



DLTA JUDOKA PARALYMPIQUE

Novembre 2022

Table des matières

Introduction	4
Aperçu de la déficience visuelle.....	4
Considération n° 1 : État de santé.....	5
Considération n° 2 : Répercussions physiologiques d'une DV.....	5
Considération n° 3 : Maladies et blessures courantes chez les athlètes ayant une DV	6
Considération n° 4 : Indépendance des athlètes ayant une DV	6
Les défis de la vie quotidienne des athlètes ayant une DV	6
Déficience visuelle et judo.....	6
Qu'est-ce que le judo ?.....	7
Le judo en tant que sport de combat paralympique.....	7
Le judo comme activité enrichissante pour la vie.....	8
« CE QUI FAUT SAVOIR » quand on travaille avec un(e) judoka ayant une DV	8
Communication avec une personne ayant une DV.....	8
Voyager avec une personne ayant une DV.....	9
Le rôle des guides et des partenaires d'entraînement.....	9
DLTA en judo pour une personne ayant une DV.....	10
Sensibilisation au judo pour la personne ayant une DV.....	10
Plusieurs voies au Canada pour un(e) judoka ayant une DV.	11
Début - Familiarisation avec le stade de développement du judo	11
Principes directeurs et objectifs des programmes de familiarisation.....	12
Objectifs spécifiques au judo.....	13
Cadre de travail.....	13
Considération spéciale pour les personnes ayant une DV qui sont impliquées dans les programmes de judo de familiarisation pendant la puberté.....	14
Action stratégique de rétention.....	14
Rester dans le judo et réussir	14
Objectifs administratifs et stratégiques	15
Principes directeurs et objectifs généraux des programmes de judo impliquant des judoka paralympiques	15
Objectifs spécifiques au judo.....	16
Cadre de travail.....	16
Conseils d'enseignement et d'entraînement pour travailler avec des athlètes ayant une DV	17
Problèmes de sécurité.....	17
Dojo, Shaijo, hôtel, etc.	17

Sécurité dans l'entraînement - conseils	18
Enseigner le judo - conseils.....	19
Entraînement des athlètes ayant une DV - conseils	20
Compétitions.....	20
De plus amples informations sont disponibles ici :.....	20
Références :	21

INTRODUCTION

Cette publication est un addenda au modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA) - « Judoka pour la vie » publié par Judo Canada en 2022. Elle offre des informations plus complètes sur les besoins des judokas ayant une déficience visuelle (DV) et sur la façon dont ils diffèrent des besoins des judokas sans handicap.

Le « Judoka pour la vie » est fier de promouvoir l'inclusion et la pleine intégration dans les programmes sportifs de tous les Canadiens, quel que soit leur niveau d'aptitude. Ce principe noble est réalisable à condition que les responsables de programmes et les participants soient tous conscients des besoins de soutien d'une personne ayant une DV et de la façon d'y répondre. Le sport peut jouer un rôle important en aidant les personnes à développer une nouvelle image positive d'elles-mêmes et à améliorer leur image de soi. Le sport peut être pour eux une opportunité de se sentir membres d'une équipe et de partager leur passion du sport avec les athlètes voyants. Cela pourra avoir une incidence sur leur développement social à tous les stades de leur vie et entraînera aussi des répercussions sur le développement de leurs coéquipiers voyants qui apprennent la diversité, l'empathie et la tolérance.

Les parties prenantes d'un sport comprennent les participants/athlètes, les entraîneurs, les parents, les administrateurs, les spectateurs, les commanditaires ainsi que les organismes provinciaux, nationaux et multisports qui les soutiennent. Avec autant de partenaires répartis dans un vaste pays à la composition démographique différente, l'intégration et l'alignement des systèmes constituent un défi majeur.

Il est reconnu que les responsables des programmes de Judo permettront et détermineront l'inclusion réussie des judokas ayant une DV dans les environnements intégrés. Un esprit ouvert et un grand cœur sont nécessaires pour répondre aux besoins de soutien. L'empathie dont font preuve les responsables est un exemple pour les participants sans handicap qui travaillent en partenariat avec les participants ayant des besoins de soutien. L'empathie démontrée par la capacité d'écouter et d'entendre, suivie de la compassion démontrée par les actions prises pour répondre aux besoins de soutien, constituent une excellente plateforme éducative pour la tolérance et l'acceptation de la diversité pour tous les participants au judo.

Il est aussi important de souligner que les judokas ayant une déficience visuelle sont des athlètes comme tous les autres athlètes impliqués dans les programmes de judo et qu'ils doivent être traités comme tels. Leurs désirs individuels, leurs objectifs, leur niveau d'engagement, leur talent, leur intelligence émotionnelle, leurs capacités, etc. seront aussi différents que ceux des autres segments de la population.

APERÇU DE LA DÉFICIENCE VISUELLE

La référence à la déficience visuelle (DV) dans ce document s'applique à toute personne classée au Canada comme légalement aveugle qui ont une vision réduite ou une cécité causée par des dommages à la structure de l'œil, aux nerfs optiques, aux voies visuelles ou au cortex visuel du cerveau. La DV peut être congénitale (présent à la naissance) ou acquise (plus tard dans la vie).

Ce qui est important quand on considère le judo comme une activité de choix pour une personne malvoyante:

Considération n° 1 : État de santé

Un(e) professionnel(le) de la santé doit déterminer si le judo est sécuritaire pour le (ou la) candidat(e) ayant une DV et, si oui, à quel niveau d'intensité. Certaines conditions peuvent empêcher un(e) athlète de s'engager dans une activité de haute intensité. Il est important d'avoir une autorisation médicale pour un(e) athlète ayant une DV avant de lui proposer la voie paralympique du judo de compétition :

