rôle dans le système.



Les publications les plus recommandées qui traitent des questions relatives à l'organisation et à la structure des clubs sont les suivantes :

- **Comment ouvrir un dojo**
- **Guide de gestion de club**
- **Liste de vérification des pratiques exemplaires pour le club**

Les publications les plus recommandées qui traitent des modèles de pratiques pour la prestation d'un programme de judo sécuritaire, éthique et inclusif sont les suivantes :

- **Recommandations pour une pratique sécuritaire du judo**
- **Politique sur les commotions cérébrales**
- **Syllabus national des grades Kyu**

Des liens vers d'autres manuels de référence recommandés se trouvent à l'Annexe B.

# CENTRES RÉGIONAUX ET NATIONAUX D'ENTRAÎNEMENT



## ALBERTA

- Lethbridge, Alberta

## COLOMBIE-BRITANNIQUE

- Abbotsford, Colombie-Britannique



## ONTARIO

- Toronto, Ontario



## Centres régionaux d'entraînement

Les Centres régionaux d'entraînement (CRE) sont établis dans des régions qui offrent une population suffisamment importante de judokas au stade de développement « s'entraîner pour s'entraîner » et « s'entraîner à la compétition » qui désirent poursuivre le parcours de développement de Haute Performance. Ces centres fonctionnent en collaboration avec les clubs locaux, leurs associations provinciales de judo respectives, Judo Canada et leur Institut ou Centre canadien du sport associé.

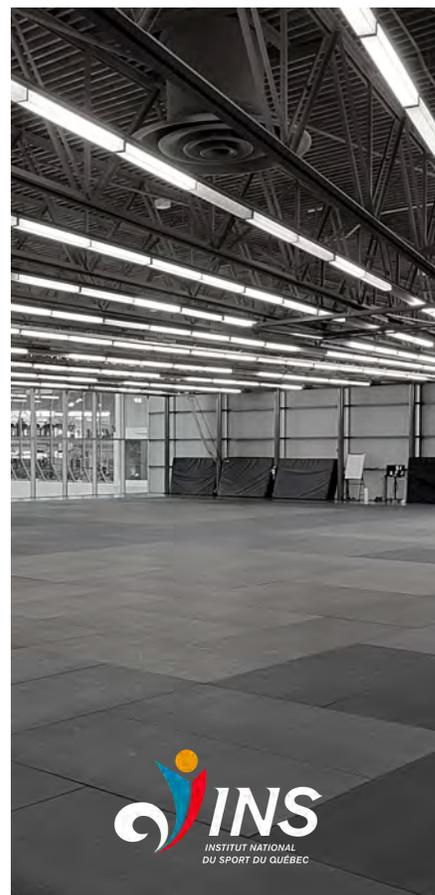
Le rôle de ces centres est d'offrir le meilleur environnement d'entraînement pour la prochaine génération de judokas de compétition qui envisagent de poursuivre une carrière de haut niveau et qui ne sont pas encore prêts à déménager au Centre national d'entraînement. Depuis 2021, trois centres régionaux d'entraînement sont exploités au Canada.

## Centre national d'entraînement

Judo Canada a le mandat de développer des athlètes qui peuvent monter sur le podium aux Jeux olympiques et paralympiques, aux Championnats du monde senior ainsi qu'aux Championnats du monde juniors et cadets. L'objectif du Centre national d'entraînement est d'offrir aux athlètes l'encadrement, l'environnement d'entraînement quotidien (EEQ) et les services scientifiques et médicaux nécessaires pour atteindre ces objectifs.

Judo Canada a déterminé qu'en raison de la population limitée de judokas au Canada, il est nécessaire de centraliser l'entraînement des compétiteurs les plus dévoués et les plus doués pendant leurs étapes de développement « s'entraîner à la compétition » et « s'entraîner pour gagner ». Le Centre national d'entraînement est situé à l'Institut national du sport du Québec (INSQ) à Montréal, qui fait partie de l'Institut canadien du sport. L'Institut accueille tous les athlètes issus des différentes régions du Canada qui répondent aux critères d'admissibilité minimaux. En plus du soutien des entraîneurs, les athlètes qui se qualifient pour le brevet se voient offrir des services de soutien médical et de science du sport étendus.

Le Plan de Haute Performance (HP) de Judo Canada (**Plan stratégique - Judo Canada**) est la colonne vertébrale des programmes de HP. Il est révisé tous les quatre ans. Le **Guide du centre national d'entraînement** et le **Guide de l'équipe nationale** sont alignés sur le plan.



# **CHAPITRE II :**

# **« LES BONS PROGRAMMES »**

## LES PRINCIPES DIRECTEURS

L'objectif stratégique des « bons programmes » est d'offrir des activités suffisamment attrayantes pour inviter les participants à **COMMENCER** le judo, à y **RESTER** et **RÉUSSIR**.

Le fait de **COMMENCER** le judo pendant les stades de développement « Enfant actif », « S'amuser grâce au sport » et « Apprendre à s'entraîner » attire chaque année entre 5 000 à 7 000 enfants. Pour la majorité de ces enfants, la raison pour laquelle ils

choisissent de **RESTER** dans le judo au-delà de la petite enfance est le plaisir qu'ils ont pris à suivre les programmes auxquels ils ont participé. Le fait de rester dans les programmes de judo pendant la phase « Apprendre à s'entraîner » et les phases ultérieures de développement offre la voie nécessaire pour **RÉUSSIR** dans le judo. Cela se définit comme l'accomplissement des objectifs que les participants se sont fixés.



Judo Canada définit « les bons programmes » comme étant ceux qui offrent un environnement d'entraînement sécuritaire et optimal et qui respectent les principes généraux suivants :

- 1 De nombreuses voies pour un judoka**
- 2 Une programmation optimale est essentielle**
- 3 L'inclusion n'est pas négociable**
- 4 Se tenir au courant de la littérature physique**
- 5 Axé sur les besoins des participants adolescents**
- 6 Axé sur les besoins des participants adultes et de l'âge d'or**
- 7 Adapté au stade de développement plutôt qu'à l'âge des participants**

## De nombreuses voies pour un judoka

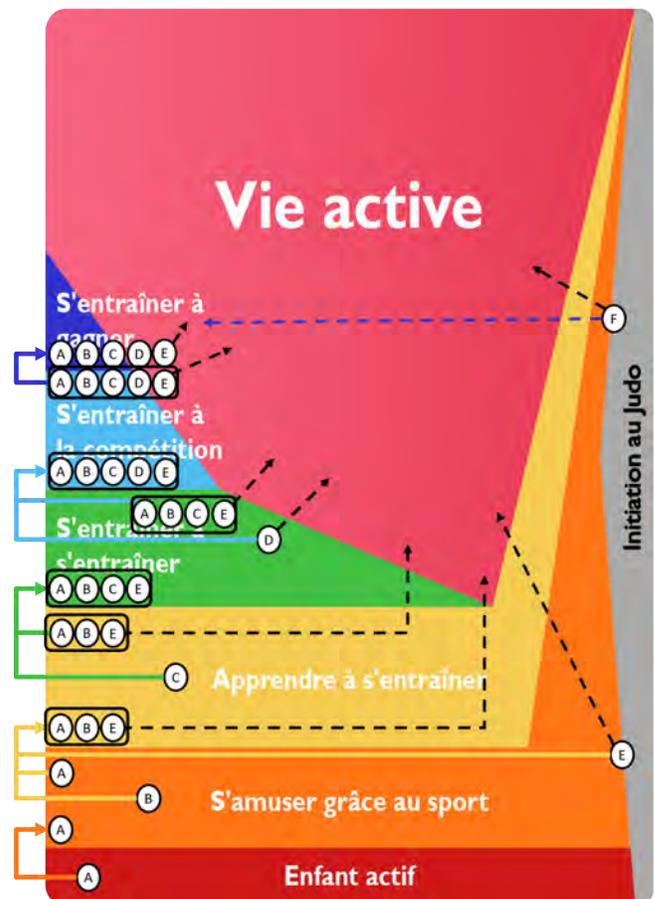
Le judo peut représenter différentes choses pour différents participants. Il existe de multiples voies de développement possibles pour un judoka ainsi que de nombreux objectifs différents que les participants aux programmes de judo peuvent poursuivre. Le modèle DLT reconnaît cette réalité. L'illustration graphique de cette réalité est reflétée dans le tableau ci-dessous.

Le judo est reconnu dans de nombreux pays comme un excellent sport pour construire une base solide de forme physique chez les enfants. Cette base peut servir à l'enfant plus tard dans sa vie, qu'il choisisse de **RESTER** et **RÉUSSIR** dans le judo ou qu'il SOIT en forme pour la vie dans d'autres activités.

Le modèle reconnaît aussi que certains athlètes qui finissent par se concentrer sur la Haute Performance suivent souvent un parcours de développement très élaboré, plein de rebondissements. Cette réalité est particulièrement fréquente quand les athlètes passent d'un sport à l'autre et quand ils ont des capacités différentes.

Par exemple :

- L'athlète « A » commence le judo à l'âge de 6 ans.
- L'athlète « B » commence le judo à l'âge de 9 ans.
- L'athlète « C » commence le judo à l'âge de 11 ans.
- Les athlètes A, B et C aspirent à rester sur la voie de la HP, mais ils peuvent, pour diverses raisons, s'en écarter à divers stades ultérieurs de leur développement pour poursuivre les objectifs de « Vie active ».
- L'athlète « D » commence le judo à l'âge de 14 ans et vient d'un autre sport. L'athlète est déterminé à suivre la voie du HP, mais il peut aussi décider que le programme « Vie active » est une meilleure option.
- L'athlète « E » a commencé le judo dans un petit club communautaire à l'âge de 9 ans, mais il est déterminé à devenir un champion olympique et poursuit cet objectif. Toutefois, il peut aussi décider de suivre le parcours « Vie active ».
- L'athlète « F » a été initié au judo beaucoup plus tard dans sa vie et n'aura pas d'autre option que le parcours « Vie active ». Cependant, si cet athlète a des capacités différentes, l'objectif de poursuivre un parcours de HP peut encore être disponible en fonction de la réalité contextuelle sur la scène internationale.



Ce modèle reconnaît que presque sans exception, chaque judoka canadien qui a gagné une médaille aux Jeux olympiques ou aux Championnats du monde seniors, a commencé le judo dans sa petite enfance, ce qui n'est pas nécessairement le cas dans de nombreux pays de judo à succès. Une telle réalité suggère que dans la culture canadienne, le chemin le plus probable vers le succès olympique commence par le judo dès la petite enfance.

## **Une programmation optimale est essentielle**

La matrice de développement de l'athlète de cette nouvelle édition offre les meilleures informations à jour sur la programmation optimale pour les judokas à différents stades de développement. Le modèle suggère aussi différents programmes en fonction des buts et objectifs des participants ainsi que de la capacité des responsables du programme. Il est crucial qu'un club de judo ait des buts et des objectifs clairs qui sont communiqués à ses membres.

C'est une tâche très difficile - et souvent impossible - de présenter des programmes qui offrent un service optimal à des participants qui ont des objectifs et des attentes variés et souvent radicalement différents. Cela signifie que des paramètres de programme distincts et clairs pour les programmes récréatifs, compétitifs et de Haute Performance sont proposés comme solution optimale.

## **Axé sur les besoins des participants adolescents**

L'adolescence est une période où de nombreux jeunes abandonnent le judo ou toute autre activité physique. C'est un phénomène observé dans pratiquement tous les pays où la réalité socioculturelle est similaire à celle du Canada. Le concept des « bons programmes » reconnaît ce phénomène et tente d'offrir un environnement social qui va au-delà de l'activité physique. En même temps, pendant cette période de la vie, certains participants développent le désir de devenir des athlètes de haut niveau. Les « bons programmes » reconnaissent et offre une programmation adéquate pour ces participants.

## **Adapté au stade de développement plutôt qu'à l'âge des participants**

Au-delà de l'adolescence, la progression d'une étape à l'autre doit être mesurée par les performances plutôt que par l'âge biologique.

## **L'inclusion n'est pas négociable**

Chaque participant potentiel doit se sentir accueilli, inclus et en sécurité, tant sur le plan émotionnel que physique, quel que soit son niveau de compétence actuel ou ses différences visibles ou invisibles. Les actions et les comportements des responsables des « bons programmes » doivent démontrer la compréhension de ce principe.

## **Se tenir au courant de la littérature physique**

La littérature physique a été initialement définie comme suit : « ...la compétence physique dans une variété de mouvements et la compréhension de la valeur de l'engagement dans l'activité physique pour la vie ». La définition a évolué et l'accent a été mis sur les composantes psychologiques, y compris la promotion de la confiance et de la motivation, ainsi que les liens sociaux. Ces éléments sont désormais considérés comme des ingrédients essentiels de son développement.

## **Axé sur les besoins des participants adultes et de l'âge d'or**

La culture du judo au Canada offre le « modèle des pratiques exemplaires » quand il s'agit de servir les judokas plus âgés et de l'âge d'or. La recherche d'une prochaine promotion de grade, la pratique du kata, l'implication dans le soutien des programmes ainsi que la popularité relative des compétitions des vétérans offrent un large éventail d'options pour les membres plus âgés qui choisissent de s'impliquer dans le judo pour la vie. Cependant, même sur ce front, on peut faire en offrant des séances réservées aux adultes et axées sur des programmes de conditionnement physique conçus délibérément pour les adultes et les participants de l'âge d'or.

# ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT DE LA PRÉ-SPECIALISATION

## U8, U10 & U12

### Sommaire

Afin que les participants qui ont commencé le judo à un très jeune âge restent dans notre sport jusqu'à ce qu'ils atteignent la maturité, ils doivent **s'amuser** (défini comme « amusement et plaisir »). Une écrasante majorité des individus soumis au judo entreront dans notre sport pendant l'une des étapes de développement de la pré-spécialisation. Les participants développeront les mouvements fondamentaux du judo et les compétences techniques et s'ils y prennent plaisir, cela favorisera leur attitude positive envers le judo.

