

**MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT  
DES  
ATHLÈTES  
2013-2017**

# TABLE DES MATIÈRES

1- LE SCHÉMA DU CHEMINEMENT IDÉAL DE L'ATHLÈTE.

2- EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU.

3- RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION.

4- CADRE DE RÉFÉRENCE.

5- EXIGENCES LIÉES AUX PROGRAMMES CONTRIBUANT AU DÉVELOPPEMENT DE L'EXCELLENCE.

5-1 Règles d'identification des athlètes.

5-2 Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs.

5-3 Argumentaire des programmes Sport-Études au secondaire.

5-4. Argumentaire du programme des Jeux du Québec.

## ANNEXES

Annexe 1 : Tableau de développement des officiels.

Annexe 2 : Entraînement : composantes, objectifs, conditions, dominantes.

## REMERCIEMENTS

## RÉFÉRENCES

**1<sup>re</sup> partie :**  
**Schéma du cheminement idéal de l'athlète**

## Cheminement de la progression du *judoka* québécois

STADES	OBJECTIFS DE FORMATION (résultats attendus)	NIVEAUX	DIVISIONS	TOURNOIS	STRUCTURES D'ACCUEIL et PROGRAMMES	Niveau d'identification	VOLUME D'ENTRAÎNEMENT (hrs/sem.)	NOMBRE DE TOURNOIS
<b>L'âge adulte</b> (réalisation de soi par la pratique)	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'impliquer dans un processus de participation active visant la poursuite de ses objectifs personnels.</li> </ul>	TOUS LES NIVEAUX	18-19 ans et plus	Championnat du monde Coupe du monde Championnat canadien «masters» Tournois provinciaux	-Camps nationaux -Camps provinciaux -Club			
<b>La maturité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'impliquer dans un processus de professionnalisation visant la poursuite de l'excellence.</li> </ul>	INTERNATIONAL NATIONAL	18-19 ans et plus	1-Jeux olympiques 2-Championnat du monde senior 3-Coupe du monde 4-Tournois internationaux B 5-Championnat du monde U21 6-Championnat canadien SR 7-Championnat canadien U21	-Camps internationaux -Centre national (Équipe nationale) -Camps nationaux (Équipes nationales et du Québec) -Programmes de l'Institut national du sport	Excellence Élite	22 à 26	10-12
<b>L'harmonisation</b>  «Choisir d'être judoka»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir un potentiel moteur en harmonie avec toutes les exigences de la pratique sportive du judo de haut niveau (spécialisation de l'entraînement).</li> <li>Individualiser et personnaliser l'exécution des techniques de judo.</li> </ul>	INTERNATIONAL NATIONAL PROVINCIAL	U21 18-19-20 ans  U18 16-17 ans	1-Championnat du monde U18 2-Tournois nord américains et européens 3-Circuit canadien senior 4-Championnat canadien U21 5-Jeux du Canada U21 6-Championnat canadien U18 7-Tournois provinciaux	-Centre national (Équipe nationale) -Camps nationaux (Équipes nationale et du Québec) -CRD- Centre régional de développement -Sport-Études (secondaire/collégial) -Camps provinciaux (Équipe du Québec / Préparation Jeux du Canada -U20-) -Club	Excellence Élite  Relève Espoir	10 à 16	10-12 (U21) 8-10 (U18)
<b>L'enrichissement</b>  «Je cumule des acquis sportifs»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer ses potentialités motrices (générales et spécifiques).</li> <li>Acquérir le répertoire moteur nécessaire à la pratique du judo.</li> </ul>	NATIONAL PROVINCIAL REGIONAL	U16  14-15 ans	1-Championnat canadien 2-Tournois nord-américains 3-Tournois provinciaux 4-Jeux du Québec U16 5-Tournois interzones 6-Tournois régionaux	-Centre régional de développement (CRD) -Sport-Études (secondaire) -Camps provinciaux -Club	Espoir	4 à 10 (sauf pour le Sport-études, 15)	6-8
<b>La Construction</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'améliorer physiquement (en stimulant adéquatement le processus global de formation athlétique : cardio, musculo, perceptivo).</li> <li>Apprendre les techniques fondamentales du judo.</li> </ul>	PROVINCIAL REGIONAL	U14  12-13 ans	1-Championnat provincial 2-Tournois interzones 3-Tournois régionaux	Club		3 à 5	4-6
		RÉGIONAL	U12  10-11 ans	1-Tournois interzones 2-Tournois régionaux	Club		2 à 4	4
<b>L'éveil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'initier à la pratique sportive, avec le judo.</li> </ul>	LOCAL	U10 8-9 ans	Tournois de clubs ou interclubs	Club		1 à 2	
<b>L'exploration (du mouvement)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explorer la pratique gestuelle de l'activité judo.</li> </ul>	LOCAL	U8 Moins de 8 ans		Club		¾ à 2	