- **Le glaucome** - est une affection qui endommage le nerf optique de l'œil au fil du temps et peut conduire à la cécité. Si l'athlète avec lequel (ou laquelle) vous travaillez est atteint de glaucome, n'oubliez pas que l'exercice physique intense augmente le risque d'aggraver le glaucome, puisque cette activité est associée à une augmentation temporaire de la pression intraoculaire.
- **Rétinopathie diabétique** - se produit quand les vaisseaux sanguins de la rétine éclatent ou sont endommagés et que la fuite de sang provoque un gonflement ou un œdème de la rétine. Cette affection est généralement le résultat d'un diabète de type 1 ou 2 mal contrôlé. Chez les athlètes atteints de rétinopathie diabétique proliférante, une activité intense peut précipiter une hémorragie du vitré ou un décollement de la rétine par traction. Ces athlètes doivent consulter un médecin avant tout exercice anaérobie et toute activité physique impliquant des efforts, des secousses ou des manœuvres de type Valsalva.
- **Perturbation du rythme circadien** - Chez les athlètes atteints de perte totale de la vue, le rythme circadien est supérieur à 24 heures. Cela peut entraîner des troubles du sommeil et affecter la force et les temps de réaction.
- **Risque de déshydratation** - Certains athlètes ayant une DV peuvent être incapables de surveiller eux-mêmes leur hydratation en vérifiant la couleur et le volume de l'urine, ce qui peut entraîner un risque de déshydratation.
- **Le risque de décollement de la rétine est courant** - Les athlètes qui présentent un risque de décollement de la rétine devraient éviter les sports de contact comme le goalball et le judo. S'ils choisissent de pratiquer ces sports, ils doivent se protéger la tête.
- **Médicaments** - Les athlètes ayant une DV et un glaucome peuvent se voir prescrire des gouttes ophtalmiques (acétazolamide, bêta-bloquants), qui sont des substances interdites qui nécessitant des autorisations d'usage à des fins thérapeutiques (AUT). De même, l'insuline prescrite pour le contrôle de la glycémie chez les athlètes diabétiques ayant une DV nécessite aussi une AUT chez les athlètes ayant une DV qui choisissent de s'engager dans les activités de sport de combat en compétition.

Considération n° 2 : Répercussions physiologiques d'une DV

Bien que les athlètes ayant une DV aient généralement une physiologie inchangée, il faut tenir compte des éléments suivants au moment de travailler avec les athlètes ayant une DV :

- **Dépense énergétique** - Pour les athlètes ayant une DV, le coût métabolique de l'activité physique est souvent beaucoup plus élevé que pour les athlètes voyants. Cela peut être dû à une tension musculaire résiduelle accrue due à l'exécution de tâches fonctionnelles complexes dans l'environnement sportif sans retour visuel.
- **Fatigue** - L'augmentation de la dépense énergétique peut entraîner une fatigue précoce. Cela peut prédisposer les athlètes ayant une DV à un risque plus élevé de blessures musculaires liées à la tension.
- **Asymétrie de la marche** - Les athlètes ayant une DV peuvent présenter une marche et une biomécanique asymétriques ou altérées en raison d'une diminution potentielle de la stabilité posturale et de la proprioception.

Considération n° 3 : Maladies et blessures courantes chez les athlètes ayant une DV

- En raison d'une diminution du réflexe de protection, les athlètes ayant une DV ont un risque plus élevé de souffrir de blessures liées à une chute ou à une collision avec des objets ou d'autres athlètes. De même, ils peuvent avoir une incidence plus élevée de lésions des membres pendant l'entraînement et les activités quotidiennes.
- En général, plus la déficience visuelle est importante, plus la prévalence des blessures est élevée.

Considération n° 4 : Indépendance des athlètes ayant une DV

- Ne partez pas du principe que l'athlète ayant une DV ne peut pas faire quelque chose de manière indépendante. Demandez toujours si votre aide est nécessaire.
- De même, veillez à ce que l'athlète ayant une DV ne soit pas laissé seul(e) à se débrouiller dans des lieux ou des situations qui ne lui sont pas familières.

Les défis de la vie quotidienne des athlètes ayant une DV

- Pour ceux d'entre nous qui ne font pas partie de la catégorie des personnes « légalement aveugles », il est difficile de réaliser/imaginer/comprendre comment le monde "se présente" pour une personne privée du sens le plus important pour le reste de la population. L'être humain est une espèce visuelle et le monde moderne qui nous entoure a été conçu et construit pour répondre aux besoins et aux désirs de la population voyante. Nous pouvons voir le danger, nous pouvons voir le beau et le laid, nous pouvons voir et faire la différence entre le propre et le sale, le riche et le pauvre, la plupart du temps, la façon dont les gens s'habillent nous indique à quel groupe social/religieux ils appartiennent, nous pouvons voir la voiture qui approche, le piéton distrait qui s'avance, la branche d'arbre qui pend trop bas, le trou dans le trottoir vers lequel nous marchons... etc. RIEN DE TOUT CELA n'est accessible à une personne aveugle et seulement une partie est accessible aux malvoyants.
- Des études ont montré que les personnes souffrant de divers handicaps utilisent leur cerveau différemment de celles qui n'ont pas de difficultés. Afin d'accroître la sécurité dans son environnement quotidien, la personne privée de certaines sensations sensorielles peut développer une capacité mentale accrue (c'est-à-dire la mémoire) ou une conscience somatosensorielle (audition, toucher, conscience de la température, position du corps). Ces adaptations offrent aux malvoyants certains outils sociaux pour fonctionner dans la plupart des situations de manière relativement sûre dans un monde qui n'a pas été conçu pour eux.

DÉFICIENCE VISUELLE ET JUDO

Le plus haut niveau de compétition de judo pour un athlète déficient visuel est les Jeux paralympiques, et pour participer à ces jeux, un athlète doit être officiellement classé. La classification est un processus qui consiste à déterminer le niveau de déficience visuelle d'un athlète afin de s'assurer qu'il concourt contre d'autres athlètes ayant un niveau de DV similaire, quelle que soit la cause de la déficience. Toutefois, dans le cadre de ce guide, nous nous concentrons sur les déficiences visuelles qui sont classées comme admissibles à la pratique du judo et sur celles qui peuvent participer aux compétitions de judo paralympique.

À partir de 2022, ce ne sont pas tous les judokas ayant une DV qui seront admissibles pour participer aux compétitions de judo paralympique.

L'admissibilité à la compétition dans les sports paralympiques est déterminée sur la base de la capacité à réaliser des performances en compétition dans un environnement pour athlètes sans handicap. Des recherches menées par des institutions sous contrat avec le Comité international paralympique ont déterminé qu'un certain niveau de déficience visuelle légale n'empêche pas les judokas de concourir avec succès contre des concurrents non déficients visuels. Par conséquent, il existe une norme minimale d'admissibilité pour la participation aux compétitions de judo paralympique, et les athlètes admissibles sont placés dans l'une des deux classes. Les critères pour les classes sont les suivants :

J1 judoka aveugle	Acuité de la vision	Inférieur ou égal à LogMAR 2,6 en vision binoculaire (20/7962 dans le système Snellen).
J2 judoka malvoyant	Acuité de la vision	entre LogMAR 1,3 (20/400 dans le système de Snellen) et 2,5 (20/6325 dans le système de Snellen) en vision binoculaire
	OU	
	Champ visuel	Champ visuel binoculaire de 60 degrés ou moins de diamètre

QU'EST-CE QUE LE JUDO ?