L'une des valeurs uniques du judo réside dans le fait que le partenariat et la coopération sont nécessaires pour développer l'efficacité technique. À ce titre, le judo contribue au développement des habiletés sociales. L'objectif de Judo Canada est de faire reconnaître le judo par le modèle DLT générique canadien comme l'une des principales activités de développement des habiletés fondamentales du mouvement au Canada.

Le judo est connu pour former des athlètes forts et durables. Il existe de nombreux témoignages d'entraîneurs de sports de masse comme le football, le hockey, le rugby ou le baseball qui déclarent : « *Les enfants qui ont suivi un entraînement de judo dans leur petite enfance sont beaucoup plus en forme, plus sécuritaires, plus sûrs d'eux et moins enclins aux blessures que les autres enfants* ». De telles déclarations sont d'excellents outils de promotion pour le judo.

Environ 80 % de tous les Canadiens qui ont fait l'expérience du judo ne progressent pas (n'ont pas progressé) dans notre sport au-delà du stade de développement de la pré-spécialisation. C'est la principale lacune que cette étude du modèle DLT a identifiée et qu'elle espère combler.

Voici un résumé des trois stades de développement de la pré-spécialisation :

Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à s'entraîner
<b>U8</b> Minimum 30 semaines/an	<b>U10</b> Minimum 30 semaines/an	<b>U12</b> Minimum 36 semaines/an
Fondamentaux - Compétences génériques de mouvement	Compétences de mouvements génériques et spécifiques judo	Développement technique
	Introduction à la compétition 4x année	Introduction à la compétition 5x année
Équilibre et coordination	Agilité, Équilibre, Coordination et Vitesse	Agilité, Équilibre, Coordination et Vitesse
Activité physique quotidienne	Activité physique quotidienne	Activité physique quotidienne
Judo ou tout autre sport	Judo 2x par semaine	Judo 2-3x par semaine

# ENFANT ACTIF



## 01. Principes directeurs et objectifs



- La sécurité est une priorité : l'accent est mis sur le développement de la force et de l'endurance du tronc et du cou.
- Établir les bases du développement d'un corps fort et sain, d'une meilleure forme physique.
- Se concentrer pour établir une base athlétique
- Une étape essentielle dans le développement de la motricité :
  - Équilibre
  - Coordination
- Développer les mouvements fondamentaux (courir, sauter, lancer, nager, etc.).
- Offrir des programmes sportifs remplis d'activités amusantes, stimulantes et qui changent fréquemment.
- Les enfants doivent être en mouvement pendant au moins 80 % du temps dans le dojo.
- Une bonne expérience améliore le sentiment général de bien-être, de confiance et d'estime de soi.
- Besoin de 30 à 60 minutes par jour d'activité physique organisée, en fonction de l'âge.
- L'équilibre et la coordination doivent être atteints par des exercices généraux et une variété de jeux liés au judo.
- Des compétences spécifiques au judo doivent être adoptées pour s'adapter à des proportions corporelles différentes de celles des adultes.
- Introduire, enseigner et développer la maîtrise des mouvements fondamentaux du judo (Tsugi-ashi, Ayumi-ashi, Tai-sabaki, ramper, rouler, faire des culbutes, etc.)
- Incorporation de jeux de vitesse et d'agilité de courte durée.
- Efforts aérobiques de courte durée : permettent une application spontanée de l'effort par l'enfant.
- Développer des exercices de souplesse et de flexibilité à intégrer dans des jeux qui mettent aussi l'accent sur la coordination et l'agilité.
- Introduire des jeux portant sur le développement cognitif :
  - Jeux de mémoire
  - Jeux de prise de décision
  - Jeux de contrôle de soi
  - Jeux de mimétisme
- Programmes planifiés et offerts par des instructeurs certifiés PNCE.



## 02. Objectifs spécifiques judo

- Ukemi de base dans toutes les directions
- Mouvements fondamentaux du judo
- Apprendre les bases de l'Osaekomi-waza et des sorties
- Apprendre le Nage-waza de base selon le syllabus Kyu de Judo Canada
- Introduire le Ne-waza randori modifié
- Techniques Nage-waza pour empêcher les levées
- Développement de la force et de l'endurance du tronc et du cou
- Grade maximum : Jaune (5ème Kyu)

# ENFANT ACTIF



## 03. Cadre de travail

- Participation 1 à 2 fois/semaine pour une durée de 45 à 60 minutes chacune
- Accent mis sur Ukemi et Ne-waza. Répartition du temps :
  - 60 à 70 % Ne-waza
  - 30 à 40 % Tachi-waza
- Randori modifié : Ne-waza uniquement et dans le club uniquement
- Compétences :
  - Motricité 35 %
  - Judo 55 %
  - Autre (cognitif, mental) 10 %
- Exercices d'habileté motrice de base avec des exercices de judo si possible.
- L'été, la période hors-saison, favoriser les sports qui développent des mouvements fondamentaux qui ne peuvent être développés sur le tapis (par exemple, la natation).
- Quand ils ne sont pas sur le tapis pendant les vacances scolaires d'hiver, promouvoir les sports qui peuvent être pratiqués en hiver (par exemple, le patinage, le ski).
- Accès à des équipements adaptés au développement, selon les besoins
- Les activités doivent être conçues pour garantir la réussite et développer l'estime de soi et le désir de participer.
- Les activités doivent être non compétitives et favoriser la participation.
- Pas de compétitions officielles, mais participation à des festivals de judo conformément à la **Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois.**



## 04. Action stratégique de rétention

- Tous les programmes devraient:
  - Suivre la rétention des participants d'une saison à l'autre
  - Proposer aux participants et à leurs parents un protocole de sondage de satisfaction à la sortie.

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT



## U10

### 01. Principes directeurs et objectifs

- L'accent est mis sur le plaisir, le renforcement positif et l'adaptation à un environnement structuré.
- Première période critique pour le développement de la vitesse :
  - Filles : entre 6 et 8 ans
  - Garçons : entre 7 et 9 ans
- Maîtriser les mouvements de base avant d'introduire des compétences spécifiques au sport
- Exposition et développement de l'ABC de l'athlétisme :
  - Agilité
  - Équilibre
  - Coordination
  - Vitesse
- Accent mis sur le développement des différentes vitesses
- Jeux pour développer la vitesse, la puissance et l'endurance
- Développer et affiner les différents types de mouvement (locomotion, grimper, lancer, attraper, botter, etc.)
- Développer la vitesse (linéaire, latérale, multidirectionnelle, changements de direction rapides, vitesse de segment, c'est-à-dire action du bras, de la main ou de la jambe. En général, chaque exercice dure au maximum 5 à 6 secondes).
- Développer davantage la flexibilité
- Introduire des exercices de force en utilisant le poids du corps de l'enfant, des ballons lestés, des ballons suisses, etc.
- Introduire la puissance et l'endurance par le biais de jeux
- Développer une conscience générale du corps et de la condition physique générale
- Introduction au développement de la compréhension des fonctions cognitives :
  - Expliquer ce que vous faites quand vous exécutez un mouvement et pourquoi.
  - Les jeux de départ et d'arrêt développant la maîtrise de soi en conjonction avec une variété de vitesse et de rapidité de mouvement.
- Introduction à l'étiquette du judo
- Développement technique et conscience du corps
- Éviter de mettre inutilement l'accent sur la discipline
- Programmes planifiés et offerts par des instructeurs certifiés PNCE



### 02. Objectifs spécifiques judo

- Amusement par le biais de jeux liés au judo incorporant des roulades, des luttes, des tractions, des poussées, etc.
- Ukemi de base
- Apprendre les bases de l'Osaekomi-waza et des sorties
- Apprendre les techniques de base du Nage-waza et de la transition
- Introduction à l'étiquette du judo, aux règles et au concept d'esprit sportif
- Jeux pour développer la vitesse, la puissance et l'endurance
- Exercices de force en utilisant le poids du corps, des ballons lestés, des ballons suisses, etc.
- Grade maximum : Orange (4ème Kyu)

# S'AMUSER GRÂCE AU SPORT



## U10

### 03. Cadre de travail

- Entraînement 2 fois/semaine, de 60 minutes maximum chacun
- Accent mis sur le Ukemi et le Ne-waza. Temps alloué :
  - 55 à 60 % Ne-waza
  - 40 à 45 % Tachi-waza
- Sur le tapis, se concentrer sur les mouvements de base et les mouvements propres au judo.
- Quand vous n'êtes pas sur le tapis, pendant les vacances scolaires, les camps ou hors-saison, concentrez-vous sur d'autres mouvements fondamentaux (marcher, courir, sauter, nager, skier, patiner, grimper, lancer, attraper, botter).
- Introduction à la compétition modifiée (club, régional ou festivals de judo) :
  - Maximum de 4 par an
  - Compétitions selon la **Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois.**



### 04. Action stratégique de rétention

- Tous les programmes devraient:
  - Suivre la rétention des participants d'une saison à l'autre.
  - Proposer aux participants et à leurs parents un protocole de sondage de satisfaction à la sortie.
- Introduction d'entraînements spécifiques au genre.

## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER - U12

Pour la plupart des filles et certains garçons, ce stade de développement représentera la phase « pré-adolescente » de leur vie. Il est nécessaire d'accorder une attention particulière aux besoins individuels de l'athlète et au stade de son développement biologique. Les entraîneurs doivent être conscients du fait que les « jeunes qui se développent tôt » peuvent dominer physiquement leurs pairs chronologiques dont le processus de maturation n'est pas aussi avancé.

L'objectif premier des programmes de judo est le développement global de l'athlète et sa littératie physique. Si nous pouvons nous appuyer sur les fondations établies au cours des étapes de développement « **Enfant actif** » et « **S'amuser grâce au sport** » (qu'elles aient été réalisées dans le cadre du judo ou d'autres activités), nous pouvons assurer le développement séquentiel de nos participants. Il faut aussi reconnaître que de nombreux jeunes rejoignent notre sport à cet âge et qu'ils ne partagent pas le même niveau de développement ou d'acquisition des principes fondamentaux. Ils apportent souvent différents niveaux de littératie physique, et leurs besoins doivent être satisfaits par un niveau de défi adéquat.

Les participants de cet âge devraient, pour la plupart, se préoccuper du plaisir et du développement athlétique global. Cela ne veut pas dire que les compétences spécifiques à un sport doivent être négligées. La période critique précoce pour l'entraînement des compétences se situe entre 8 et 11

### Pic de croissance rapide et soudain

Le pic de croissance rapide et soudain est généralement défini comme la période au cours de laquelle un adolescent connaît la croissance la plus rapide de sa stature, c'est-à-dire le moment où il grandit le plus vite pendant sa croissance.

Au cours de cette étape, certains judokas (en particulier les filles qui, en général, commencent leur puberté 1 à 2 ans plus tôt que les garçons), commenceront un début de puberté. Les entraîneurs doivent savoir que la période précédant immédiatement le pic de croissance rapide et soudain est un excellent moment pour commencer à développer la capacité aérobie. Pour les filles, la deuxième période critique pour la vitesse se situe aussi normalement entre 12 et 13 ans pendant le pic, mais parfois un peu plus tôt.

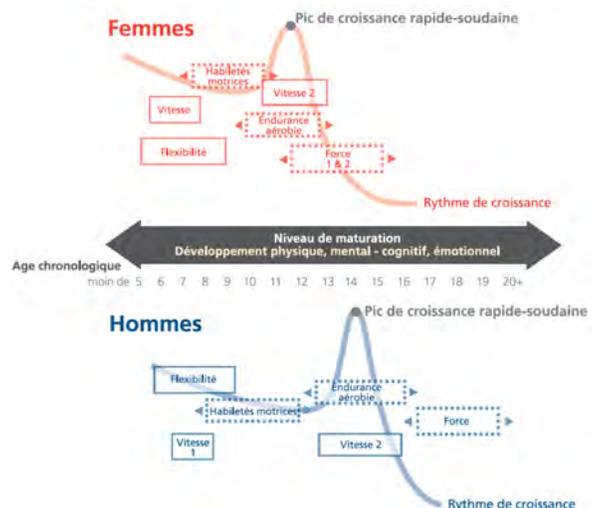
Les entraîneurs qui doivent répondre à ces besoins spécifiques de développement doivent reconnaître que la mesure du stade de développement biologique est essentielle. A ce titre, ils devraient demander à leurs athlètes de remplir le protocole d'auto-évaluation disponible à l'Annexe A.

ans pour les filles et entre 9 et 12 ans pour les garçons.

La réalité contextuelle du judo au Canada - surtout en compétition (faible nombre de participants dans certaines régions du pays) est telle que pour avoir la possibilité de compétitionner, les judokas qui ont chronologiquement quelques années d'écart sont souvent regroupés. Cependant, dans notre sport, la différence du stade de développement biologique entre les individus est, dans une certaine mesure, prise en compte par les divisions de poids.

Pour s'assurer que l'expérience de compétition des participants est appropriée à leur développement, Judo Canada encourage les tournois pour enfants avec des règlements modifiés. Ces règlements sont publiés dans la **Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois.**

Pour des raisons logistiques (nombre d'athlètes, manque d'installations, d'entraîneurs, de temps, etc.), la combinaison de séances d'entraînement de divers âges, compétences et stades de développement est une réalité. Cependant, les entraîneurs formés par le PNCE sont équipés pour reconnaître les similitudes et les différences dans les besoins et les demandes de ces participants. De plus, l'entraîneur et ses assistants doivent répondre aux besoins et aux demandes spécifiques de chaque groupe d'âge. Le développement athlétique global doit être mis en valeur à l'aide de jeux et d'activités amusantes.



# APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



## U12

### 01. Principes directeurs et objectifs

- Se concentrer sur les considérations relatives à la croissance et au développement
- Période optimale pour l'acquisition de compétences chez:
  - Filles: entre 8 et 11 ans
  - Garçons: entre 9 et 12 ans
- Consolider l'ABC :
  - Agilité
  - Équilibre
  - Coordination
  - Vitesse
- Continuer à se concentrer sur le développement de la compréhension des fonctions cognitives :
  - Augmenter le niveau de difficulté des défis : que faites-vous quand vous exécutez un mouvement et pourquoi?
- Accent mis sur le développement de la condition physique générale
- Développer la force en utilisant le poids du corps de l'enfant, des ballons lestés, des ballons suisses, etc.
- Développer l'endurance par des jeux et des relais
- Développer la vitesse par des activités spécifiques mettant l'accent sur l'agilité, la rapidité et les changements de direction.
- Développer davantage la souplesse
- Comportement éthique et esprit sportif
- Introduction de l'entraînement mental
- Programmes planifiés et offerts par des instructeurs certifiés PNCE



### 02. Objectifs spécifiques judo

- Consolider les compétences acquises précédemment
- Poursuivre l'apprentissage et la consolidation des mouvements fondamentaux du judo
- Apprendre de nouvelles compétences techniques et consolider les compétences de judo déjà acquises.
- Consolider les Ukemi
- Continuer à se concentrer sur le développement de la force du tronc
- Développer la compréhension du rôle du mouvement dans l'exécution du Nage-waza - exécution correcte du mouvement Uchi-komi.
- Se concentrer sur les techniques de coordination main-œil et pied-œil.
- Développement bilatéral - Le nage-waza doit être pratiqué à gauche et à droite.
- Introduire l'entraînement mental (visualisation, fixation d'objectifs et relaxation).
- Introduction à l'étiquette du judo
- Développement technique jusqu'à la ceinture verte (3e Kyu) selon le syllabus national des grades Kyu.
- Grade maximum : Vert (3e Kyu)

# APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



# U12

## 03. Cadre de travail

- Entraînement 2 à 3 pratiques par semaine pendant 60 à 90 minutes chacune
- Temps alloué :
  - 50 % Ne-waza
  - 50 % Tachi-waza
- Introduction au concept de protocoles d'échauffement et de récupération appropriés en conjonction avec le développement des fonctions cognitives. Les participants jouent le rôle d'entraîneurs pour certaines parties de l'échauffement et de la récupération.
- Pas de périodisation : uniquement une planification par session et par saison.
- Autres sports/activités/jeux à pratiquer quotidiennement
- 5 compétitions par an, conformément à la **Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois.**



## 04. Action stratégique de rétention

- Tous les programmes devraient:
- Suivre la rétention des participants d'une saison à l'autre.
- Proposer aux participants et à leurs parents un protocole de sondage de satisfaction à la sortie.
- Introduction d'entraînements spécifiques au genre.

# ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT DE LA PRÉ-SPECIALISATION

## U14, U16, U18, U21 & SENIOR

### Introduction

Les programmes sportifs de Haute Performance sont identifiés comme un sous-groupe unique du sport de compétition. Dans le contexte de la Haute Performance, l'accent est mis sur l'offre d'une programmation optimale pour les athlètes les plus déterminés, les plus dévoués et les plus talentueux qui aspirent à performer au plus haut niveau à l'occasion des Championnats du monde seniors, des Jeux olympiques et paralympiques. La majorité des participants aux sports de compétition ne s'entraîneront pas dans le contexte de la Haute Performance. Cependant, en compétition, ils sont jumelés à des athlètes de haut niveau pour tester leurs compétences et atteindre leurs objectifs personnels.

Pour répondre aux besoins des athlètes qui compétitionnent à ce niveau, il faut un entraînement, des installations et des services aux athlètes hautement spécialisés, ainsi que l'engagement des athlètes envers les objectifs fixés. Il faut souligner que la compétition au niveau olympique est un choix de vie et que nous ne sommes pas tous prêts ou capables de nous y engager.

Le développement d'un environnement de Haute Performance répondant aux normes mondiales actuelles nécessite la réunion de plusieurs éléments fondamentaux, dont les suivants :

- Coordination et communication entre les gouvernements et les principales parties prenantes
- Soutien aux athlètes (y compris financier)
- Un encadrement et une direction technique de classe mondiale
- L'innovation dans les méthodes d'entraînement qui s'appuie sur la recherche et la collecte de données.

- Développement d'officiels qualifiés et éthiques
- Identification, recrutement et développement des talents des athlètes

Tous ces ingrédients doivent être réunis, tout en respectant le sport sécuritaire et les normes éthiques.

Un tel environnement est soutenu par le Plan de Haute Performance, conformément à la stratégie de Haute Performance de Sport Canada. Les lieux choisis par Judo Canada sont le Centre national d'entraînement de Montréal et les centres régionaux d'entraînement désignés pour la prochaine génération de judokas aspirant à la Haute Performance.

Les recommandations spécifiques énumérées ci-dessous pour les groupes d'âge sont définies en fonction des besoins du compétiteur sur la voie de la Haute Performance. Les compétiteurs qui ne sont pas en mesure de respecter les normes d'entraînement et de compétition recommandées dans le but d'atteindre les objectifs de performance, participeront en général moins aux compétitions et définiront leurs objectifs en conséquence.

Il est reconnu qu'avec la croissance des compétitions pour les vétérans et le système des tournois de Kata, un certain nombre de judokas de la phase de développement « Vie active » sont maintenant impliqués dans le judo compétitif et consacrent souvent autant de temps à l'entraînement que ce qui est spécifié ci-dessous. Indépendamment de ce fait, les programmes pour les compétiteurs dans les dernières étapes de leur vie sont inclus dans la section récréative de ce document.

## Objectifs administratifs et stratégiques

La vision de Judo Canada est que le Canada soit considéré comme la nation de judo la plus performante qui prépare les judokas canadiens à remporter des médailles aux Championnats du monde et aux Jeux olympiques/paralympiques. Les éléments essentiels sont mis en place et alignés afin que les participants puissent poursuivre cet objectif de façon sécuritaire et éthique et exceller à la mesure de leurs capacités.

Pour soutenir cette vision, certains objectifs stratégiques clés sont fixés :

- Les programmes de compétition et de Haute Performance sont supervisés par des entraîneurs compétents qui sont certifiés par le PNCE et qui poursuivent le développement professionnel disponible afin de répondre aux meilleures normes

mondiales.

- Veiller à la reconnaissance des bénévoles afin de maintenir le système de clubs et la structure de compétition largement soutenus par ces derniers.
- S'assurer que les normes des événements compétitifs au Canada sont conformes aux normes attendues par la société, ainsi que par l'IJF.
- Rechercher des moyens d'augmenter le nombre de personnel salarié impliqué dans la prestation des programmes de judo.
- S'assurer que les besoins particuliers des judokas paralympiques sont pris en compte quand ils participent à des programmes de compétition et de Haute Performance.

## Période optimale pour entrer dans les programmes de spécialisation

Le judo est classé comme un sport à « spécialisation normale » dans lequel la capacité de performance maximale se situe entre 23 et 28 ans. Il existe cependant de nombreux exemples d'athlètes qui atteignent des performances de classe mondiale à la fin de l'adolescence et au début de la vingtaine, ce qui témoigne du fait que le judo implique une très forte composante kinesthésique (traditionnellement associée à des sports comme la natation, le baseball, le tennis, le surf, la planche à roulettes, etc.) et acrobatique (traditionnellement associée à des sports comme la gymnastique, le plongeon, etc.), ce qui permet à certains athlètes de judo d'atteindre des résultats de niveau mondial avant d'avoir atteint leur pleine capacité de performance dans notre sport.

Normalement, la spécialisation en judo commence au stade de développement biologique post-adolescent d'un athlète. Dans notre système, cela se produit quand les athlètes sont dans le groupe d'âge U14. Pour la plupart des femmes, la puberté se termine à la fin de ce stade de développement. Pour la plupart des hommes, les défis de la puberté durent un peu plus longtemps et se poursuivent jusqu'au stade de « s'entraîner à la compétition ». À ce stade, ceux qui suivent la voie de la Haute Performance connaissent un volume et une intensité d'entraînement beaucoup plus importants, ainsi qu'un nombre de compétitions

beaucoup plus élevé.

La poussée de croissance offre des défis supplémentaires. Une croissance rapide peut entraîner une réduction de la coordination des mouvements et, en judo, cela signifie que des techniques qui fonctionnaient bien dans le passé peuvent soudainement ne plus fonctionner.

Les défis physiologiques et psychologiques ne sont pas moins évidents. Les entraîneurs et le personnel de soutien des jeunes athlètes doivent (i) être formés de manière adéquate, (ii) doivent être conscients de ces défis et (iii) doivent offrir des conseils et répondre patiemment aux besoins toujours changeants de chaque athlète. L'outil d'auto-évaluation de la puberté (*Annexe A*) est un bon point de départ pour savoir où en sont vos athlètes dans ce processus. Cet outil permet aussi d'aborder les périodes critiques pour le développement des capacités physiques.

Il est important de noter que les besoins techniques du programme de judo ne seront pas très différents de ceux du volet récréatif. Cependant, les aspects physiques, mentaux et cognitifs de l'entraînement atteindront un niveau différent pour le niveau élite. Cette différence se reflète dans le volume et l'intensité de l'entraînement, ainsi que dans l'accent mis sur la participation aux compétitions.

Cependant, il est important de souligner qu'à ce stade, le succès en compétition n'est pas un facteur déterminant d'un futur succès en compétition. Le but principal de la compétition est d'acquérir de l'expérience et de tester une variété de stratégies techniques, tactiques et mentales. Il est important de reconnaître les athlètes qui font preuve d'une passion et d'un penchant exceptionnels pour le judo.

Voici un résumé des quatre étapes du parcours de spécialisation Haute Performance :

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER		S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	S'ENTRAÎNER POUR GAGNER	
<b>U14</b> Minimum 40 semaines/an	<b>U16</b> Minimum 44 semaines/an	<b>U18</b> Minimum 48 semaines/an	<b>U21</b> Minimum 48 semaines/an	<b>SENIOR</b> Minimum 48 semaines/an
Développement Technique	Développement Technique	Entraînement tactique/physique/technique	Entraînement tactique/physique/technique	Entraînement tactique/physique/technique
Compétitions - Minimum 6x par an / ou 30 combats	Compétitions - Minimum 8x par an / ou 40 combats	Compétitions - Minimum 8x par an	Compétitions - Minimum 8x par an	Compétitions - Minimum 8x par an
Agilité, Équilibre, Coordination et Vitesse Endurance	Coordination Vitesse Endurance	Vitesse Endurance Force Endurance	Vitesse Endurance Force Endurance Force maximale	Vitesse Endurance Force Endurance Force maximale
Intro à l'entraînement mental	Intro à l'entraînement tactique l'entraînement mental	Entraînement mental incorporé dans la pratique régulière du judo	Entraînement mental incorporé dans la pratique régulière du judo	Entraînement mental incorporé dans la pratique régulière du judo
Intro au cross-training	Cross-training - Minimum 3x par semaine	Cross-training - Minimum 3x par semaine	Cross-training - Force et conditionnement Minimum 4x / sem	Cross-training - Force et conditionnement Minimum 4x / sem
Judo 3x par semaine minimum	Judo 4x par semaine minimum	Judo 4x par semaine minimum	Judo 5x par semaine minimum	Judo 5x par semaine minimum

## Profil de médaille d'or

Afin d'assurer l'efficacité du développement d'athlètes capables de compétitionner pour des médailles au niveau mondial, Judo Canada a élaboré un Profil de médaille d'or (PMO). Ce document énumère les facteurs qui sont réputés mesurer la capacité de l'athlète à monter sur le podium au plus haut niveau de compétition. Chacun des facteurs est évalué sur une échelle de 1 à 4 (4 étant la note maximale).

Le modèle idéal de progression de l'athlète à partir du moment où il commence un entraînement spécialisé en judo exige que tous les facteurs soient évalués fréquemment. Les mesures recueillies à ce jour démontrent que pour réussir au plus haut niveau, l'athlète au stade « s'entraîner à gagner » devrait atteindre 70 % + du maximum des points disponibles dans ce schéma d'évaluation (20

facteurs à 4 points maximum chacun = 80 points au total).

Les facteurs du PMO présentés ci-dessous sont regroupés en quatre catégories :

- Psychologique et émotionnel
- Technique
- Tactique
- Physique/Moteur



En plus des facteurs strictement liés au sport présentés ci-dessous, les compétences de vie (éducation réussie, capacité d'auto-évaluation réaliste et de réflexion sur la vie, capacité à faire face aux défis de la vie en dehors du sport, etc.) d'un athlète passant par les étapes de développement suivantes sont aussi surveillées et, dans le cas des athlètes paralympiques, ajoutées au profil.