**2<sup>ème</sup> partie :**

**Exigences du sport de haut niveau**

## Analyse des exigences de la tâche en judo (J Mantion 2002)

Lemot *judo* signifie littéralement « la voie de la souplesse » : *dô* étant la « voie, le cheminement » et *ju* la « souplesse, la gentillesse ». Par logique déductive nous sommes tentés d'établir immédiatement une relation de cause à effet et d'affirmer que le travail de l'assouplissement musculaire représente à lui seul, le type d'entraînement souhaitable et prédominant pour un judoka, mais hélas tel n'est pas le cas!

La définition courante, quoiqu' au départ significative sur l'intention des actions en combat, porte souvent à confusion dans la compréhension populaire des gens qui tentent d'expliquer ce qu'est le judo. Dans l'explication de la « voie de la souplesse », il faut comprendre l'idée d'établir en combat une stratégie (*do*) corporelle (*ju*) efficace, permettant de maîtriser pour son profit les forces émises par l'adversaire, et non la capacité en soi d'appliquer exclusivement de la souplesse corporelle dans l'exécution des techniques de judo. Coordonner ses gestes dans le but d'être efficace représente la somme réelle des efforts à fournir, rechercher une *forme d'agilité* dans ses dépenses d'énergie, voilà ce qui est nécessaire à la réussite en combat. Être souple en judo signifie en fait être en accord avec le principe de la recherche d'un *maximum* d'efficacité, pour un *minimum* d'effort fourni.

### Gestes acycliques

L'activité *judo* est qualifiée de motricité globale, de type *acyclique* — par opposition à une activité cyclique telle que par exemple la natation où gestes moteurs se répètent constamment de la même façon. Dans un combat de judo, l'athlète exerce sur son adversaire de multiples gestes différents, impliquant des tractions et des poussées avec les membres supérieurs et inférieurs, accompagnés de déplacements du corps dans tous les sens, le tout circonscrit dans une aire de déplacement de 20 pieds carrés !

Pour être en mesure de bien performer dans cette activité, les sens du *rythme* et de *l'anticipation* sont essentiels à l'application adéquate de la plupart des techniques en combat.

### Physiologie : les filières énergétiques

Rappelons que le profil physiologique d'une filière de production d'énergie est étroitement dépendant du temps et de l'intensité des actions corporelles émises.

Le bilan des dépenses d'énergie cumulées par le judoka en *shiai* (*combat de compétition*) est énorme et très exigeant. Le judo est une activité à prédominance *anaérobie*, indépendamment du temps de combat réglementaire défini pour le tournoi en question. Que ce soit pour de petites compétitions régionales ou lors de rencontres internationales (*temps normal de 5 minutes, plus prolongations envisagées*) les *capacités anaérobies* prédominent et régissent les filières énergétiques utilisées en judo. En combat, le jeu des actions de « puissance alactacide » et « capacité lactacide » se combine selon le déroulement temporel des actions.