Le judo est une activité de combat à mains nues originaire du Japon. Héritage de Jigoro Kano (1860 à 1938), il était à l'origine destiné à un programme d'éducation physique pour un système scolaire public naissant au Japon. Aujourd'hui, le judo fait partie des programmes d'éducation physique dans de nombreux pays, mais il a gagné en popularité quand il a été largement accepté comme sport de combat dans le mouvement olympique, puis paralympique. Aujourd'hui, le judo est pratiqué dans environ 200 pays (nombre de pays membres de la Fédération internationale de judo), dont 50 sont aussi membres de l'Association internationale des sports pour aveugles. En tant qu'activité nécessitant un partenariat et une coopération constants entre les participants, le judo offre une grande possibilité d'apprentissage kinesthésique, ce qui en fait une activité parfaite pour les malvoyants.



Le judo en tant que sport de combat paralympique

Le judo est le sport de combat le plus populaire parmi les malvoyants. L'association internationale de judo sportif pour aveugles compte plus de 50 pays membres.

Le judo a été inclus pour la première fois dans les Jeux paralympiques en 1988 - catégories masculines uniquement. Depuis 2004, le judo féminin fait aussi partie du mouvement paralympique.

Plusieurs judokas canadiens ont connu du succès en judo paralympique, Pierre Morten étant le chef de file de cette catégorie avec trois médailles paralympiques à son actif (1988, 1992 et 2000). Eddie Morten a aussi été médaillé en 1988.

Dans le cadre des derniers Jeux paralympiques de Tokyo 2020, Priscilla Gagné a remporté une médaille d'argent, et elle est la première judoka féminine paralympique canadienne à connaître du succès sur la plus haute scène internationale.

Le judo comme activité enrichissante pour la vie

Le judo de compétition n'est pas la seule option disponible pour les judokas malvoyants. Le judo offre un large éventail d'activités qui enrichissent la vie de nombreuses personnes qui ne sont pas intéressées ou motivées par la pratique d'un sport de combat compétitif. Le judo est originaire du Japon et la culture et la philosophie de ce pays sont dominantes dans cette activité. Le judo utilise une nomenclature japonaise pour toutes les compétences techniques ainsi qu'un programme traditionnel de progression des compétences sportives qui offre un spectre illimité d'activités et un parcours de développement potentiel tout au long de la vie. Il offre un environnement social dans lequel la coopération entre partenaires, le respect, la convivialité, la modestie et l'humilité sont pratiqués quotidiennement, devenant ainsi une partie intégrante de la plateforme réelle d'apprentissage des compétences. d'apprentissage des compétences de vie.

« CE QUI FAUT SAVOIR » QUAND ON TRAVAILLE AVEC UN JUDOKA AYANT UNE DV

- **CONNAÎTRE LES CAPACITÉS DE VOTRE ATHLÈTE** - Le (ou la) responsable du programme doit être conscient(e) de ce dont ses athlètes sont capables. Le spectre de la déficience visuelle est vaste. Sachez si votre athlète peut voir suffisamment la démonstration, à quelle distance il (ou elle) doit se placer pour voir, quelles sont les conditions de lumière qui affectent sa vision, peut-il (ou elle) s'orienter pour bien entendre, voit-il (ou elle) les ombres, détecte-t-il (ou elle) la lumière, la lumière vive l'affecte-t-il (ou elle), etc. Toutes ces nuances auront une incidence sur les ajustements nécessaires dans la façon de traiter votre athlète ayant une DV, tant sur le tapis que dans d'autres situations de la vie.
- **CONNAÎTRE LES OBJECTIFS DE VOTRE ATHLÈTE** - Ne supposez rien, familiarisez-vous avec les réalités auxquelles l'athlète est confronté en dehors de l'environnement du judo, ces réalités détermineront souvent les objectifs de l'athlète et sa capacité à les atteindre.
- **CONNAÎTRE L'HISTOIRE DE VOTRE ATHLÈTE** - Apprenez quelle est la raison de la DV. L'âge ou le stade d'apparition de la déficience visuelle aura un effet sur le développement physique, psychologique et émotionnel de l'individu.

Communication avec une personne ayant une DV

- Comme toute interaction entre personnes, il s'agit d'évaluer une situation et de se comporter de manière appropriée.
- Adressez-vous à l'athlète par son nom et, si nécessaire, par une légère touche sur l'épaule si vous voulez indiquer que votre message est destiné à cette personne en particulier.
- Quand vous approchez une personne ou un groupe, dites toujours qui vous êtes par votre nom. Vous devrez peut-être le faire plus d'une fois pour permettre à la personne de se familiariser avec le son de votre voix.

- Utilisez un langage d’instruction simple et direct. Soyez clair et concis sur ce que vous demandez, utilisez un langage prescriptif plutôt que descriptif.
- Sachez que l’expression faciale de nombreuses personnes ayant une DV peut ne pas correspondre à l’expression faciale d’une personne voyante - elles peuvent ne pas avoir appris comment.
- Sachez que l’intonation de la voix offre des indices supplémentaires à la personne ayant une DV.
- Sachez que les personnes ayant une DV peuvent très souvent entendre des sons qui ne sont pas détectés ou que vous ignorez. De nombreuses personnes ayant une DV peuvent entendre des conversations menées à une certaine distance et distinguer des sons spécifiques parmi une multitude de sons qui les entourent.
- Quand vous donnez des instructions sur des compétences ou des activités quotidiennes, n’utilisez pas la terminologie mathématique, comme les degrés. Utilisez plutôt l’instruction du cadran de l’horloge : par exemple, « faites deux pas en avant vers votre droite à une heure » - par opposition à « faites deux pas vers la fenêtre » ou « deux pas en avant à 30 degrés ». Ou encore quand il s’agit de dresser une assiette : « pommes de terre à six heures, dinde à 12 heures, votre verre d’eau à trois heures à côté de votre assiette ».

Voyager avec une personne ayant une DV

- Assurer une bonne hydratation des athlètes - ils ne sont pas capables de détecter la couleur de l’urine pour détecter la déshydratation, mais les judokas plus expérimentés peuvent être capables de détecter la déshydratation grâce à l’odeur de l’urine - cela peut toutefois être influencé par la prise de vitamines - une hydratation bien programmée est donc essentielle.
- Assurez-vous que vous connaissez ses habitudes alimentaires - ce qu’il (ou elle) aime et ce qu’il (ou elle) ne tolère pas. Assurez-vous que l’athlète est capable de manipuler sa propre assiette quand on l’aide quand il s’agit d’une personne aveugle pour laquelle vous préparez des repas en buffet. Si ce n’est pas le cas, préparez les repas pour eux.
- Veillez à avoir une réserve de mélatonine (approuvée par l’AMA et ne contenant pas d’ingrédients interdits) quand vous voyagez en traversant de grands fuseaux horaires.
- Vérifiez les chambres d’hôtel à la recherche d’objets qui auraient pu être oubliés quand les athlètes faisaient leurs bagages pour le départ.

