



Entraîneure féminine

Objectif du projet

Former et perfectionner des entraîneures féminines en judo du Québec. Les entraîneures retenues bénéficieront entre autres: de séances de perfectionnement technique sur le tapis, de conseils sur la planification annuelle de cours, d'outils d'encadrement de l'athlète, de mentorat sur la façon de coacher un athlète en compétition, de conseil sur l'approche relationnelle entraîneure-athlète.

Date limite d'application

Le 24 novembre 2024 en remplissant le formulaire web

*Les participantes sélectionnées seront contactées à la fin du mois de novembre

Coût

Le programme de mentorat est entièrement subventionné par Judo-Québec à travers une subvention du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (MEES) et donc sans frais pour les candidates reçues. Valeur approximative de 4500\$/participante. Toutes les dépenses de transport, hébergement et repas des participantes sélectionnées seront payées par Judo-Québec ou remboursées selon la politique de remboursement de dépenses de Judo-Québec.

Nombre de participantes

2 entraîneures féminines

Critères

- Être une femme certifiée PNCE niveau Instructeur dojo (anciennement niveau 2) et active en Judo.
(Le PNCE assistant instructeur de dojo est accepté mais il est considéré moins prioritaire)
- Intervenir comme entraîneure ou assistante-entraîneure dans un club.
- Être membre en règle de Judo-Québec.

Quand et comment

Il s'agit de trois fins de semaine de formation et 7 rencontres mensuelles en vidéoconférence :

- 6 rencontres zoom
- Formation au dojo de Beauport lors de l'entraînement regroupé, le 10 janvier 2025 (Vendredi 18h00-21h et samedi 10h-12h)
- Formation lors du stage d'hiver de Judo-Québec, 20-22 décembre 2024 (2h théorique)
- Championnat de l'Est du Canada, 18-20 avril 2025 (Suivre un/des athlète(s) en compétition)
- Rédaction mensuelle d'un journal de réflexion de la part du mentorée.
- Obtention de soutien financier pour aider à la participation aux ateliers de 2x 500.00\$

Sujets/Thématiques

- Perfectionnement des techniques fondamentales
- Perfectionnement des techniques complémentaires
- Fiche de l'athlète (profil + grille de stratégie)
- Test physiques de Judo Canada et projet synergique
- Guide de l'athlète de Judo-Canada et documents Judo-Québec
- Rétroaction et suivi en compétition
- Programmes de musculation de Judo-Québec
- Minuterie et programmation de cours
- Présentation sur les nouvelles règles d'arbitrages

Voyage organisé

Pour conclure la formation, les entraîneures seront invitées à accompagner leurs athlètes au Championnat de l'Est du Canada le 18-20 avril 2025. Elles se joindront à l'autobus de Judo-Québec sous la supervision du mentor. Tous les frais associés sont pris en charge par le programme de mentorat.

Profil du mentor

Mr. Vincent Marticotte :

- Ceinture noire 3^e dan
- PNCE compétition développement (3)
- 2X Champion Canadien, champion Omnium du Québec senior et Ontario Open senior
- 14 ans d'enseignement du Judo
- Entraîneur régional de la région de la Capitale Nationale et entraîneur provincial adjoint pour Judo-Québec depuis 2022
- Formé par maître Hiroshi Nakamura 9^e Dan
- Ancien entraîneur-chef au club de judo Shidokan
- Responsable de programmes Sport-Études pendant 9 ans
- 5 trophées annuels consécutifs pour l'entraîneur par excellence U16-18 de Judo-Québec