De plus, ce sport demande énormément de force dynamique (*puissance*) et isométrique (*postures en travail au sol, saisie continue et action de contre*), de *l'agilité*, de la *souplesse gestuelle* et beaucoup de *coordination de mouvement*.

Notre judoka pourra donc utiliser tout son potentiel de « puissance musculaire » lors de ses attaques fulgurantes du début d'un combat, tout en essayant de conserver son énergie entre celles-ci. La réglementation des combats fait en sorte que les judokas sont pénalisés s'ils retardent volontairement l'action. Les actions de projeter ou de contrôle de l'adversaire au sol seront valorisées par l'arbitrage, mais coûtent cher en énergie. Elles sont toujours brusques, de hautes intensités et souvent enchaînées et répétées.

Lorsque les adversaires sont plutôt d'égale force et terminent le combat dans le temps réglementaire, ils auront besoin à la fois d'un haut niveau d'endurance musculaire (*de moyenne durée*) et une très forte capacité de résistance organique (*haute tolérance à l'acidose métabolique générée par l'activité anaérobie*).

## Exemple d'analyse d'un combat de judo, du début à la 2<sup>ème</sup> minute

Pour mieux comprendre l'importance que nous devons accorder aux composantes organiques dans la performance en judo, une analyse plus précise de l'utilisation des filières énergétiques peut être envisagée dans les différentes phases temporelles d'un combat. Voyons ce qui s'enchaîne sous l'angle des exigences physiologiques durant par exemple lors deux premières minutes d'un combat.

Rappel : l'arbitrage oblige les combattants à l'attaque, sous peine d'exclusion du combat s'ils manifestent trop d'inactivités.