Le rôle des guides et des partenaires d’entraînement

Les guides et les partenaires d’entraînement doivent être sensibilisés aux besoins de soutien du (ou de la) judoka ayant une DV. Un(e) bon(ne) partenaire d’entraînement en judo peut être le facteur le plus important dans l’appréciation potentielle du judo par le (ou la) pratiquant(e) ayant une DV. Les personnes très empathiques sont les meilleurs partenaires pour le judoka ayant une DV.

- N’offrez pas d’aide sans y être invité(e). Demandez toujours d’abord si l’aide est bienvenue.
- Ne saisissez pas l’athlète quand vous essayez de le (ou la) guider. Offrir un coude ou une épaule au (ou à la) judoka malvoyant(e) pour qu’il (ou elle) s’y accroche. Demandez-lui de quel côté il (ou elle) préfère être guidé(e). Si vous avez affaire à un enfant malvoyant, offrez-lui une main - il se peut qu’il la préfère.
- Quand vous guidez, veillez à toujours avoir un pas d’avance sur la personne que vous guidez. Demandez-lui si elle est satisfaite de votre rythme.
- Quand vous guidez, communiquez à tout moment, décrivez ce qui se trouve autour d’eux et expliquez tout changement de la surface du sol. Assurez-vous que la personne est consciente des escaliers quand vous vous en approchez.
- Quand ils s’approchent d’une place assise, ils placent leur main sur le dossier de la chaise. Il (ou elle) pourra s’asseoir tout(e) seul(e).

- Quand vous franchissez des portes ou d'autres espaces étroits, assurez-vous que la personne malvoyante est derrière vous. Soyez prudent(e) et veillez à ce qu'elle ne heurte pas ou ne soit pas heurtée par la porte quand elle bascule en arrière.
- Expliquez les bruits forts s'ils se produisent.
- Gardez votre bras de guidage immobile et détendu. Ne commencez pas à l'agiter.
- Soyez conscient des obstacles - donnez à la personne malvoyante un espace suffisant pour les contourner et, si nécessaire, ajoutez des informations verbales - par exemple, une branche d'arbre basse sur la gauche ou une crête dans un trottoir devant.
- Quand vous assistez à un entraînement de judo - tout ce qui précède plus - soyez attentif aux autres judokas sur le tapis, évitez les espaces bondés.
- Avant de mettre une personne malvoyante sur le tapis - assurez-vous qu'elle n'a plus peur de « l'espace ». Les personnes malvoyantes débutantes en judo doivent souvent surmonter une peur de tomber parce qu'elles ne voient pas où va leur corps et quand l'impact de la chute va se produire.

DLTA EN JUDO POUR UNE PERSONNE AYANT UNE DV

Sensibilisation au judo pour la personne ayant une DV.

Le judo n'est pas un sport courant en Amérique du Nord. Il s'agit d'un défi pour la population malvoyante qui ne sait pas que la possibilité de participer à des programmes de judo existe dans des centaines de clubs de judo dispersés dans tout le Canada. Grâce à de nombreuses initiatives de Judo Canada et de nos partenaires provinciaux et territoriaux, nous relevons ce défi et veillons à ce que la communauté des personnes malvoyantes au Canada soit mieux informée et ait un meilleur accès aux programmes de judo.

Des programmes d'initiation au judo ont été lancés dans des écoles pour les populations malvoyantes à Longueuil, au Québec et à Brantford, en Ontario. Un programme d'été annuel pour les enfants malvoyants a été lancé au Centre national d'entraînement de Montréal, au Québec. Un dépliant promotionnel sur le judo pour personnes âgées est distribué à tous nos partenaires provinciaux et territoriaux et à tous les clubs de judo enregistrés.

Priscilla Gagné, médaillée d'argent paralympique canadienne à Tokyo, transmet un message sur l'influence positive du judo sur sa vie en organisant de nombreux stages dans des clubs de judo à travers le Canada ainsi que dans des écoles où les enfants découvrent le judo pour la première fois.

De nombreuses ressources éducatives destinées aux entraîneurs et aux parents sont disponibles sur les sites Web des OPTS et des ONS.

Indépendamment de ces initiatives, en cohérence avec les racines du judo, nous sommes engagés dans la philosophie japonaise *Kaizen* qui promeut l'amélioration continue. De nouvelles approches et informations influencent notre prise de décision en fonction des nouvelles données, observations et recherches scientifiques et spécifiques au sport. Nous évoluons et recherchons continuellement des changements positifs dans la promotion, la formation continue et les modifications des programmes afin de nous adapter aux besoins et aux attentes de toutes les personnes ayant une DV.

Plusieurs voies au Canada pour un(e) judoka ayant une DV.

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

La réalité du judo d'aujourd'hui pour une personne ayant une DV au Canada est que la plupart des participants malvoyants rejoignent le judo « accidentellement » à différents stades de leur vie. Il est aussi fréquent que les judokas ayant une DV qui se joignent à la pratique compétitive - paralympique - du judo, restent dans cette catégorie plus longtemps que leurs pairs engagés dans le judo compétitif dans la catégorie olympique. Pour cette raison, le DLTA de la personne ayant une DV est beaucoup plus diversifiée que celui d'un(e) athlète sans handicap.

Par exemple :

- L'athlète « A » commence le judo à l'âge de six ans.
 - L'athlète « B » commence le judo à l'âge de neuf 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(e) à suivre la voie de la HP, mais il (ou elle) 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 neuf ans, mais il (ou elle) est déterminé(e) à devenir un(e) champion(ne) paralympique et poursuit cet objectif, mais il (ou elle) peut aussi décider de suivre le parcours « Vie active ».
- L'athlète « F » ayant une DV a été initié(e) au judo beaucoup plus tard dans sa vie et a toujours la possibilité de poursuivre le rêve paralympique. Une telle situation est très improbable dans le judo pour sans handicap, mais parfaitement probable dans le judo paralympique. Priscilla Gagné a commencé le judo à 23 ans et a remporté une médaille d'argent aux Jeux paralympiques à l'âge de 35 ans.

Début - Familiarisation avec le stade de développement du judo

La majorité des participants ayant une DV à ce stade de développement seront des enfants. Cependant, quel que soit l'âge auquel la personne malvoyante se joint au sport, les objectifs et les buts des premières années d'expérience du judo seront très similaires pour tous les participants, quel que soit leur âge. En termes d'objectifs, cette étape de développement des judokas ayant une DV est similaire aux objectifs proposés pour l'étape de pré spécialisation des participants sans handicap. La différence réside dans les échéances proposées, les exigences promotionnelles pour la consolidation des compétences spécifiques au judo et l'approche d'entraînement sur la façon de relever les défis.