Cat	Facteurs	Description	Preuve recherchée
PSYCHOLOGIQUE & ÉMOTIONNEL	Performant à la demande	Capacité à performer sous stress quand cela compte le plus (par exemple, capacité à performer de manière optimale malgré des circonstances défavorables, comme un match nul difficile, un retard dans le match, la nécessité absolue d'obtenir un certain résultat, une foule hostile). Cela nécessite également pendant le combat une bonne gestion de l'excitation, un contrôle émotionnel, de la confiance et une bonne routine d'avant-combat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Performance au CM &amp; JO. Remporter des titres ou médailles importantes.</li> <li>% de victoires dans les combats pour les médailles</li> </ol>
	QI	Intelligence tactique (capacité à évaluer les adversaires et à décider des techniques et tactiques les plus appropriées à utiliser contre lui / elle, capacité à maintenir constamment la stratégie définie, capacité à comprendre quand changer d'une stratégie infructueuse, capacité à conserver un avantage ou à remonter un retard). Capacité à identifier, traiter et répondre aux informations de l'adversaire mais aussi de son entraîneur.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Statistiques: l'athlète conserve son avance, l'athlète remporte le match à la dernière minute ou au Golden score.</li> <li>Observations de l'entraîneur</li> </ol>
	Attention	Durée de concentration (capacité à rester concentré malgré les facteurs de distraction, tels que la foule, le score, l'appel de l'arbitre, capacité à rester concentré malgré la fatigue, capacité à éviter l'excès de confiance). Cela inclut également : la concentration, le contrôle de l'agressivité, la gestion de l'attention, le passage constant de l'interne à l'externe et de la focalisation large à la focalisation étroite.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Observation de l'entraîneur : % de défaite en compétition basée sur une erreur d'attention</li> </ol>
	Persévérance / Éthique de travail	Persévérance/dévouement (capacité à faire preuve de persévérance dans l'apprentissage de nouvelles compétences, à suivre le plan d'entraînement, à montrer la volonté de gagner dans les combats). Cela inclut également : l'engagement, la motivation intrinsèque, la résilience, la cohérence, la ponctualité, le dépassement des exigences de formation, la réflexion critique sur le succès et l'échec menant à la définition délibérée d'objectifs.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Statistique de la participation et des performances de la formation DTE</li> <li>Observation des entraîneurs en DTE</li> </ol>
	Courage/ Ténacité	Courage (capacité à ne pas être impressionné par la réputation d'un adversaire ou par les résultats négatifs passés contre lui), ténacité lors de combats avec un inconfort physique ou d'avoir à combattre des matchs consécutifs très difficiles avec peu de repos entre les deux, Volonté de repousser leurs limites.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Des preuves tangibles en compétition</li> <li>Observation des entraîneurs en DTE et Compétition</li> </ol>
TECHNIQUE	Saisie	Capacité à dominer la saisie contre les combattants droitiers et gauchers. Compréhension de la stratégie de saisie défensive si nécessaire. Traditionnellement, la prédominance de la saisie est observée par la présence de l'une des situations suivantes : avantage numérique sur la saisie (par exemple, athlète saisissant à deux mains contre un adversaire ne pouvant saisir qu'une seule main), changement forcé de la latéralité de l'adversaire, posture défensive de l'adversaire (par exemple haut du corps plié à la taille, tête penchée en avant), désalignement de dissociation entre les épaules et les hanches, et/ou épaule abaissée du côté de la prise du revers.	% de séquences de saisies remportées en compétition
	Projection/ Nage-waza	Capacité à exécuter des attaques et à défendre dans toutes les directions (360 degrés) contre des combattants droitiers et gauchers. En outre, la capacité d'utiliser des contres et de changer son niveau - attaques faibles ou élevées selon les besoins.	% de projection vs top 18 en RM
	Travail au sol/ Ne-waza	Une attaque forte en Ne-waza quelque soit la situation et transition : face à l'adversaire, dos à votre adversaire, transition vers l'étranglement et la clé de bras, transition vers la sortie de jambe. ET connaissances, compétences et capacité à défendre également dans toutes ces situations.	% de victoire en Ne-waza
	Transition / Tachi-waza vers Ne-waza	Capacité à exécuter contre une forte opposition une transition efficace (c'est-à-dire réussie) et efficiente (c'est-à-dire que Tori utilise moins d'énergie que Uke) du Tachi-waza vers le Ne-waza.	% de victoire en Ne-waza via une transition
TACTIQUE	Conscient de sa position	Conscience totale de l'endroit où vous vous trouvez sur la zone de combat.	Nombre de shido liés aux problèmes de positionnement sur le tapis
	Gestion du temps	Conscience totale du temps dans le combat et la gestion la plus efficace.	% de défaite en raison d'une erreur de la gestion du temps
	Gestion du score	Conscience totale du score nécessaire pour gagner.	% de matchs perdus en raison d'une erreur de connaissance du score
	Gestion de la stratégie	Conscience totale du changement de stratégie et du plan de jeu avec un ajustement approprié tout au long du combat selon les besoins.	Observation des entraîneurs en compétition
PHYSIQUE/MOTEUR	Coordination et Agilité	Capacité à changer de direction et de combinaison d'attaques rapidement et en douceur. Capacité à échapper à une situation difficile.	% de directions différentes utilisées
	Temps de réaction	Attaquer au bon moment, défendre/contrer efficacement.	Observation des entraîneurs en compétition
	Puissance aérobie	Capacité à disputer 5 à 6 matchs complets en compétition sans perte excessive d'efficacité, à effectuer 8 à 12 matchs d'entraînement au cours d'une séance d'entraînement et à récupérer entre les séances d'entraînement.	Vo2max & observation du DTE
	Capacité anaérobie	Capacité à atteindre et à supporter les hautes intensités répétées exigées par les efforts de judo, et à s'en remettre, capacité à imposer un rythme élevé lors des matchs.	% Fatigue et puissance max du test spécifique au judo
	Force maximale appliquée	Force maximale élevée alliée à une bonne exécution technique, particulièrement importante dans la saisie, le travail au sol et la résistance aux attaques.	Test de force maximale et observation de l'entraîneur dans le DTE
	Puissance	Capacité à effectuer des mouvements explosifs en amorçant des projections.	Test de puissance et observation de l'entraîneur dans le DTE
Force de saisie	Capacité à générer et à maintenir à plusieurs reprises la force des mains sur le judogi adverse.	Test de force de saisie : endurance de saisie et observation de l'entraîneur	

Une fois l'évaluation terminée, les résultats sont présentés dans un graphique en toile d'araignée pour illustrer les forces et les faiblesses. L'exemple ci-dessous présente le profil sur trois ans d'un judoka canadien performant qui a obtenu 65,5 points (82 %) :



## Identification des talents

En raison de la complexité de notre sport, l'identification des talents en judo n'est pas définie avec autant de précision qu'il est possible de le faire pour les sports cycliques. Comme présenté dans le profil de la médaille d'or ci-dessus, un judoka qui réussit possède une combinaison illimitée de divers facteurs de performance qui peuvent aboutir au développement d'un compétiteur de classe mondiale.

À un plus jeune âge, en plus de ces vingt facteurs, des facteurs supplémentaires de détection du talent dans la réalité contextuelle du Canada ont été identifiés comme suit :

- L'amour du judo
- Désir de compétition
- Soutien des familles
- Capacité d'entraînement

Un guide de test physique sur le terrain **Tests Physiques Athlètes U18** a été développé, en se concentrant sur les athlètes U18 qui peuvent être délivrés au niveau du club. Les principaux objectifs de ce guide sont de standardiser les protocoles de test et de compiler des données quantitatives pour continuer à construire un protocole d'identification des talents plus robuste.

# S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER



## U14

### 01. Principes directeurs et objectifs

- Les considérations relatives à la croissance et au développement sont au centre des préoccupations. La maturité biologique dépend du pic de croissance rapide et soudain, et c'est la maturité biologique des enfants, et non l'âge chronologique, qui déterminera leurs besoins d'entraînements adaptés à leur développement.
- Entraînement des compétences spécifiques en mettant l'accent sur l'ABC :
  - Agilité
  - Équilibre
  - Coordination
  - Endurance de vitesse
- Développer la force en utilisant le poids du corps de l'enfant, des ballons lestés, des ballons suisses, etc...
- Développer l'endurance grâce à des jeux et des relais.
  - Filles : se développent au début du pic de croissance rapide et soudain
  - Garçons : retard de 1 à 2 ans
  - Éviter les efforts continus de longue haleine
- Développer la vitesse par des activités spécifiques mettant l'accent sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction. Deuxième période critique pour le développement de la vitesse et de la rapidité :
  - Filles : 11 à 13 ans
  - Garçons : 12 à 15 ans
- Développer/maintenir la souplesse avec une attention particulière à la période post-pic de croissance rapide et soudain chez les filles et les garçons.
- Introduire les protocoles et techniques d'entraînement mental :
  - Fixation des objectifs
  - Visualisation
  - Détente
  - Le contrôle des émotions.
- Les exercices d'intensité maximale doivent être limités aux situations qui se sont produites spontanément.
- Introduction d'un concept simple en sciences du sport : les athlètes sont introduits à l'importance d'une bonne hydratation.
- L'accent est mis sur la garantie d'un comportement éthique et d'un esprit sportif.
- Programmes planifiés et offerts par des instructeurs certifiés PNCE

# S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER



# U14

## 02. Objectifs spécifiques judo

- Développement technique selon le syllabus national des grades Kyu
- Consolider les compétences techniques de base du judo
- Acquérir de nouvelles compétences en matière de judo conformément au syllabus national des grades Kyu : de la ceinture jaune à la ceinture verte.
- Tester l'efficacité des techniques apprises en compétition
- Mettre l'accent sur la perfection technique dans le Tokui-waza (technique principale) choisi.
- Tokui-waza au choix d'au moins deux Nage-waza et un retournement Ne-waza.
- Développer les variations de base de l'Osaekomi-waza
- Accorder une attention particulière au développement bilatéral
- Introduction à l'histoire du judo
- Introduction supplémentaire à l'étiquette du judo
- Grade maximum : bleu (2ème kyu)



## 03. Cadre de travail

- Entraînement spécifique au judo :
  - 3 à 4 pratiques par semaine
  - 60 à 90 minutes
  - Jusqu'à 6 heures
  - Temps alloué :
    - 45 % Ne-waza
    - 55 % Tachi-waza
- Exposition accrue à la compétition formelle conformément à la ***Politique sur les normes et les sanctions*** s'appliquant aux tournois. Six tournois par an avec quatre à cinq combats par tournoi avec 30 combats par an.
- Faible concentration sur l'entraînement tactique (moins de 10 %)
- Développement de l'entraînement mental (visualisation, fixation d'objectifs et relaxation).
- Pas de périodisation
- Introduction au concept d'un journal de bord (Collecte de données, résultats de tournois, volume d'entraînement, etc.)

# S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER



# U16

## 01. Principes directeurs et objectifs

- La santé et le bien-être des athlètes priment sur tout autre objectif.
- Continuer à mettre l'accent sur le développement athlétique en accordant une attention particulière au pic de croissance rapide et soudain :
  - Hommes:
    - Force : Première période critique - 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide et soudain
    - Endurance : Se développent au début du pic de croissance rapide et soudain.
    - Vitesse : Deuxième période critique - 13 à 15 ans
- Développer davantage la souplesse. Pour les hommes, une attention particulière pendant le pic de croissance rapide et soudain.
- Les entraîneurs doivent prêter attention aux autres activités sportives dans lesquelles les judokas sont impliqués et prendre en considération l'entraînement supplémentaire qui peut conduire au « surentraînement ».
- Attention aux fluctuations du développement émotionnel
- Introduire la périodisation (simple) en mettant l'accent sur les championnats nationaux/les Jeux du Canada.
- Préparer les athlètes à comprendre et à gérer les « revers » qui sont normaux dans le processus de développement, surtout après la puberté.
- Affiner l'ABC en mettant l'accent sur la période post-pic de croissance rapide et soudain.
- Consolider les compétences spécifiques de base du judo et le développement bilatéral.
- Apprendre de nouvelles compétences conformément au syllabus national des grades Kyu.
- Vers la fin de cette étape:
  - introduction à l'entraînement par intervalles pour la puissance aérobie.
  - introduction à l'entraînement par intervalles pour la capacité lactique anaérobie.
- Améliorer les protocoles et les techniques d'entraînement mental. Objectifs individuels allant de la visualisation à la répétition mentale, la relaxation, le contrôle des émotions et la concentration sur la tâche. Introduire des stratégies mentales pour gérer le stress de l'environnement de compétition.
- Sciences du sport : les athlètes sont formés à l'importance d'une bonne alimentation.
- La culture : Chaque échec est une occasion d'apprendre et d'inculquer la fierté de représenter le Canada sur la scène internationale.
- Programmes planifiés et offerts par des instructeurs certifiés PNCE

**Au cours de cette phase d'entraînement, le rythme du développement physiologique, social, émotionnel et cognitif des athlètes peut fluctuer considérablement. Il faut prendre soin de respecter les différences individuelles et tout entraînement doit être conçu en tenant compte avant tout de la spécificité des besoins de l'athlète. À ce stade, peut-être plus que tout autre, les préoccupations individuelles doivent être prises en compte, notamment en ce qui concerne la croissance et le développement.**

# S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER



# U16

## 02. Objectifs spécifiques judo

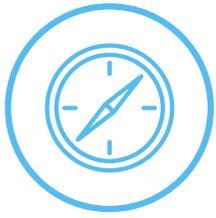
- Consolider les compétences de base spécifiques au judo en mettant l'accent sur l'agilité et la rapidité d'exécution.
- Acquérir et développer des techniques et des compétences supplémentaires selon le syllabus national des grades Kyu de Judo Canada.
- Acquérir et développer les compétences tactiques et stratégiques appropriées
- Introduction à la transition des concepts de Tachi-waza à Ne-waza
- Introduction à la philosophie du judo concernant la victoire et la défaite
- Continuer à mettre l'accent sur la valeur de l'entraînement et suivre les progrès plutôt que les résultats en compétition.
- Enrichir le répertoire de Tokui-waza d'au moins un nouveau Nage-waza et un nouveau Ne-waza par saison.
- Mettre l'accent sur le comportement éthique
- Introduire un randori de haute intensité avec un temps de compétition spécifique et un rapport travail/repos de 1:1 pour développer la puissance aérobie. Pas plus de deux fois par semaine.
- Introduire des périodes d'exercices de judo/randori d'intensité maximale d'une durée maximale de 2 minutes et avec un rapport travail/repos de 1:4 pour développer l'endurance anaérobie lactique. Pas plus d'une fois par semaine.
- Grade maximum : Noir (shodan)



## 03. Cadre de travail

- Entraînement spécifique au judo :
  - 4 à 5 pratiques par semaine
  - 90 à 120 minutes
  - Jusqu'à 8 heures d'entraînement spécifique au judo par semaine :
    - 60 % Tachi-waza
    - 40 % Ne-waza
  - Minimum 100 heures de randori par an (2 heures/semaine)
  - Au moins 44 semaines d'entraînement par an
  - La période hors saison devrait être de 4 semaines maximum plus 2 pauses plus courtes de 2 semaines ou 4 pauses d'une semaine chacune.
- Huit tournois par an avec 4 à 5 combats par tournoi avec 40 combats par an
- Compétition au niveau national et aux États-Unis.
- Les règles sont celles de l'IJF, sauf si elles sont modifiées conformément à la **Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois.**
- Entraînement croisé supplémentaire : force et conditionnement au minimum 3x/semaine.
- Si vous pratiquez d'autres activités sportives (par exemple, des programmes d'équipes scolaires), assurez-vous que celles-ci sont incluses dans le protocole d'entraînement croisé.
- La périodisation simple devrait être introduite avec les championnats nationaux ou les Jeux du Canada comme événement phare.
- Tenue du journal des athlètes (collecte de données, résultats des tournois, volume d'entraînement, etc.)
- Introduire des tests physiques sur le terrain selon le guide de Judo Canada **Tests Physiques Athlètes U18.**