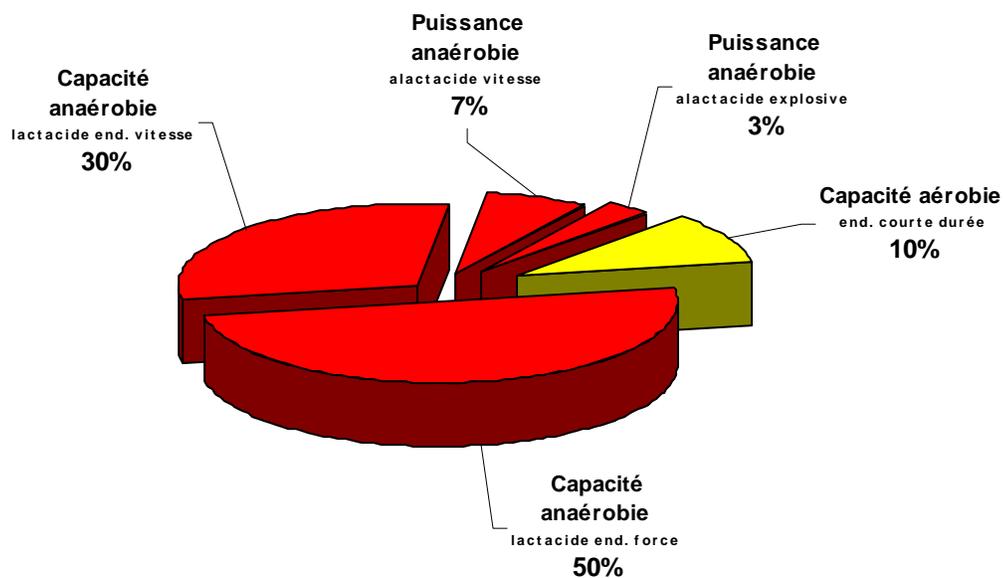
## Combat de judo de 0 à 2 minutes

Filières énergétiques utilisées selon le rythme des actions d'un combattant

Objectif: *imposer son rythme, marquer des avantages*

**90% anaérobie 10% aérobie**

*Jacques Mantion 2002*



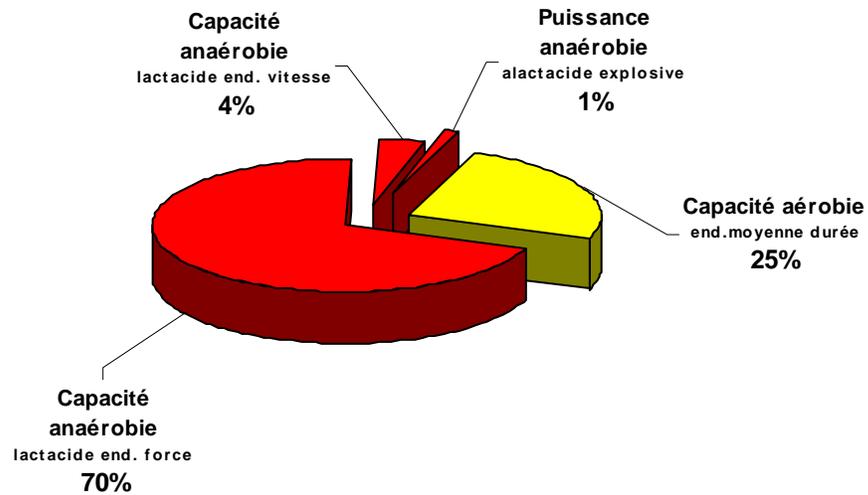
## Exemple d'analyse d'un combat de judo, de la 2<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> minute

Répétons la démarche pour un combat se poursuivant au-delà de 2 minutes pour se terminer en temps réglementaire.

Filières énergétiques utilisées selon le rythme d'un combattant  
Objectif: garder l'avantage du combat sans trop se compromettre dans  
l'attaque  
de 2 à 5 minutes

**75% anaérobie 25% aérobie**

*Jacques Mantion 2002*



## Analyse des filières énergétiques à l'entraînement, période de préparation générale

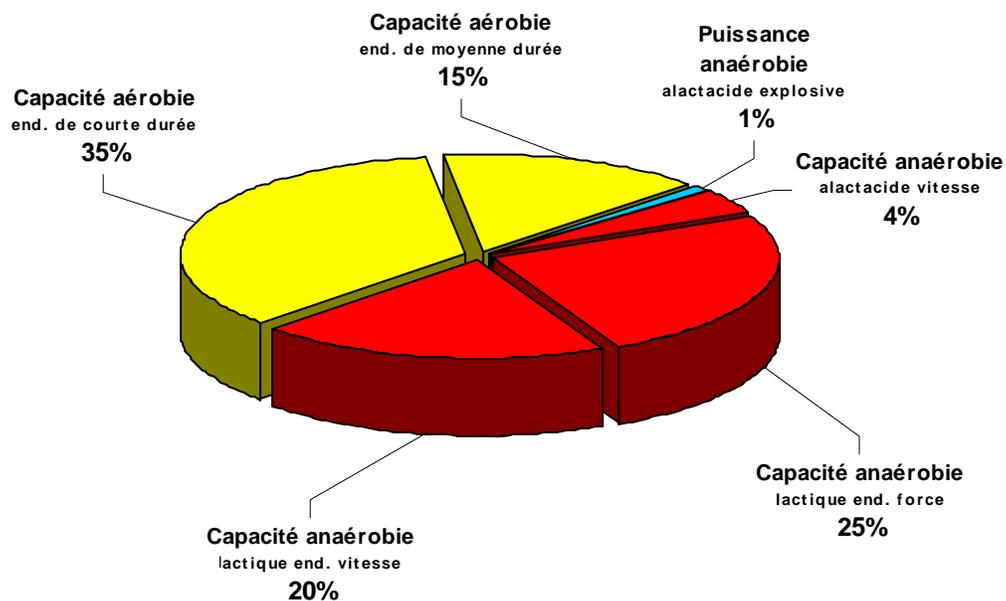
Les judokas ne sont pas toujours en période de compétition, ils doivent s'entraîner de façon raisonnable et suivre leur plan d'entraînement. Cette répartition du travail supporte bien l'apprentissage technique et les exercices de base en début de saison.