L'objectif principal de ce programme est d'offrir un environnement agréable, sûr et stimulant à tous les participants. On s'attend à ce que, dans un environnement entièrement intégré, la personne ayant une DV ait besoin de beaucoup plus de temps que la majorité des participants sans handicap pour atteindre le niveau d'expertise requis dans presque tous les aspects de l'activité physique.

Principes directeurs et objectifs des programmes de familiarisation

- Programmes planifiés et dispensés par des instructeurs certifiés PNCE.
- La sécurité est une priorité.
- Pour les jeunes enfants ayant une DV, mais aussi pour tous les nouveaux arrivants malvoyants qui peuvent se sentir peu sûrs d’eux, ils ont besoin de se sentir accueillis. Assurez-vous que le jeu d’échauffement, quel qu’il soit, peut aussi être pratiqué par une personne aveugle. Si la personne ayant une DV se sent aliénée, mise à l’écart, oubliée ou si elle a l’impression que ce qui se passe par rapport à son activité est une « réflexion après coup », il est peu probable qu’elle reste dans le programme.
- Prévoyez un temps suffisamment long pour atteindre les objectifs. La majorité des participants ayant une déficience visuelle auront besoin de deux fois plus de temps, voire plus, pour acquérir un certain niveau de compétence en matière de mouvements de base. S’il faut jusqu’à 12 semaines avec une pratique deux fois par semaine pour une personne sans handicap, cela peut prendre 24 semaines (ou plus) pour une personne ayant une DV.
- Concentrez-vous sur le fait de surmonter la « peur de l’espace » - les chutes pour les personnes malvoyantes sont un défi beaucoup plus grand que pour les personnes voyantes. Entraînez-vous à tomber les yeux bandés et imaginez que vous devez apprendre cette compétence sans avoir de repères visuels.
- L’accent est mis sur le développement de la force et de l’endurance du tronc et du cou. Ces groupes musculaires sont essentiels pour offrir une chute arrière en toute sécurité.
- Les activités doivent être non exclusives et favoriser la participation dans la mesure du possible.
- Quand des enfants de moins de six ans, ou des enfants plus âgés ayant des besoins de soutien importants sont impliqués dans le programme, il faut, dans la mesure du possible, faire appel à leurs parents comme assistants dans l’organisation des sessions d’entraînement.
- Se concentrer sur le développement des compétences motrices :
 - Balance
 - Coordination
 - Agilité
- Enseigner et développer les mouvements fondamentaux du judo en commençant par les mouvements au sol (ramper, rouler, creuser), puis les mouvements du judo debout (*Tsugi-ashi*, *Ayumi-ashi*, *Tai-sabaki*, culbutes, etc.).
- Encourager la pratique d’autres mouvements fondamentaux en dehors du programme de judo (course, saut, natation, etc.).
- Accordez une attention délibérée au développement des compétences mentales et de vie : confiance en soi, amabilité, humilité, fixation d’objectifs, politesse, respect et force mentale.
- Offrir des programmes sportifs remplis d’activités amusantes, stimulantes et changeant fréquemment.
- Les participants doivent être en mouvement pendant au moins 80 % du temps dans le dojo.
- Améliorez à tout moment le sentiment de bien-être, de confiance et d’estime de soi des participants en leur offrant un retour et un renforcement positifs.
- Encouragez les bonnes habitudes en pratiquant une activité physique organisée de 30 à 60 minutes par jour.
- 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

Objectifs spécifiques au judo

- *Ukemi* de base dans toutes les directions - n’oubliez pas que pour la personne ayant une DV, cela peut prendre une saison entière avant qu’elle ne soit à l’aise avec les chutes.
- Les mouvements fondamentaux du judo.
- Apprendre les bases de l’*Osaekomi-waza* et des évasions.
- Apprenez le *Nage-waza* de base selon le syllabus *Kyu* de Judo Canada. Cependant, n’oubliez pas d’adapter le choix des techniques au niveau d’habileté et de confiance du participant malvoyant. Les techniques de *Nage-waza* qui peuvent être enseignées avec *Uke* en position à genoux devraient être priorisées.
- Introduire le *Ne-waza randori* modifié.
- Pas de levage des techniques de *Nage-waza* si celles-ci sont introduites aux enfants avant la puberté.
- Les techniques spécifiques au judo doivent être adaptées aux différents niveaux de compétence et d’aptitude. Par exemple, n’enseignez pas à une personne totalement aveugle des techniques qui nécessitent une grande coordination œil/main ou œil/jambe (par exemple, *De-ashi-barai*).
- La notation des participants malvoyants doit être adaptée à leur niveau d’aptitude. Toutefois, quand les programmes sont dispensés dans un environnement totalement intégré, le classement doit se faire au même rythme que celui offert aux autres participants.
- Le grade *Kyu* maximum pour les participants aux programmes de familiarisation est la ceinture verte.

Cadre de travail

- Participation une à deux fois/semaine pour une durée de 45 à 90 minutes chacune.
- Accent mis sur *Ukemi* et *Ne-waza*. Répartition du temps :
 - 60 à 70 % de *Ne-waza* la première année pour passer progressivement à 50 % la deuxième année et descendre à 40 % la troisième année.
 - 30 à 40 % de *Tachi-waza* la première année, puis progressivement 50 % la deuxième année et 60 % la troisième année.
- *Randori* modifié : *Ne-waza* seulement en première année.
- *Tachi-waza randori* : à n’introduire que quand le (ou la) participant(e) malvoyant(e) ne présente pas de peur de tomber.
- Compétences :
 - Capacités motrices 35 % progressivement réduites à 20 % à l’âge de trois ans.
 - Judo 55 %, progressivement augmenté à 70 % la troisième année.
 - Autre (cognitif, mental) 10 %
- Exercices de motricité de base avec exercices de judo si possible.
- Pendant les pauses de la saison (vacances d’été ou d’hiver), promouvoir les sports qui développent des mouvements fondamentaux qui ne peuvent être développés sur le tapis (par exemple, la natation ou le patinage).
- L’introduction à la compétition peut avoir lieu pendant cette étape, mais seulement si un environnement de compétition adéquat est disponible. Le format de la compétition doit être conforme aux principes du développement approprié et suivre la politique de Judo Canada - disponible ici : **Politique sur les normes et les sanctions s’appliquant aux tournois**

Considération spéciale pour les personnes ayant une DV qui sont impliquées dans les programmes de judo de familiarisation pendant la puberté.