# S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION



## U18

### 01. Principes directeurs et objectifs

- Planification individualisée de l'entraînement et de la compétition impliquant l'athlète ainsi que son soutien personnel : entraîneurs, parents, clubs, etc.
- Attention aux athlètes dont la poussée de croissance ne s'est pas encore terminée. Pour les athlètes dont la maturation est tardive, voir « S'entraîner à s'entraîner » (la force et l'endurance dépendent des niveaux de maturation de l'athlète).
- Entraînement de haute intensité tout au long de l'année
- Introduction à la périodisation multiple en fonction des besoins de l'athlète
- Optimiser la condition physique pour atteindre les normes requises pour participer à des événements internationaux de haut niveau, conformément au guide de Judo Canada sur les tests physiques sur le terrain **Tests Physiques Athlètes U18**.
- Optimiser les compétences spécifiques au sport en fonction des normes requises pour participer à des événements internationaux de haut niveau.
- Approche holistique de l'entraînement combinant les aspects physiques, psychologiques, sociaux et cognitifs.
- Optimiser les stratégies avancées de préparation mentale
- Optimiser et surveiller le développement des capacités supplémentaires (physiques, motrices, mentales) en tenant compte des prédispositions individuelles.
- Maîtriser les compétences ainsi que développer et améliorer constamment de nouvelles compétences et techniques.
- Affinement d'une stratégie d'entraînement mental pour établir un état de performance mentale idéal
- Travail supplémentaire sur les capacités d'attention et la gestion des distractions
- Introduction à la gestion des exigences de la compétition internationale (par exemple, gérer le décalage horaire).
- Les athlètes sont encadrés et formés à la gestion du poids et à une alimentation adéquate.
- Promouvoir la fierté de représenter le Canada sur la scène internationale.
- Programmes planifiés et offerts par des instructeurs certifiés PNCE

# S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION



8  
U18

## 02. Objectifs spécifiques judo

- Consolider et optimiser Tokui-waza :
  - 4 à 6 séquences techniques efficaces de Tachi-waza
  - 2 à 3 séquences techniques efficaces de Ne-waza
- Concentration sur l'entraînement tactique par le biais d'exercices (préhension, défense, position sur le tapis, transition de Tachi-waza à Ne-waza).
- Volume élevé d'entraînement, y compris la musculation et le conditionnement.
- Augmentation du volume de l'entraînement par intervalles pour la puissance aérobie (c'est-à-dire randori de judo de haute intensité avec temps de compétition spécifique avec un rapport travail/repos de 1:1. Jusqu'à 4 fois par semaine)
- Augmentation à deux fois par semaine du volume d'entraînement par intervalles pour la capacité anaérobie lactique avec des périodes d'exercices d'intensité maximale d'une durée maximale de 2 minutes et avec un rapport travail/repos de 1:4.
- Développement, suivi et perfectionnement de tous les facteurs psychologiques menant à l'état de performance idéal.
- Enrichir le répertoire de Tokui-waza d'au moins un nouveau Nage-waza et un nouveau Ne-waza par saison.
- Affiner les techniques existantes de Tachi-waza (attaque et défense) et de Ne-waza (attaque et défense) en adaptant leur exécution aux dimensions du corps post-puberté.
- Monter régulièrement sur le podium dans le cadre d'événements nationaux sanctionnés, de championnats et de jeux nationaux par catégorie d'âge, et être fréquemment exposé à des compétitions et à des entraînements internationaux de haut niveau.

# S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION

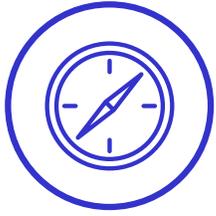


## U18

### 03. Cadre de travail

- Entraînement spécifique au judo :
  - 4 à 6 fois par semaine :
    - 3 à 5 fois randori
    - 2 à 4 fois technique
  - Minimum 10 heures/semaine consacrées au judo :
    - 60 à 80 % Tachi-waza
    - 20 à 40 % Ne-waza
  - 60 à 120 minutes/pratique
  - La période hors saison ne devrait pas dépasser deux semaines d'affilée pour éviter les effets de perte d'entraînement, et deux pauses plus courtes d'une semaine chacune.
  - Entraînement Randori de haute intensité 80 % + RCM (rythme cardiaque maximal)
  - Minimum de 48 semaines d'entraînement par an
- Vue d'ensemble :
  - 40 % d'entraînement général (y compris les techniques de base de musculation, les techniques d'entraînement mental, la nutrition, l'échauffement et le retour au calme).
  - 60 % d'entraînement en compétition et spécifique à la compétition. Minimum 120 heures (2,5h de randori/semaine) pour les U18 et 180 heures lors des étapes suivantes (3,5h de randori/semaine)
- 8 à 16 tournois par an avec les règles complètes de l'IJF. Minimum 40 combats par an.
- Participation fréquente à des compétitions et des camps internationaux de haut niveau.
- Périodisation multiple en fonction des besoins individuels compétitifs
- Plan d'entraînement individualisé : entraînement de la force, développement du système énergétique et entraînement croisé pour développer des domaines spécifiques/ciblés.
- Développer des routines de récupération et de régénération, y compris un plan de nutrition approprié.
- Tests fréquents des capacités physiques
- Collecte de données sur les résultats des tournois, l'entraînement et la récupération

# S'ENTRAÎNER À GAGNER



## U21 & SR

### 01. Principes directeurs et objectifs

- Les capacités requises pour réaliser des performances de niveau mondial en judo dépendent de la capacité de l'athlète à utiliser sa combinaison unique de morphologie, d'aptitudes mentales, d'aptitudes techniques et tactiques, d'endurance, de force, de vitesse, d'agilité et de souplesse.
- Toutes les activités conduisent à une meilleure compréhension et à l'amélioration d'un « état de performance idéal » individuel.
- Entraînement hautement individualisé en fonction des besoins et du statut de l'athlète et du moment de la saison.
- Les athlètes se fixent des objectifs de performance personnels pour une saison et un quadriennat.
- Optimiser, affiner et maîtriser:
  - les compétences spécifiques au judo requises au plus haut niveau de compétition.
  - toutes les compétences auxiliaires nécessaires pour permettre au judoka de se mesurer au concurrent de classe mondiale.
- Tests réguliers des capacités physiologiques et suivi de l'entraînement
- Maintenir, améliorer ou maximiser les capacités auxiliaires. Toutes les capacités physiques sont toujours entraînables.
- Se référer aux normes de Judo Canada en matière de force et de condition physique (**hommes** et **femmes**) :
  - >50 % des points maximums possibles pour accéder au Centre National d'Entraînement
  - >70 % des points maximums possibles pour le potentiel de classe mondiale
- Optimiser les stratégies d'entraînement mental pour établir un état de performance idéal
- L'accent est mis sur:
  - la prise de décision stratégique basée sur des stimuli changeants rapidement
  - les stratégies de correction des erreurs
- Les athlètes sont éduqués et formés sur la façon de traiter avec les médias.
- Les athlètes planifient la fin de leur carrière de HP et la vie « post-compétitive ».
- Programmes planifiés et offerts par des instructeurs certifiés PNCE

# S'ENTRAÎNER À GAGNER



## U21 & SR

### 02. Objectifs spécifiques judo

- Raffiner, maîtriser et maintenir toutes les compétences de judo efficaces en compétition.
- Développer de nouvelles compétences ou variations pour améliorer le répertoire de Tokui-waza.
- Maximiser la vitesse, la coordination, l'agilité, l'endurance et la puissance explosive dans l'exécution des compétences techniques.
- Spécialisation et spécificité de l'entraînement technique
- Recueillir des informations (repérage des adversaires) sur les meilleurs concurrents mondiaux par catégorie de poids et préparer des stratégies spécifiques pour affronter chacun d'entre eux.
- Des tactiques conçues pour intégrer les forces de l'individu et exploiter les faiblesses de l'adversaire.
- Développer des stratégies pour faire face aux distractions
- Rempoter des épreuves de niveau national et monter régulièrement sur le podium à l'occasion d'épreuves internationales de haut niveau.
- Le contrôle du poids et la nutrition doivent être surveillés, et la gestion du poids avant la compétition doit être normalisée pour faire partie du protocole de l'état de performance idéal.
- Score dans le tableau du profil de la médaille d'or:
  - >50% des points maximums possibles pour accéder au Centre national d'entraînement
  - >75% des points maximums possibles pour le médaillé potentiel de classe mondiale/olympique

# S'ENTRAÎNER À GAGNER



## U21 & SR

### 03. Cadre de travail

- Entraînement spécifique au judo :
  - 8 à 15 séances d'entraînement par semaine selon la période de la saison et les besoins individuels :
    - 5 à 10 séances de judo
    - 1 à 3 séances de force
    - 1 à 4 séances de conditionnement hors tapis
    - 1 à 2 séances d'entraînements mentaux hors tapis
    - 65 à 80 % Tachi-waza
    - 20 à 35 % Ne-waza selon les besoins individuels et le moment de la saison.
  - Minimum de 48 semaines de formation par an
  - La période hors saison ne devrait pas dépasser deux semaines d'affilée pour éviter la perte d'entraînement, et deux pauses plus courtes d'une semaine chacune, ou quatre pauses d'une semaine chacune.
- Vue d'ensemble :
  - 75 % de compétition et d'entraînement spécifique à la compétition
  - 25 % du temps consacré à l'entraînement auxiliaire (force, conditionnement non spécifique, entraînement mental).
- Minimum de 8 tournois (40 combats) par an. Peut être réduit quand les judokas atteignent leur état de performance idéal et entrent dans la phase d'entretien de leur carrière de haut niveau.
- Périodisation multiple et variée, dictée par le calendrier des événements
- Entraînement sur le raffinement, les variations créatives et la maîtrise de Tokui-waza en Tachi-waza et Ne-waza pour toutes les saisies, toutes les positions et tous les styles.
- Randori à 80 % + RCM; minimum 180 heures par an
- Activités complémentaires, mais à faible risque, pour le repos actif et la récupération
- Collecte de données sur les résultats du tournoi. Suivi des entraînements et de la récupération
- Tests fréquents des capacités physiques.

## JUDO RÉCRÉATIF - LE PARCOURS « VIE ACTIVE »

La très grande majorité des programmes de judo offerts dans les clubs de judo au Canada proposent des cours de judo récréatif. Qu'est-ce que le « judo récréatif » au Canada? Selon le cadre promu dans ce modèle, le « judo récréatif » est défini comme un programme destiné aux participants de 11 ans et plus qui sont motivés principalement par le plaisir, la santé, l'interaction sociale, la relaxation et l'intérêt pour la culture et la philosophie uniques du judo. Le judoka récréatif pratique généralement le judo de 2 à 4 fois par semaine et peut occasionnellement prendre part à des Shiai, des kata ou d'autres formes de compétitions.

En grande partie, les programmes de judo au Canada sont devenus un véhicule d'intégration culturelle, d'acceptation et finalement de reconnaissance des cultures qui étaient traditionnellement sous-représentées et/ou marginalisées en Amérique du Nord. Le judo a démontré les avantages personnels et sociaux que notre sport apporte à la société canadienne.

En fonction de l'âge auquel un judoka commence à

participer à des programmes de judo, le participant se concentrera sur les aspects techniques du sport ou sur les aspects culturels du judo. Le judo est classé comme un « sport de développement normal » dans lequel la capacité de performance maximale est généralement atteinte au début ou au milieu de la vingtaine pour les athlètes masculins et féminins. Pour cette raison, au stade de développement « s'entraîner à s'entraîner » (U14 en judo), les judokas choisissent généralement l'un des deux parcours suivants : (i) le développement de l'élite ou (ii) la participation récréative. Il faut préciser que le « choix » n'est pas nécessairement une décision consciente d'une personne aussi jeune. C'est souvent un ensemble de circonstances qui fait que cette décision est prise par un individu. La situation géographique, le statut économique de la famille, le système de valeurs dans lequel le jeune grandit, ainsi que divers autres facteurs, jouent souvent un rôle crucial dans cette « décision ». Quelles que soient les raisons, si un judoka n'est pas en mesure d'accéder à la voie de la Haute Performance, il est par défaut impliqué dans le programme de judo récréatif.

Voici un résumé des quatre étapes du parcours du judo récréatif :

U14	U16	U18	U21	VIE ACTIVE
Compétitions – aucune à plusieurs par an selon l'envie	Compétitions – aucune à plusieurs par an selon l'envie	Compétitions – aucune à plusieurs par an selon l'envie	Compétitions – aucune à plusieurs par an selon l'envie	Compétitions – aucune à plusieurs par an selon l'envie
Développement Technique	Développement Technique	Entraînement tactique/physique/ technique	Entraînement tactique/physique/ technique	Développement et perfectionnement technique
Développement des capacités physiques	Développement des capacités physiques	Développement de la force, de la puissance et de l'endurance	Développement de la force, de la puissance et de l'endurance	Maintien des capacités physiques
Coordination et Vitesse	Intro à l'entraînement tactique	Interactions sociales	Interactions sociales	- Maintien d'un état mental sain - Interactions sociales - Promotion du judo - Bénévolat / formation / arbitrage - Transmettre la passion du judo aux prochaines générations
Intro à l'entraînement mental	Entraînement mental	Entraînement mental incorporé dans la pratique régulière du judo	Entraînement mental incorporé dans la pratique régulière du judo	
Judo et autres activités physiques: 1-4x par semaine	Judo et autres activités physiques: 1-4x par semaine	Judo et autres activités physiques: 1-4x par semaine	Judo et autres activités physiques: 1-4x par semaine	Judo et autres activités physiques: 1-4x par semaine

Prise de décision – Parcours "Vie active" ou "Haute Performance"

## Objectifs stratégiques

- Les « meilleurs » programmes de judo récréatif au Canada sont présentés comme ayant la même valeur que tout programme de judo de Haute Performance.
- Le judo est reconnu comme une excellente activité pour l'intégration sociale des nouveaux Canadiens et des populations sous-représentées.
- Le judo est reconnu comme un excellent outil d'apprentissage pour les populations souffrant de handicaps sensoriels, intellectuels et comportementaux.
- Le judo est reconnu comme un excellent outil pour le développement de nombreux mouvements fondamentaux et de compétences sociales.