### Entraînement de judo

Filières énergétiques utilisées lors d'un entraînement général  
durée de la séance de travail : 1h30

**50% aérobie 50% anaérobie**

*Jacques Mantion 2002*



### Importance relative des qualités physiques et motrices selon le type de sport

	Qualités physiques							Qualités motrices	
Famille de sports	Vitesse	Endurance vitesse	Qualités aérobies	Force maximale	Force-vitesse	Force-endurance	Flexibilité	Coordination	Équilibre
<b>Sports de combat</b> <i>Judo</i> <i>Karate</i> <i>Boxe</i> <i>Lutte</i>	<b>Élevée</b>	<b>Modérée</b>	<b>Modérée</b>	<b>Élevée (par rapport à la masse corporelle)</b>	<b>Très élevée</b>				

Tiré du PNCE, « Introduction à la compétition », juin 2003.

## **1- Description du contexte de la performance sur le plan international**

Le judo est un sport de combat d'origine japonaise. On y retrouve plusieurs points semblables à la lutte olympique. L'objectif principal est de projeter son adversaire au sol et de le maîtriser. Chaque combattant (judoka) porte un kimono (judogi). La prise (kumikata) de ce kimono a un impact déterminant sur l'issue du combat.

### **Réalité du judo international**

Voici quelques exemples qui nous démontrent comment le judo international est compétitif et imprévisible :

- Il y a eu 135 pays participant aux jeux Olympiques de Londres en 2012.
- 23 pays y ont remporté au moins une médaille.
- Seulement 4 athlètes sur 14 ont défendu avec succès leur titre de champion du monde à Londres.
- Chez les hommes seulement 39% des médaillés du Mondial précédent ont répété l'exploit en 2012.
- Chez les femmes le taux est de 50%.

### **Les combats**

Un combat comporte trois composantes : les techniques de projections, le kumikata (garde) et le travail au sol.

Les projections ne durent que quelques secondes et doivent être rapides et puissantes. Tous les muscles du corps sont sollicités dans un geste technique complexe.

Le kumikata est un travail constant où la force des mains, des avant-bras, des bras et des épaules est grandement sollicitée et cela pour la presque totalité de la durée du combat.

Le travail au sol est un travail lent qui aura une durée variable selon les combattants.

La durée maximale d'un combat de judo varie selon la division. Il est de 4 minutes chez les cadets (U18), de 4 minutes chez les juniors (U20) et de 5 minutes chez les seniors. En cas d'égalité après le temps réglementaire, une période de prolongation décide du vainqueur. Donc, un combat chez les seniors peut être très long. Mais, d'autre part, un combat peut aussi ne durer que quelques secondes.