Si vous avez dans vos programmes des judokas ayant une DV qui ont entre 11 et 15 ans (filles) et entre 12 et 17 ans (garçons), vous devez répondre de manière adéquate aux besoins de développement de ces athlètes. La période de la puberté offre une occasion unique pour le développement des capacités athlétiques. Pour des informations plus spécifiques, consultez le générique « Judoka pour la vie » accessible

ici : **Un modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA)**

Action stratégique de rétention

Tous les programmes devraient permettre à la communauté du judo de mieux comprendre les besoins des participants ayant une DV, et d'améliorer constamment les services. À la fin de chaque saison, nous demandons de remplir le sondage de satisfaction disponible ici : [Modèle de questionnaire de fin de saison \(judocanada.org\)](#)

Rester dans le judo et réussir

Une fois que le (ou la) judoka ayant une DV décide de rester dans le judo après l'étape de développement de la familiarisation, les objectifs des programmes qui lui sont proposés dépendront de ses objectifs personnels.

Si le (ou la) participant(e) ayant une DV choisit de poursuivre le parcours « Vie active », son niveau d'implication dans le judo restera à un volume similaire à ce qu'il (ou elle) faisait pendant la phase de développement de la familiarisation.

Il est important de réaliser que les athlètes ayant une DV qui sont attirés par la voie de la haute performance peuvent intégrer des programmes d'élite à des âges chronologiques très différents du parcours standard d'un(e) judoka sans handicap. Il existe de nombreux exemples de judoka ayant une DV qui ont commencé le judo dans la vingtaine et ont réussi au plus haut niveau international plusieurs années plus tard. Il existe aussi des exemples de Paralympiens qui ont pratiqué le judo pendant de nombreuses années à des fins récréatives ou autres et qui ont décidé de « tenter leur chance » dans le cadre de la compétition paralympique.

Si le (ou la) judoka ayant une DV choisit de poursuivre une carrière compétitive dans le judo paralympique, ses programmes d'entraînement seront, dans une certaine mesure, conformes aux programmes offerts aux judokas sans handicap impliqués dans l'entraînement d'élite. Le parcours de compétition est cependant très différent et adapté à la réalité contextuelle du judo paralympique. Il offre des tournois nationaux extrêmement limités en raison du manque de profondeur du mouvement. Cette réalité aboutit à une situation unique où le calendrier des événements internationaux est la seule option pour les judokas paralympiques les plus avancés ainsi que pour la prochaine génération de compétiteurs.

Une fois qu'un(e) judoka paralympique aura démontré son engagement et ses résultats en compétition en démontrant les capacités nécessaires pour participer avec succès aux Championnats du monde et aux Jeux paralympiques, l'accent sera alors mis sur l'offre d'une programmation optimale et sur la possibilité pour cet(te) athlète de performer au plus haut niveau.

Pour répondre aux besoins des athlètes qui concourent 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 paralympique exige un choix de vie qui n'est pas facilement accepté par bien des gens.

Objectifs administratifs et stratégiques

La vision de Judo Canada est d'être 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 :

- S'assurer que les besoins de soutien des judokas paralympiques sont pris en compte quand ils participent à des programmes de compétition et de haute performance.
- 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.
- Assurer la reconnaissance des bénévoles qui travaillent avec les judokas ayant une DV impliqués dans la catégorie compétitive paralympique.

Principes directeurs et objectifs généraux des programmes de judo impliquant des judokas paralympiques

- Déterminer le niveau des besoins de soutien pour chaque judoka ayant un DV dans le programme. Déterminer si le (ou la) judoka ayant une DV a besoin d'un(e) guide constant(e) ou seulement occasionnel(le) pendant les séances d'entraînement.
- Déterminer si l'environnement d'entraînement - dojo est sécuritaire et adapté pour répondre aux besoins de soutien d'un(e) judoka. Supprimer les obstacles chaque fois que possible.
- Planification individualisée de l'entraînement et de la compétition impliquant l'athlète et son personnel de soutien - entraîneurs, parents, clubs, etc.
- Attention délibérée au développement des compétences mentales et des aptitudes à la vie quotidienne : confiance en soi, amabilité, humilité, fixation d'objectifs, politesse, respect et force mentale.
- Observer le développement de l'athlète ayant une DV à travers une « lentille traumatique » - ne pas juger, mais essayer de comprendre la source du comportement.
- Recensez de manière détaillée les obstacles connus qui ont une incidence sur la vie quotidienne et l'entraînement du (ou de la) judoka ayant une DV et traitez-les au mieux de vos capacités et de celles de votre communauté.
- Insistance délibérée et persistante sur l'engagement actif du (ou de la) participant(e) dans l'activité, tant au niveau moteur que cognitif.
- Accordez une attention particulière aux athlètes dont la poussée de croissance ne s'est pas encore terminée. Pour l'athlète à maturité tardive.
- Introduction à la périodisation en attendant les besoins de l'athlète par rapport au calendrier international des événements.
- Optimiser la condition physique pour atteindre les normes requises pour participer à des compétitions internationales de haut niveau, conformément au guide des tests physiques de Judo Canada Tests physiques athlètes U18).

- Déterminez quelles compétences spécifiques au sport sont les mieux adaptées à chaque judoka paralympique de votre programme. N’hésitez pas à expérimenter.
- Approche holistique de l’entraînement combinant les aspects physiques, psychologiques, sociaux et cognitifs.
- Optimiser les stratégies avancées de préparation mentale - concentration, auto activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif.
- Optimiser et surveiller le développement des capacités supplémentaires (physiques, motrices, mentales) en tenant compte des prédispositions individuelles.
- Maîtriser les compétences et développer et améliorer constamment de nouvelles compétences et techniques.
- Affinement d’une stratégie d’entraînement mental pour établir un état de performance mentale idéal.
- Introduction sur 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.
- Insuffler la fierté de représenter le Canada sur la scène internationale.

Objectifs spécifiques au judo

- Consolider et optimiser le *Tokui-waza* nécessaire pour réussir sur la scène internationale :
 - Trois à quatre séquences techniques efficaces en *Tachi-waza*
 - Deux à trois techniques/séquences efficaces en *Ne-waza*
- Se concentrer sur l’entraînement tactique par le biais d’exercices délibérés (attaque, défense, transition du *Tachi-waza* au *Ne-waza*).
- Volume d’entraînement, y compris la musculation et le conditionnement, adapté aux besoins saisonniers, aux besoins individuels et aux capacités individuelles (état de santé et âge de l’athlète).
- Volume accru d’entraînement par intervalles pour la puissance aérobie (c’est-à-dire *randori* de judo à haute intensité avec temps de compétition spécifique avec un rapport travail/repos de 1:1).
- Augmentation de la fréquence de l’entraînement par intervalles pour la capacité lactique anaérobie avec des périodes d’exercices d’intensité maximale d’une durée maximale de deux minutes et avec un rapport travail/repos de 1:4.
- Développement/surveillance et perfectionnement de tous les facteurs psychologiques menant à l’état de performance idéal.
- Affiner les techniques existantes de *Tachi-waza* (attaque et défense) et de *Ne-waza* (attaque et défense) en adaptant leur exécution aux besoins déterminés par les renseignements sur la concurrence.