## Description générale du programme

Il est important de noter que les aspects techniques, mentaux et cognitifs des programmes de judo restent les mêmes pour tous les participants. La différence entre les programmes récréatifs et les programmes destinés aux compétiteurs élite se reflète dans le volume et l'intensité qui influent sur les exigences physiques de l'entraînement, ainsi que dans le nombre de compétitions qui doit augmenter considérablement dans les programmes de Haute Performance.

## Considération spéciale pour le judo récréatif

La grande majorité des judokas au Canada commencent la pratique du judo à l'âge de la pré-spécialisation. Cependant, le judo peut être commencé à n'importe quel âge. Les nouveaux participants dans leur jeunesse sont encore capables de rejoindre le volet compétitif et le volet Haute Performance. Le fait de mettre l'accent pour rendre le judo amusant et agréable, d'attirer de nouveaux participants de tous les âges au judo ainsi que de comprendre et satisfaire pleinement les motivations et les besoins initiaux et continus des nouveaux participants est crucial pour qu'ils choisissent ou non le judo comme activité pour la vie.

# JUDO RÉCRÉATIF



**VIE ACTIVE**

## 01. Principes directeurs et objectifs

- Communiquez à tous les participants un message clair et honnête sur les objectifs de votre programme et les options qui s'offrent à eux si leurs objectifs diffèrent de ceux de votre programme.
- Un environnement sécuritaire, inclusif et accueillant n'est pas négociable.
- S'assurer que vous disposez d'un programme de développement transparent et bien communiqué pour chaque participant.
- Suivre et récompenser les progrès de chaque participant et non les succès compétitifs.
- Créer une culture de « résolution de problèmes » dans vos programmes et engager les participants à contribuer à ces solutions.
- Promouvoir par la politique et par l'exemple un comportement éthique et un esprit sportif.
- Encourager une attitude positive envers l'entraînement et l'activité physique en général.
- Étant donné que dans de nombreux programmes de judo récréatif il y a une grande disparité d'âge, de compétences et d'objectifs entre les participants, il faut prendre soin de respecter les différences individuelles. De fait, l'entraînement doit être conçu pour répondre aux besoins d'un participant.
- Tous les programmes sont planifiés et offerts par des instructeurs certifiés du PNCE.

# JUDO RÉCRÉATIF



**VIE ACTIVE**

## 02. Objectifs spécifiques judo

- Développement technique selon le syllabus national des grades Kyu pour le participant Mudansha.
- Développement technique selon le syllabus national des grades Kyu pour le participant Yudansha.
- Encourager les participants à se fixer des objectifs personnels : Compétence technique, Kata, Ne-waza, interaction sociale, compétition occasionnelle, arbitrage, instruction, bénévolat, administration du club, gestion des tournois.
- Accorder une attention particulière au développement bilatéral
- Faire découvrir la culture, la philosophie et l'histoire du judo.
- Respecter et promouvoir l'étiquette du judo dans le dojo et dans d'autres activités.
- Quatre pratiques ou moins par semaine :
  - 60 à 120 minutes
  - Jusqu'à 6 heures d'entraînement spécifique au judo par semaine
  - Répartition du temps :
    - 45 à 50 % Ne-waza
    - 50 à 55 % Tachi-waza
  - Contenu :
    - 80 à 90 % de formation technique
    - 10 à 20 % d'entraînement tactique/mental
- Participation occasionnelle à des tournois
- Mettre l'accent pour:
  - les jeunes judokas sur le développement de la condition physique
  - les judokas plus âgés sur le maintien de la condition physique
- Entraînement mental intégré aux pratiques techniques régulières (visualisation, fixation d'objectifs, relaxation).
- Aucune périodisation
- Promouvoir une alimentation et un mode de vie sains
- Grades maximales :
  - Ceinture bleue (2e kyu) à l'âge de 13 ans
  - Ceinture brune (1er Kyu) à l'âge de 14 ans
  - Ceinture noire (Shodan) à l'âge de 15 ans

# JUDO RÉCRÉATIF



## Débutant pendant la puberté



NOUVEAUX  
PARTICIPANTS

CONSIDÉRATION  
SPECIALE

- Les considérations de croissance et de développement sont toujours au premier plan:
  - Force :
    - Filles - périodes critiques :
      - Immédiatement après le pic de croissance rapide et soudain
      - Début des ménarches
    - Garçons : Généralement 1 à 2 ans de retard sur les filles
  - Endurance :
    - Se développe au début du pic de croissance rapide et soudain
    - Se développe par le biais de jeux et de relais
  - Vitesse - deuxième période critique :
    - Mettre l'accent sur l'agilité, la rapidité et les changements de direction.
    - Filles : 11 à 13 ans
    - Garçons : âgés de 12 à 15 ans et plus
  - Souplesse : attention particulière pendant le pic de croissance rapide et soudain
- Développer la force en utilisant le poids du corps, l'entraînement en circuit, les ballons lestés, les ballons suisses, etc.
- Développer la vitesse par des activités spécifiques
- L'accent est mis sur le développement de la condition physique



## Principes directeurs et objectifs

- Progression technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan
- Exposition :
  - à l'entraînement du PNCE, à l'instruction et à l'entraînement éventuels
  - à l'arbitrage
  - au Kata et au jugement de Kata
  - à des programmes de leadership dans la promotion du judo au niveau communautaire, régional, provincial, national et international en fonction des objectifs et des intérêts de la personne.
  - à la gestion et à la promotion de tournois
- Maintenir les compétences et les capacités : endurance, force, vitesse, habileté, souplesse.

# JUDO RÉCRÉATIF

## Agés de 13 à 19 ans



**NOUVEAUX  
PARTICIPANTS**

**CONSIDÉRATION  
SPECIALE**

- Progrès technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan.
- Mettre l'accent sur:
  - l'importance de l'étiquette du judo et des protocoles de sécurité.
  - le caractère unique de la culture et de la philosophie du judo
  - la culture d'esprit sportif et de la lutte contre le dopage
- Créer un environnement social sûr et amusant où les participants se sentent à l'aise pour pratiquer et apprendre avec d'autres.
- Progression d'entraînement adapté aux besoins spécifiques du participant et à ses objectifs de développement.
- S'assurer que les participants sont conscients que l'option d'entrer dans le parcours de Haute Performance leur est toujours ouverte à ce stade de développement. Cela est d'autant plus vrai s'ils sont athlétiques de nature ou s'ils ont une expérience antérieure dans d'autres sports.



## Principes directeurs et objectifs

- Progression technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan
- Exposition :
  - à l'entraînement du PNCE, à l'instruction et à l'entraînement éventuels
  - à l'arbitrage
  - au Kata et au jugement de Kata
  - à des programmes de leadership dans la promotion du judo au niveau communautaire, régional, provincial, national et international en fonction des objectifs et des intérêts de la personne.
  - à la gestion et à la promotion de tournois
- Maintenir les compétences et les capacités : endurance, force, vitesse, habileté, souplesse.

# JUDO RÉCRÉATIF

## Agés de 20 et plus



**NOUVEAUX  
PARTICIPANTS**

**CONSIDÉRATION  
SPÉCIALE**

- Encourager les participants à identifier clairement leurs objectifs dans le judo et à communiquer ces objectifs aux responsables du programme.
- Progrès technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan en se concentrant sur les techniques de base du judo.
- Certains attributs physiques ou émotionnels peuvent devoir être pris en compte en fonction du nouveau participant. Par exemple, le désir d'être indépendant ou de faire partie du groupe, les limites physiques du vieillissement, etc.
- Nécessité de prendre en compte d'autres défis associés au processus de vieillissement. Par exemple, une amplitude de mouvement limitée, des handicaps physiques, des blessures, etc.
- Introduire les bienfaits de la réduction du stress et de la gestion des émotions associés à la pratique du judo.
- Ajuster le contenu et l'intensité de l'entraînement spécifique au judo et du développement technique pour répondre aux besoins des participants. Par exemple, équilibre approprié de Tachi-waza, Ne-waza, self-défense, kata, etc.
- Encourager les liens pour compléter et suppléer l'entraînement au judo. Par exemple, exercices cardiovasculaires, entraînement en force, stretching/yoga, etc.
- Veiller à ce que les protocoles d'entraînement pour les NOUVEAUX participants âgés (50 +) soient adaptés au niveau d'intensité et de fréquence recommandé.



## Principes directeurs et objectifs

- Progression technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan
- Exposition :
  - à l'entraînement du PNCE, à l'instruction et à l'entraînement éventuels
  - à l'arbitrage
  - au Kata et au jugement de Kata
  - à des programmes de leadership dans la promotion du judo au niveau communautaire, régional, provincial, national et international en fonction des objectifs et des intérêts de la personne.
  - à la gestion et à la promotion de tournois
- Maintenir les compétences et les capacités : endurance, force, vitesse, habileté, souplesse.

# JUDO RÉCRÉATIF



## Agés de 13 à 19 ans qui ont commencé le judo dans leur enfance



PARTICIPANTS

- Progression technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan
- Acquérir, consolider et appliquer l'étiquette du judo et les règles de sécurité.
- Continuer:
  - à créer un environnement sûr et amusant où les participants se sentent à l'aise pour pratiquer et apprendre avec d'autres.
  - à fournir des occasions de succès facilement identifiables pour continuer à renforcer la confiance dans la pratique, améliorer l'estime de soi, etc.
- Développer des compétences liées à la concentration, la discipline, la fixation d'objectifs, l'imagerie mentale, etc.
- Encourager:
  - la participation à la compétition et souligner que la voie de la Haute Performance est toujours ouverte
  - l'exposition aux programmes du PNCE avant l'âge de 16 ou 19 ans.
  - à aider à la supervision des pratiques de judo qui impliquent des participants moins qualifiés ou ayant des besoins spéciaux.
  - la participation active aux activités de judo, en apportant son aide à titre bénévole, initialement au niveau du club.
- Encourager et stimuler les participants à créer des liens sociaux solides avec les autres participants au programme de judo.
- Exposition graduelle:
  - aux règlements du judo au fur et à mesure que la compétence technique et l'intérêt augmentent.
  - au Kata : Nage-no-kata, Katame-no-kata, etc.
- Offrir aux participants la possibilité de s'exercer à l'arbitrage au niveau du club par le biais de séances de randori et de matchs simulés.

CONSIDÉRATION  
SPECIALE



## Principes directeurs et objectifs

- Progression technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan
- Exposition :
  - à l'entraînement du PNCE, à l'instruction et à l'entraînement éventuels
  - à l'arbitrage
  - au Kata et au jugement de Kata
  - à des programmes de leadership dans la promotion du judo au niveau communautaire, régional, provincial, national et international en fonction des objectifs et des intérêts de la personne.
  - à la gestion et à la promotion de tournois
- Maintenir les compétences et les capacités : endurance, force, vitesse, habileté, souplesse.

# JUDO RÉCRÉATIF



## Participants existants âgés de 20 ans et plus



**PARTICIPANTS**

**CONSIDÉRATION  
SPECIALE**

- Encourager:
  - une définition claire des objectifs et des attentes du programme de judo.
  - la participation à la compétition quand elle est compatible avec les objectifs des participants.
- Progression technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan.
- Consolider l'étiquette et la sécurité du judo.
- Se concentrer sur le développement et le maintien des capacités physiques et des habiletés motrices de base.
- Renforcer:
  - les bienfaits de la réduction du stress et de la gestion des émotions associés à la pratique du judo.
  - le rôle d'un bon judoka et d'un bon citoyen.
- Développer des scénarios de compétition ciblés sur les besoins et les capacités des participants : Shiai, Kata, Ne-waza.
- Exposition graduelle:
  - aux programmes du PNCE. Par exemple, assistant de dojo ou instructeur à mesure que la compétence technique et l'intérêt augmentent.
  - aux règlements des tournois de judo au fur et à mesure que la compétence technique et l'intérêt augmentent.
  - à l'arbitrage et au jugement de compétitions de judo
- Explorer les différents katas et autres programmes associés au judo



## Principes directeurs et objectifs

- Progression technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan
- Exposition :
  - à l'entraînement du PNCE, à l'instruction et à l'entraînement éventuels
  - à l'arbitrage
  - au Kata et au jugement de Kata
  - à des programmes de leadership dans la promotion du judo au niveau communautaire, régional, provincial, national et international en fonction des objectifs et des intérêts de la personne.
  - à la gestion et à la promotion de tournois
- Maintenir les compétences et les capacités : endurance, force, vitesse, habileté, souplesse.

# JUDO RÉCRÉATIF



## Anciens participants de Haute Performance



**PARTICIPANTS**

Les judokas qui ont cessé de participer à un environnement de judo de Haute Performance doivent être confrontés à un nouveau défi pour motiver leur participation continue au sport. Leur participation future au judo est définie comme « récréative » et ne repose que sur le volume d'entraînement qu'ils continueront à faire. La constitution mentale d'un ancien compétiteur de haut niveau changera rarement : « combattant un jour, combattant toujours ». Cette réalité doit être reconnue quand d'anciens compétiteurs rejoignent des programmes récréatifs où la majorité des participants n'ont jamais connu le judo de Haute Performance.

