GUIDE DE L'ATHLÈTE

SEPTEMBRE 2009 – 2E ÉDITION

TABLE DES MATIÈRES

1. La philosophie du judo
2. Le code d'éthique
3. Le judo de compétition
4. Le sport-études
5. L'antidopage
6. La santé
7. Les professionnels traitants
8. La nutrition
9. Le sommeil
10. La physiologie sportive
11. La musculation
12. La psychologie sportive
13. La gestion du stress
14. Les commanditaires personnels
15. Les médias
16. Les programmes d'assistance financière
17. Les assurances
18. Le passage de la ceinture noire
19. Le répertoire

Conclusion

REMERCIEMENTS

Judo Québec tient à remercier tous ceux qui ont répondu à l'appel pour faciliter l'élaboration du Guide de l'athlète de Judo Québec et ceux qui ont autorisé l'utilisation de leurs documents pour favoriser une meilleure compréhension des concepts présentés.

Les athlètes seront les premiers à bénéficier de votre aide et de votre support.

Tous droits réservés à Judo Québec.

INTRODUCTION

Un athlète de pointe a des buts, des objectifs et il doit passer au travers de multiples défis. Pour ce, il doit être bien entouré, bien renseigné et bien structuré dans toutes les sphères touchant de près et de loin sa carrière de judo.

Ce Guide de l'athlète de Judo Québec se veut un outil et une référence pour les judokas québécois. L'objectif de cet ouvrage est de compiler dans un même et seul document des sujets qui sont abordés régulièrement dans la vie sportive d'un athlète d'excellence en judo.

Ce guide est donc divisé en plusieurs volets qui tentent par des textes, des illustrations et des tableaux de soumettre à l'athlète des renseignements, des suggestions et des idées à appliquer avec son entourage sportif. Il traite du judo de compétition, de la combinaison sport-études et du dopage dans le sport amateur. De plus, des thèmes comme la santé, les rôles des professionnels traitants, la nutrition et le sommeil sont aussi abordés. Le guide poursuit avec la présentation sommaire de la physiologie sportive, les exercices de musculation s'y rattachant, la psychologie sportive et la gestion de stress. En terminant, les sujets des commanditaires personnels, des médias, des programmes d'assistance financière, des assurances et du passage de la ceinture noire (Shodan) sont abordés.

Dans un autre ordre d'idées, un volet répertoire est présenté aux judokas pour leur permettre de se renseigner sur les différents clubs de judo à travers le Québec et les autres fédérations provinciales affiliées à Judo Canada.

Le judo est un sport individuel; cependant, l'athlète doit s'entourer régulièrement de professionnels et d'entraîneur(s) pour palier à ses besoins immédiats et futurs. De plus, il doit penser à combler ses besoins relationnels interpersonnels en la présence de sa famille, ses amis et ses coéquipiers d'entraînement. Lorsqu'un athlète est bien entouré, apprécié et a le sentiment d'avoir une grande confiance en ses moyens, cela se reflète sur ses performances sportives.

En tout temps, un athlète se doit d'avoir un esprit critique, ouvert et avoir une curiosité sans frontière !