Cadre de travail

- Entraînement spécifique au judo selon les besoins en fonction de la période de préparation, du stade de développement et de l’âge de l’athlète :
 - Trois à six fois par semaine :
 - Trois à cinq fois *randori*
 - Deux à quatre fois technique
 - Cinq à huit heures/semaine de judo spécifique :
 - 60 à 80 % *Tachi-waza*
 - 20 à 40 % *Ne-waza*
 - 60 à 120 minutes/séance d’entraînement

- La période hors saison ne doit pas dépasser deux semaines d'affilée pour éviter les effets du « désentraînement », et deux pauses plus courtes d'une semaine chacune.
- Entraînement *Randori* de haute intensité 80 %+ FCM (fréquence cardiaque maximale).
- Jusqu'à 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 spécifique à la compétition et aux compétitions. Minimum 120 heures (1,5 h de *randori*/semaine) pour les U18 et 180 heures pour les stades ultérieurs (3 h de *randori*/semaine pour les athlètes pendant leurs années de capacité de performance maximale et réduction à 1,5 à 2 heures pour les athlètes ayant dépassé leurs années de capacité de performance maximale).
- Introduire des routines à développer et à intérioriser par chaque judoka paralympique : échauffement, hydratation, retour au calme, étirements, etc.
- Le nombre de tournois par an est dicté par la disponibilité et les besoins de qualification au classement mondial. Pour les athlètes en développement, le volume recommandé est de 20 combats par an au minimum.
- Participation fréquente à 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.

Conseils d'enseignement et d'entraînement pour travailler avec des athlètes ayant une DV

- Général : La patience est la clé! Les athlètes malvoyants ne progresseront pas au même rythme que les judokas sans handicap.
- Gardez votre esprit et votre cœur ouverts.
- Suivez des formations : Des ateliers ou des séminaires devraient être recommandés aux athlètes et aux entraîneurs pour qu'ils comprennent leur rôle quand ils entrent dans cette phase.
- Si possible, utilisez l'aide de l'« équipe de soutien intégrée » (sciences du sport et médecine du sport, experts en entraînement mental, entraîneurs de force et conditionnement, partenaires d'entraînement et guides).

PROBLÈMES DE SÉCURITÉ

Dojo, Shaijo, hôtel, etc.

- Assister le ou la judoka ayant une DV dans la familiarisation du dojo ou de tout nouvel environnement (*Shaijo*, chambre d'hôtel, vestiaire, toilettes, etc.). Faites-en le tour et veillez à ce qu'il (ou elle) touche et « sente » l'espace. Soyez attentif(tive) aux obstacles potentiels qui sont évidemment visibles pour une personne voyante, mais qui peuvent être dangereux pour un(e) malvoyant(e).

- Si possible, assurez-vous que le niveau d'éclairage dans le dojo est toujours le même - ceci est particulièrement important pour les judokas malvoyants qui ont un certain niveau de perception de la lumière.
- Ne tenez pas les choses pour acquises - vérifiez toujours les changements dans l'environnement. Les participants ayant une DV sont plus vulnérables quand des changements sont introduits dans un environnement qui leur est familier - par exemple, une nouvelle aire de repos avec des bancs en acier où l'athlète se rend et revient de la fontaine d'eau...
- Placez un dispositif sonore et un endroit spécifique dans le dojo. Les judoka aveugles utiliseront ce son pour s'orienter. Le dispositif préféré est le « Métronome » qui offrira toujours le même signal aux participants.
- Utilisez des tatamis avec deux couleurs très contrastées ou/et une structure différente sur la surface. Les judokas aveugles s'orienteront en fonction de la familiarité avec l'emplacement de ces différents tatamis dans le dojo. Si ce n'est pas possible, utilisez du ruban adhésif lumineux pour désigner une zone d'entraînement pour la personne malvoyante ayant une certaine vision.
- Retirez les obstacles de la zone d'activité.
- Gardez l'équipement dans une zone bien définie et informez les participants de l'emplacement de cette zone.
- Supprimez les distractions sonores.
- Veillez à ce que la personne ayant une DV connaisse le protocole d'évacuation en cas d'incendie et d'autres risques de sécurité. Désignez un(e) guide pour aider la personne ayant une DV en cas d'urgence.
- Quand vous utilisez des équipements d'entraînement, utilisez si possible des équipements de couleurs vives et contrastées.
- Le cas échéant, demandez au (ou à la) judoka et il (ou elle) vous dira ce qui le (ou la) fait se sentir en danger.

Sécurité dans l'entraînement - conseils

- Adapter l'environnement d'entraînement, dans la mesure du possible, aux besoins de soutien des judokas. Il existe des problèmes de sécurité qui n'existent pas dans les programmes destinés aux athlètes sans handicap. Soyez conscient(e) de cette réalité.
- De nombreuses personnes atteintes d'une déficience visuelle éprouvent des difficultés de perception spatiale. Cela se traduit par une peur de tomber. Faites preuve d'une grande patience quand vous essayez de surmonter cette peur.
- Mettre l'accent sur la sécurité avant tout. Assurez-vous que le (ou la) judoka ayant une DV n'a pas « peur de l'espace » avant de progresser vers les techniques *Tachi-waza*.
- N'utilisez pas le format d'entraînement pendant l'échauffement ou les exercices quand les judokas se déplacent simultanément dans la direction opposée. Tôt ou tard, le judoka ayant une DV entrera en collision avec quelqu'un.
- La mobilité des judokas ayant une DV, en particulier des judokas aveugles, est souvent limitée par rapport aux judokas sans handicap. Cependant, tout comme chez les étudiants sans handicap, vous trouverez un large éventail de talents. Adaptez vos objectifs et vos attentes aux objectifs de la personne ayant une DV.
- Au cours des différents exercices, la personne ayant une DV peut être désorientée et aura besoin d'un signal verbal pour se réorienter.
- Quand vous pratiquez le randori - désignez des observateurs qui interviendront quand une situation potentiellement dangereuse se produit - c'est-à-dire des judokas expérimentés qui peuvent anticiper que des actions spécifiques peuvent entraîner une collision entre deux paires de judokas en action.