**CONSIDÉRATION  
SPECIALE**



## Principes directeurs et objectifs

- Progression technique selon le syllabus national des grades Kyu et le syllabus national des grades Dan
- Exposition :
  - à l'entraînement du PNCE, à l'instruction et à l'entraînement éventuels
  - à l'arbitrage
  - au Kata et au jugement de Kata
  - à des programmes de leadership dans la promotion du judo au niveau communautaire, régional, provincial, national et international en fonction des objectifs et des intérêts de la personne.
  - à la gestion et à la promotion de tournois
- Maintenir les compétences et les capacités : endurance, force, vitesse, habileté, souplesse.

# CHAPITRE III : « LES BONNES PERSONNES »

**Le judo a été conçu comme un système d'éducation physique et morale. Notre mission est de développer de bons citoyens qui vivent selon le code moral du Judo.**

## LES COMPÉTENCES DE VIE JUDO



### L'AMITIÉ

C'est le plus pur  
des sentiments humains



### LA SINCÉRITÉ

C'est s'exprimer sans  
déguiser sa pensée



### LE RESPECT

Sans respect aucune  
confiance ne peut naître



### LE CONTRÔLE DE SOI

C'est savoir se taire  
lorsque monte la colère



### L'HONNEUR

C'est être fidèle  
à la parole donnée



### LE COURAGE

C'est faire ce qui est juste



### LA POLITESSE

C'est le respect d'autrui



### LA MODESTIE

C'est parler de soi-même  
sans orgueil

L'un des objectifs de cette édition du modèle de développement à long terme est de promouvoir des actions qui garantissent que seules « les bonnes personnes » participent aux programmes de judo au Canada. Judo Canada s'est engagé à suivre les processus et les principes du **Mouvement entraînement responsable**.

Qu'il s'agisse d'un employé ou d'un bénévole travaillant au sein de la communauté du judo, tous les adultes doivent suivre les normes de comportement établies dans le **Code de conduite et d'éthique** de Judo Canada.

## LES BONNES PERSONNES

### Les bons leaders

Tous les dirigeants, officiels, entraîneurs et administrateurs adultes participant à un programme de judo sont sous la juridiction des Politiques organisationnelles approuvées par Judo Canada.

Plus précisément, on attend que ces derniers suivent des politiques et des protocoles spécifiques promus par le Mouvement entraînement responsable :

- **La règle de deux**
- **Vérification d'antécédents**
- Formations à l'éthique :
  - **PNCE Prise de décisions éthiques (PDE)**
  - **Respect et sport pour leaders d'activité**

Tous nos membres P/T et les clubs de judo doivent suivre ces exigences dans leurs juridictions respectives.

## Les bons parents

Les « bons parents » veillent à ce que leurs enfants soient membres de clubs de judo enregistrés et à ce que les entraîneurs qui dispensent les programmes soient certifiés par le PNCE. Les « bons parents » sont respectueux des valeurs qui régissent le judo au Canada et du code moral que nous nous efforçons d'inculquer à leurs enfants. Les « bons parents » respectent les officiels, les entraîneurs ainsi que les partenaires et les adversaires de leurs enfants. Enfin, ils comprennent la limite entre soutenir et pousser leurs enfants.

Judo Canada offre des ressources pour éduquer « les bons parents » :

- **Guide destiné aux parents**
- Cours en ligne : **Respect et sport pour les parents**

## Les bons entraîneurs

Judo Canada invite ses membres provinciaux et territoriaux à demander à leurs entraîneurs provinciaux et territoriaux ainsi qu'à leurs entraîneurs de clubs qualifiés de devenir des membres « agréés » ou « enregistrés » de l'Association canadienne des entraîneurs professionnels. Ces deux désignations offrent une variété d'avantages à leurs membres, dont les suivants :

- Conseils juridiques gratuits
- Programme d'avantages médicaux et dentaires
- Assurance responsabilité civile pour les entraîneurs
- Webinaires de développement professionnel

Pour plus d'informations, visitez le site : **Devenir entraîneur(e) professionnel agréé (EPA)/ACE**

Tous les entraîneurs de l'équipe nationale et des centres régionaux sont désignés comme **entraîneurs professionnels agréés (EPA)**.

En outre, les entraîneurs associés à l'une des activités de l'équipe nationale sont tenus de :

- Compléter la **formation en ligne de l'ACE sur la sécurité dans le sport pour les entraîneurs**.
- Mettre à jour annuellement leurs connaissances sur les questions relatives au sport sans drogue en suivant les cours en ligne **Sport pur : l'ABC du sport sain sans suivi** du Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES).

Tous les autres entraîneurs qui soutiennent les athlètes dans les clubs et dans le cadre de compétitions doivent :

- Être formé et certifié par le **Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)** de Judo Canada au niveau de compétence qui leur permet de répondre aux besoins des participants à leurs programmes.
- Respecter toutes les normes de comportement énumérées dans le **Code de conduite et d'éthique** de Judo Canada.
- Une fois certifiés par le PNCE, ils se tiennent au courant des nouveaux développements et actualisent continuellement leurs compétences en participant à des activités de développement professionnel. Voir **les cours en ligne** disponibles.

# CHAPITRE IV : « DOMAINES DE CONSIDÉRATIONS PARTICULIÈRES »

**Les filles et les femmes dans le judo**

**Les Canadiens autochtones dans le judo**

**Judoka avec un handicap**

## LES FILLES ET LES FEMMES DANS LE JUDO

Judo Canada reconnaît que le judo est dominé par les hommes et qu'il s'agit encore en grande partie d'une culture « patriarcale ». Les femmes représentent plus de 50 % de la population du Canada, mais elles ne représentent qu'environ 25 % des membres du judo. De plus, la sous-représentation des femmes est évidente dans les postes de direction, d'arbitrage et d'entraînement. Judo Canada s'engage à assurer l'équité dans les programmes de judo et reconnaît les besoins uniques des participantes.

Les actions suivantes sont en place ou prévues afin de résoudre ce problème :

- Suivre la **Politique de l'équité des genres** de Judo Canada dans toutes ses actions et recommander l'utilisation de cette politique à tous nos membres P/T.
- S'assurer que les programmes des équipes nationales offrent des chances égales aux judokas féminins et masculins.
- Offrir fréquemment des possibilités de développement professionnel en ligne pour sensibiliser à la différence entre les hommes et les femmes en matière de soutien psychosocial (par exemple, **Gardons les filles en sport**).
- Recruter des femmes pour siéger au sein des **Comités de Judo Canada**
- Promouvoir le développement de programmes réservés aux femmes (par exemple : autodéfense, initiation au judo pour les filles, etc.)
- Cataloguer et aborder les obstacles auxquels sont confrontées les judokas féminines à différents stades de leur engagement dans le judo.



## LES CANADIENS AUTOCHTONES DANS LE JUDO

Judo Canada reconnaît que la philosophie du développement humain holistique est commune aux cultures autochtones du Canada et au judo. Judo Canada est fier du fait que les membres de la communauté du judo reflètent la diversité démographique du Canada et comprennent 3 % de judoka d'ascendance autochtone.

Nous reconnaissons cependant que, compte tenu de l'affinité des philosophies, le judo pourrait jouer un rôle plus important dans les efforts de réconciliation et attirer un plus grand nombre de Canadiens autochtones vers le judo. Nous reconnaissons aussi que la majorité des Canadiens autochtones font l'objet d'un statut défavorisé injustifié, et nous avons l'intention de prendre les mesures suivantes pour résoudre ces problèmes :

- Respecter la **Politique d'équité, de diversité et d'inclusion** de Judo Canada dans toutes ses actions et recommander la mise en œuvre de cette politique à tous nos membres P/T.
- Recenser et éliminer les obstacles auxquels sont confrontés les judokas autochtones
- Faire pression pour l'inclusion du judo dans:
  - les Jeux autochtones d'Amérique du Nord
  - les Jeux de l'Arctique
- Engager un dialogue avec les aînés autochtones et développer les activités de judo dans les activités sportives dirigées et gérées par les autochtones.
- Chercher activement à étendre les programmes de judo dans les régions géographiques du Canada où les communautés sont mal desservies en termes de possibilités de participation au sport.
- Proposer un exemple de matrice de développement des compétences en judo adoptée culturellement.
- Promouvoir au sein de la communauté des entraîneurs de judo l'occasion de formation en ligne : **Modules pour entraîneurs d'athlètes autochtones (MEAA)**.

## JUDOKA AVEC UN HANDICAP

Judo Canada s'engage à offrir un environnement sportif exempt de discrimination. Nous reconnaissons que les athlètes ayant un handicap physique, intellectuel ou invisible désirent et bénéficient de la participation au sport et à l'activité physique de la même manière que les personnes valides, y compris en visant l'excellence dans un environnement adapté de Haute Performance.

L'inclusion de personnes ayant des capacités différentes dans des programmes intégrés permet aussi d'éduquer la population sans handicap sur la façon de répondre aux besoins spéciaux des personnes avec un handicap. Le sport offre aux jeunes Canadiens une occasion unique de développer et d'exercer leur empathie et leur compassion. L'acceptation des personnes ayant divers handicaps visibles ou invisibles est « non négociable » dans le judo sanctionné. Nous reconnaissons toutefois qu'une telle philosophie exige un nombre important d'actions qui permettent à tous les membres de notre communauté de vivre selon ce standard noble. Nous nous engageons à prendre des mesures sur les fronts suivants.

Formation des entraîneurs et des prestataires de services

- Modules en ligne :
  - **Entrainons les enfants de toutes les habiletés**
  - **PNCE - Entraîner des athlètes ayant un handicap**
  - **Cours de Judo Adapté**
- Guides disponibles sur le site Web de Judo Canada :
  - **Conseils pour entraîner des athlètes ayant une déficience visuelle**
  - **Inclure tous les enfants : Les enfants avec des besoins spéciaux et le judo**
  - **Judo pour les athlètes sourds - Directives**
  - **Judo pour les athlètes atteint de déficiences intellectuelles - Directives**

### Principes généraux de programmation

Les responsables du programme permettront et détermineront l'inclusion réussie des judokas avec un handicap. Un esprit ouvert et un grand cœur sont nécessaires pour répondre aux besoins spéciaux qui n'existent pas chez les judokas sans handicap. L'empathie dont font preuve les leaders est un exemple pour les participants sans handicap qui doivent pratiquer avec des participants ayant des besoins spéciaux. L'empathie démontrée par la capacité d'écouter suivie de la compassion démontrée par les actions prises pour répondre aux besoins spéciaux est une excellente plateforme éducative pour la tolérance et l'acceptation de la diversité pour tous les participants au judo.

Les bonnes pratiques qui répondent à ce besoin particulier comprennent :

- Avoir des responsables du programme qui veillent à ce que les participants ayant des besoins spéciaux soient acceptés et se sentent en sécurité, physiquement et émotionnellement, dans des programmes où ils sont minoritaires.
- S'assurer que le dossier médical du handicap est clairement communiqué au responsable du programme et que le participant est autorisé par un médecin à participer au programme de judo.
- Évaluer les besoins particuliers du judoka ayant un handicap et désigner un personnel chargé de veiller à ce que ces besoins particuliers soient pris en compte à tout moment pendant les séances d'entraînement et, si nécessaire, en dehors de celles-ci.
- Avoir conscience des obstacles auxquels sont confrontés les judokas ayant des besoins spéciaux, les documenter et les aborder quand cela est possible.
- Discuter avec le judoka (et, si nécessaire, avec ses parents/tuteurs) de ses objectifs de participation au judo.
- Concevoir et adopter une progression technique inspirée du syllabus national des grades Kyu en tenant compte des besoins particuliers.
- Apprenez à connaître les raisons d'un handicap. Les athlètes souffrant de handicaps congénitaux auront des besoins très différents de ceux souffrant de handicaps acquis.

- Adapter l'environnement d'entraînement, dans la mesure du possible, au judoka ayant des besoins particuliers. Il existe des problèmes de sécurité qui n'existent pas dans les programmes destinés aux athlètes sans handicap. Soyez conscient de cette réalité.
- Le cas échéant, demandez au judoka et il vous dira ce qui le fait se sentir en danger.
- Les athlètes à besoins spécifiques intéressés par la voie de la Haute Performance peuvent entrer dans des programmes d'élite à des âges chronologiques très différents du parcours standard d'un judoka sans handicap.