- Faites des pauses régulières pour boire, car certains athlètes peuvent souffrir d'autres maladies, comme le diabète.

Enseigner le judo - conseils

- Faites l'expérience de vivre avec une DV. Écoutez des instructions et essayez de les reproduire les yeux fermés. Pratiquez le *randori* les yeux bandés.
- Assurez-vous que le (ou la) judoka ayant une DV a un(e) partenaire qui comprend ses besoins de soutien et qui est prêt(e) à l'aider. Vous devez trouver des partenaires qui font preuve d'un haut niveau d'empathie.
- Les apprentissages kinesthésiques et tactiles sont les MEILLEURES options disponibles pour le (ou la) judoka ayant une DV. Si possible, utilisez le (ou la) judoka paralympique comme *Uke* quand vous démontrez des techniques à un(e) judoka sans handicap dans un environnement intégré.
- Utilisez le moins possible d'invitations verbales ou visuelles. Elles deviennent des distractions plutôt que des outils pédagogiques.
- Simplifier les techniques de judo. Se concentrer sur le résultat global de l'action plutôt que sur les détails d'un mouvement particulier. Ne corrigez les détails que si ce qui se passe peut-être dangereux pour les participants. Vous pouvez y parvenir en décrivant le mouvement (cinématique) en termes simples - par exemple, reculer de deux pas, créer un espace pour que votre adversaire puisse être projeté(e) en... marchant sur une jambe d'appui à la position 10 h 30 à gauche... etc. Expliquez ensuite ce qui cause le mouvement (cinétique) - c'est-à-dire pourquoi votre adversaire est projeté(e)... vous bloquez avec votre jambe et vous tirez le haut du corps avec vos bras... De cette façon, une fois que le (ou la) judoka ayant une DV aura compris ce concept, il (ou elle) sera capable de le reproduire.
- Recherchez les tendances naturelles du (ou de la) judoka ayant une DV. Par exemple, une aisance relative en *Tai-sabaki* - enseigner des techniques de rotation, pas facile de se retourner. Enseignez des techniques d'avance ou de recul directes qui n'impliquent pas de rotation.
- Évitez les techniques qui nécessitent un haut niveau de coordination œil-main-œil-jambe - par exemple *Deashi-barai*, surtout pour les judokas totalement aveugles.
- Pendant l'échauffement, utilisez un langage précis pour décrire l'exercice suivant ou le format de l'exercice - par exemple, « *Ukemi* avant roulant à gauche et à droite avec deux pas entre les deux ».
- Concevoir et adopter une progression technique inspirée du *National Kyu Grading Syllabus* en tenant compte des besoins de soutien.
- Partez du principe que les personnes malvoyantes ne seront pas en mesure de voir une démonstration suffisamment bien ou pas du tout. Verbaliser tous les mouvements avec précision.
- Ils devront s'orienter correctement (pour s'assurer qu'ils sont dans la bonne direction) avant de participer à une activité.
- Ils ne savent peut-être pas qu'ils se tiennent trop près d'un(e) autre participant(e).
- Encouragez l'apprentissage par le jeu et le toucher et n'intervenez qu'au moment où la sécurité des participants est en jeu. Observez la personne ayant une DV et recherchez les tendances naturelles. Une fois que vous les avez déterminées, efforcez-vous de les améliorer.
- N'oubliez pas que les différences individuelles doivent être prises en compte. Ainsi, si un(e) judoka (un enfant en particulier) est capable de passer à l'étape suivante en toute sécurité, l'entraîneur(e) doit pouvoir le détecter et s'assurer que l'enfant travaille dans la zone « défi » et non dans la zone de l'« ennui ».

Entraînement des athlètes ayant une DV - conseils

- Les principes d’entraînement de base pour les personnes ayant une DV sont les mêmes que pour les athlètes sans handicap. Le principe le plus important est l’individualisation. Chaque athlète aura des besoins, des objectifs et des capacités différents. Ceux-ci doivent être pris en considération dans le processus d’entraînement.
- L’encadrement variera en fonction du niveau de compétence du (ou de la) participant(e) malvoyant(e), de son niveau de déficience visuelle, de ses conditions médicales, de son âge, etc.
- L’intelligence du terrain de compétition est un facteur de performance essentiel dans l’environnement pour personnes malvoyantes. Les exercices d’entraînement sont très efficaces pour préparer les compétiteurs ayant une DV, à condition qu’ils se concentrent sur des solutions spécifiques à employer contre des adversaires spécifiques.
- Quand ils travaillent dans des environnements totalement intégrés, tous les autres athlètes et entraîneurs doivent savoir que les personnes ayant une DV font partie de l’environnement d’entraînement.
- L’entraînement des judokas paralympiques comprendra souvent la gestion de toutes les exigences de leur carrière (école, travail, commanditaires, médias, etc.) ainsi que l’exploration avec l’athlète des aspects liés à leur carrière après le sport.

Compétitions

- Offrir une option de parcours de compétition à un(e) judoka pour lequel de telles options existent. Soyez conscient(e) que le faible nombre de participants ayant des classifications spécifiques de déficience rend difficile l’offre d’une compétition significative au niveau national. Dans la mesure du possible, il convient de proposer un événement fictif où des athlètes sans handicap concourent avec le judoka ayant une DV selon les règles du sport conçues pour répondre aux besoins de soutien.
- Une fois qu’un(e) judoka avec handicap entre dans le circuit de la compétition ou de la haute performance, il (ou elle) doit être traité(e) comme n’importe quel(le) 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.
- Le rôle des « compétences de vie » d’un(e) judoka ayant une DV a une incidence beaucoup plus importante sur le potentiel de réussite au niveau international que pour un(e) judoka sans handicap. La structure de soutien autour de l’athlète, le niveau d’éducation, la capacité à fonctionner sans aide, 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.
- Des normes de tournoi modifiées sont disponibles dans la **Politique sur les normes et les sanctions s’appliquant aux tournois.**

De plus amples informations sont disponibles ici :

- **Inclure tous les enfants : Les enfants avec des besoins spéciaux et le judo**
- **Guide du judo pour malvoyants - YouTube**
- Site Internet de IBSA Judo : **Accueil - IBSA Judo**

RÉFÉRENCES :

- CS4L : DLTA 3.0
- Sport Canada : Modèle de développement à long terme de l'athlète.
- Judo Canada DLTA : « Judoka pour la vie »
- UK Judo : Guide pour les judokas paralympiques
- Association canadienne du sport des Sourds : DLTA pour les sourds
- Association canadienne des entraîneurs : Module d'apprentissage sur l'entraînement des athlètes ayant un handicap