## Compétitions

- Offrir une option de parcours de compétition à un judoka pour lequel de telles options existent. Soyez conscient que le faible nombre de participants avec des classifications spécifiques de déficience rend difficile d'offrir une compétition significative au niveau national. Dans la mesure du possible, il convient d'offrir une simulation d'événement où des athlètes valides se mesureront au judoka ayant un handicap selon les règles du sport conçues pour répondre aux besoins particuliers de ce dernier.
- Une fois qu'un judoka ayant un handicap entre dans le circuit de la compétition ou de la Haute Performance, il doit être traité comme n'importe quel autre athlète de haut niveau, à condition que ses besoins soient pris en compte. Cela signifie qu'il faut aborder tous les aspects de l'environnement d'entraînement quotidien pour s'assurer que son entraînement est adapté à son développement.
- Dans le cas des judokas à besoins spécifiques, le rôle des « compétences de vie » a un effet beaucoup plus important sur le potentiel de réussite au niveau international que pour un judoka valide. La structure de soutien autour de l'athlète, le niveau d'éducation, la capacité à fonctionner sans assistance, la capacité à réfléchir sur la vie et à s'autoévaluer joueront un rôle beaucoup plus important que les facteurs clés techniques, tactiques, psychologiques ou physiques du succès dans le sport.
- Un programme de judo paralympique est proposé aux malvoyants et aux aveugles.
- Les Olympiques spéciaux sont offerts aux judokas ayant une déficience intellectuelle et ce mouvement est très populaire en Europe. Le Canada n'a pas de calendrier officiel d'événements pour les participants ayant une déficience intellectuelle. Les clubs, les provinces et les territoires sont encouragés à développer de petits événements adaptés.
- Les « Deaflympics » sont offerts aux judokas malentendants et le Canada a été représenté dans ces événements par un certain nombre de judokas qui ont participé à des programmes de judo entièrement intégrés au Canada.
- Actuellement, il n'y a pas d'événements de judo adapté pour les athlètes ayant d'autres handicaps (ex : amputés). Toutefois, les clubs, les provinces et les territoires sont encouragés à mettre en place de petits événements adaptés en fonction des besoins.
- Des normes de tournoi modifiées pour les participants qui souhaitent participer à des compétitions nationales avec divers handicaps sont disponibles dans la **Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois.**

# CONCLUSION

**Cette édition du modèle DLT intègre les pratiques exemplaires recueillies au Canada ainsi que les pratiques exemplaires, les recherches et données normatives internationales tout en reconnaissant les contraintes et les possibilités inhérentes au judo sur la scène canadienne.**

**En tant que membre de la communauté sportive canadienne, nous espérons avoir un impact sur l'ensemble du continuum sportif, y compris les participants, les parents, les instructeurs, les entraîneurs, les écoles, les clubs, les programmes de loisirs communautaires, les organismes provinciaux de sport (OPS), les spécialistes des sciences du sport, les municipalités et les ministères et départements gouvernementaux (en particulier, mais pas exclusivement, dans les secteurs de la santé et de l'éducation) aux niveaux provincial/territorial et fédéral.**

**Les appels à l'action résultant de cette édition du modèle DLT sont les suivants :**

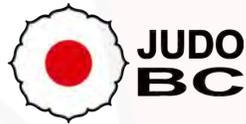
- **Les dirigeants et les parents soutiennent la promotion du judo comme l'un des principaux vecteurs du développement de la culture physique et sociale chez les enfants et les adolescents.**
- **Les directeurs techniques des clubs adhèrent au cadre proposé et s'engagent à atteindre les objectifs.**
- **Les organisations provinciales/territoriales fixent des objectifs et recueillent des données sur l'augmentation du nombre de membres et en améliorant la rétention des membres existants.**
- **Judo Canada et ses partenaires provinciaux et territoriaux élaborent ensemble le plan stratégique de Judo Canada 2021-2028.**
- **Tous les programmes de judo offerts au Canada proposent un environnement accueillant et entièrement inclusif pour les participants souffrant de divers handicaps.**
- **Collecter des données sur toutes les activités de judo au Canada qui ont un effet social tangible.**
- **Comprendre pleinement les besoins de développement des nouveaux participants et y répondre.**
- **Mettre à jour les protocoles de formation des entraîneurs en tenant compte des enseignements tirés de l'élaboration du profil de la médaille d'or.**
- **Améliorer la qualité des programmes de judo au stade du développement de la pré-spécialisation.**
- **Rechercher en permanence de nouveaux moyens d'engager, de développer et de retenir les judokas récréatifs, compétitifs et de haut niveau.**
- **Comprendre les raisons de la faible rétention des participants au judo et y remédier.**
- **Veiller à ce que le judo soit un produit commercialement valable et puisse rivaliser avec les arts martiaux récemment apparus.**
- **Développer un modèle sur « les répercussions économiques » des tournois de judo.**
- **Engager un dialogue avec les aînés autochtones dans le but d'étendre les activités de judo dans les communautés autochtones.**
- **Faire pression pour l'inclusion du judo dans les Jeux autochtones de l'Arctique et de l'Amérique du Nord.**
- **Développer et améliorer continuellement les plans à long terme pour améliorer le succès de nos participants de la Haute Performance.**
- **Offrir des occasions significatives aux participants de la Haute Performance après leur retrait du réseau compétitif/élite.**
- **Accroître la professionnalisation de l'entraînement au Canada, tant sur le plan de la qualité des services fournis que sur celui du nombre d'instructeurs et d'entraîneurs de judo salariés.**
- **Développer la bibliothèque des occasions de développement professionnel disponibles pour les entraîneurs.**
- **Développer, sous l'égide des programmes récréatifs de Judo Canada, des programmes destinés aux militaires, policiers, universitaires et autres.**
- **Développer des programmes ciblant les participants ayant une déficience intellectuelle.**
- **Élargir la boîte à outils des clubs**

# RÉFÉRENCES

---

- Le sport pour la vie - Développement à long terme par le sport et l'activité physique 3.0.
- CS4L (2018) - Le développement à long terme par le sport et l'activité physique.
- CS4L (2016) - Matrice de développement physique
- Judo Canada (2005) – Amener sur le tatami
- Document de révision 2020 de Judo Canada - ANP
- Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois de Judo Canada 2021
- Politique canadienne du sport du Gouvernement du Canada (2012)

# PARTENAIRES DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO AU CANADA



# ANNEXE A – Auto-évaluation de la puberté - Femme

1. Quel âge avez-vous? \_\_\_\_\_ans \_\_\_\_\_mois
2. Quelle est votre taille? \_\_\_\_\_cm
3. Combien pesez-vous? \_\_\_\_\_kg

Pour s'assurer que votre entraînement sportif est adapté à vos besoins individuels, il est très utile que votre entraîneur sache comment votre corps évolue au cours de votre adolescence. En répondant aux questions ci-dessous, votre entraîneur peut savoir si vous êtes en développement précoce, moyen ou tardif.

Veillez marquer vos réponses d'un **X** ou laisser la réponse en **BLANC** si vous ne souhaitez pas répondre.

## 4. Diriez-vous que votre croissance en taille...

- n'a pas encore connue de poussées ou d'augmentations rapides (1)
- est à peine commencée (2)
- est définitivement commencée (3)
- semble achevée (4)

## 5. Diriez-vous que votre pilosité corporelle...

- n'est pas encore présente (1)
- est à peine présente (2)
- est définitivement en cours (3)
- semble achevée (4)

## 6. Avez-vous remarqué des changements au niveau de la peau, notamment des boutons?

- Aucun changement pour le moment (1)
- Début de quelques changements (2)
- Les changements cutanés sont définitivement en cours (3)
- Les changements cutanés semblent terminés (4)

## 7. Vos seins ont-ils commencé à grossir?

- Pas encore (1)
- La croissance des seins est définitivement en cours (2)
- La croissance a à peine commencé (3)
- La croissance semble terminée (4)

## 8. Avez-vous commencé à avoir vos règles (à être menstruée)?

- Oui (4)
- Quel âge aviez-vous quand vous avez eu vos premières règles?  
\_\_\_\_\_ans \_\_\_\_\_mois
- Non (1)

## 9. Pensez-vous que votre développement est plus précoce ou plus tardif que celui des autres filles de votre âge?

- Beaucoup plus tôt
- Un peu plus tôt
- À peu près la même chose
- Un peu plus tard
- Beaucoup plus tard

### Instructions :

Pour chacune des questions numérotées de 4 à 8, vous verrez un chiffre à la fin de chaque réponse. Ce nombre est votre score à la question. Additionnez vos scores pour chaque réponse que vous avez donnée.

Votre score pubertaire : \_\_\_\_\_

### Interprétation de votre score

5 à 7	Début de la puberté
8 à 11	Puberté précoce
12 à 14	Puberté moyenne
15 à 17	Puberté tardive
18 à 20	Post-puberté

### Cette enquête a été créée par Le sport c'est pour la vie et se base sur les références suivantes :

Mary A. Carskadon, et Christine Acebo,(1993).A

Self-Administered Rating Scale for Pubertal Development.

Journal of Adolescent Health Vol.14:190-195.

Anne C. Petersen, Lisa Crockett, Maryse Richards et Andrew Boxer (1988). A Self-Report Measure of Pubertal Status : Reliability, Validity, and Initial Norms. Journal of Youth and Adolescence, Vol. 17, No. 2.

Les scores Le sport c'est pour la vie - l'interprétation de votre score - n'a pas été validée de manière indépendante.

# ANNEXE A – Auto-évaluation de la puberté - Homme

1. Quel âge avez-vous? \_\_\_\_\_ans \_\_\_\_\_mois
2. Quelle est votre taille? \_\_\_\_\_cm
3. Combien pesez-vous? \_\_\_\_\_kg

Pour s'assurer que votre entraînement sportif est adapté à vos besoins individuels, il est très utile que votre entraîneur sache comment votre corps évolue au cours de votre adolescence. En répondant aux questions ci-dessous, votre entraîneur peut savoir si vous êtes en développement précoce, moyen ou tardif.

Veillez marquer vos réponses d'un **X** ou laisser la réponse en **BLANC** si vous ne souhaitez pas répondre.

4. Diriez-vous que votre croissance en taille...
  - n'a pas encore connue de poussées ou d'augmentations rapides (1)
  - est à peine commencée (2)
  - est définitivement commencée (3)
  - semble achevée (4)
5. Diriez-vous que votre pilosité corporelle...
  - n'est pas encore présente (1)
  - est à peine présente (2)
  - est définitivement en cours (3)
  - semble achevée (4)
6. Avez-vous remarqué des changements au niveau de la peau, notamment des boutons?
  - Aucun changement pour le moment (1)
  - Début de quelques changements (2)
  - Les changements cutanés sont définitivement en cours (3)
  - Les changements cutanés semblent terminés (4)
7. Avez-vous remarqué que votre voix s'aggrave?
  - Pas encore commencé à changer (1)
  - À peine commencé à montrer des changements (2)
  - Le changement de voix est définitivement en cours (3)
  - Le changement de voix semble terminé (4)
8. Avez-vous commencé à avoir des poils sur votre visage?
  - Les poils n'ont pas encore commencé à pousser (1)
  - Les poils ont à peine commencé à pousser (2)
  - La croissance des poils du visage est définitivement en cours (3)
  - La pousse des poils du visage semble terminée (4)
9. Pensez-vous que votre développement est plus précoce ou plus tardif que celui des autres garçons de votre âge?
  - Beaucoup plus tôt
  - Un peu plus tôt
  - À peu près la même chose
  - Un peu plus tard
  - Beaucoup plus tard

## Instructions :

Pour chacune des questions numérotées de 4 à 8, vous verrez un chiffre à la fin de chaque réponse. Ce nombre est votre score à la question. Additionnez vos scores pour chaque réponse que vous avez donnée.

**Votre score pubertaire :** \_\_\_\_\_

## Interprétation de votre score

5 à 7	Début de la puberté
8 à 11	Puberté précoce
12 à 14	Puberté moyenne
15 à 17	Puberté tardive
18 à 20	Post-puberté

## Cette enquête a été créée par Le sport c'est pour la vie et se base sur les références suivantes :

Mary A. Carskadon, et Christine Acebo, (1993). A

Self-Administered Rating Scale for Pubertal Development.

Journal of Adolescent Health Vol.14:190-195.

Anne C. Petersen, Lisa Crockett, Maryse Richards et Andrew Boxer (1988). A Self-Report Measure of Pubertal Status : Reliability, Validity, and Initial Norms. Journal of Youth and Adolescence, Vol. 17, No. 2.

Les scores Le sport c'est pour la vie - l'interprétation de votre score - n'a pas été validée de manière indépendante.

## **ANNEXE B – Publications recommandées pour les clubs**

Pour les clubs dont les programmes incluent des participants ayant différents handicaps, Judo Canada offre une vaste boîte à outils contenant des informations de base sur les différents handicaps ainsi que des conseils sur la façon de répondre aux besoins spéciaux :

- **Conseils pour entraîner des athlètes ayant une déficience visuelle**
- **Inclure tous les enfants : Les enfants avec des besoins spéciaux et le judo**
- **Judo pour les athlètes sourds – Directives**
- **Judo pour les athlètes atteints de déficience intellectuelle – Directives**

Les publications les plus recommandées pour guider les entraîneurs et les instructeurs dans l'organisation de cours spécialisés d'introduction :

- **Cours parents et enfants (U5)**
- **Guide Enfant actif - U8 - à venir**
- **Guide S'amuser grâce au sport - U10 - à venir**
- **Guide Apprendre à s'entraîner - U12 - à venir**
- **Guide S'entraîner à s'entraîner - U14 - à venir**
- **Guide pour programme parascolaire**

## ANNEXE C – Compétitions significatives

Toutes les compétitions de judo sous la juridiction de Judo Canada respectent la **Politique sur les normes et les sanctions s'appliquant aux tournois**. Cette politique repose sur les principes suivants :

- Les tournois servent au développement du judo des participants.
- La compétition fait partie intégrante du judo, et elle doit offrir une expérience positive aux participants, aux entraîneurs, aux parents et aux spectateurs.
- Les règles de compétition proposées dans cette politique sont conçues pour offrir une expérience adaptée au développement et un renforcement positif à tous les participants.
- Le système de compétition fait partie de l'industrie du divertissement et, à ce titre, contribue au développement économique du Canada. Les organisateurs de tournois doivent chercher à tirer un avantage économique de cette réalité en demandant une aide financière à leurs municipalités respectives.
- L'organisation d'un tournoi de judo doit viser à gagner le soutien du grand public et des médias. L'attention doit être portée sur les aspects non techniques de l'organisation de tournoi afin d'offrir la meilleure expérience aux spectateurs.

De plus, les compétitions (tant nationales qu'internationales) sont classées par Judo Canada en fonction de leur niveau et de leur qualité afin d'offrir aux participants une expérience adaptée à leur niveau de développement.

Pour plus de détails et de recommandations, voir le document de Judo Canada intitulé « Classification des compétitions » disponible ici : **Guide de l'équipe**

# Compétences de vie



**LA MODESTIE**  
C'est parler de soi-même  
sans orgueil



**LE RESPECT**  
Sans respect aucune  
confiance ne peut naître



**LE CONTRÔLE DE SOI**  
C'est savoir se taire  
lorsque monte la colère



**LE COURAGE**  
C'est faire ce qui est juste



**L'AMITIÉ**  
C'est le plus pur  
des sentiments humains



**LA SINCÉRITÉ**  
C'est s'exprimer sans  
déguiser sa pensée



**LA POLITESSE**  
C'est le respect d'autrui

**L'HONNEUR**  
C'est être fidèle  
à la parole donnée