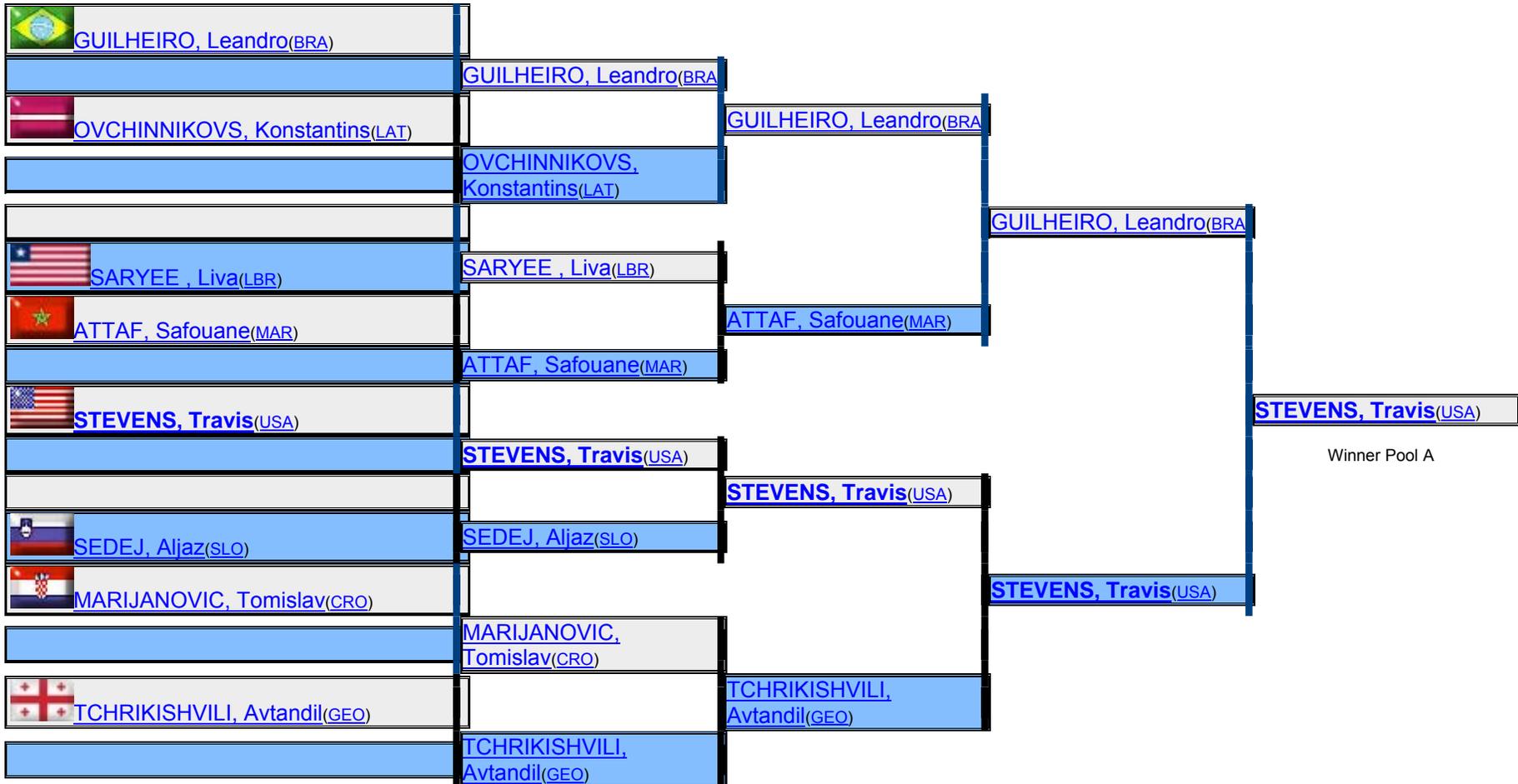
L'intensité d'un combat varie selon plusieurs facteurs : adversaire, volonté des athlètes en présence, style des combattants, etc. L'athlète seul peut contrôler l'intensité qu'il mettra au combat.

Un tournoi comporte, pour un combattant qui est médaillé, une succession de 4 à 7 combats se présentant à intervalles irréguliers d'une durée variant de 10 à 90 minutes (voir ci-dessous, pool D, Antoine Valois-Fortier, JO de Londres). Seuls les combattants arrivant en finale de chaque pool peuvent espérer accéder au podium (2 médaillés de bronze) ou seront 5<sup>ième</sup> ou 7<sup>ième</sup>. Les autres sont automatiquement éliminés.

Au niveau national, le système est le « double élimination modifiée » qui garantit au moins 2 combats à chaque judoka. Un combattant qui perd dans le tableau principal va au repêchage et peut espérer pouvoir se rendre jusqu'au combat pour la médaille de bronze (2 médaillés de bronze).

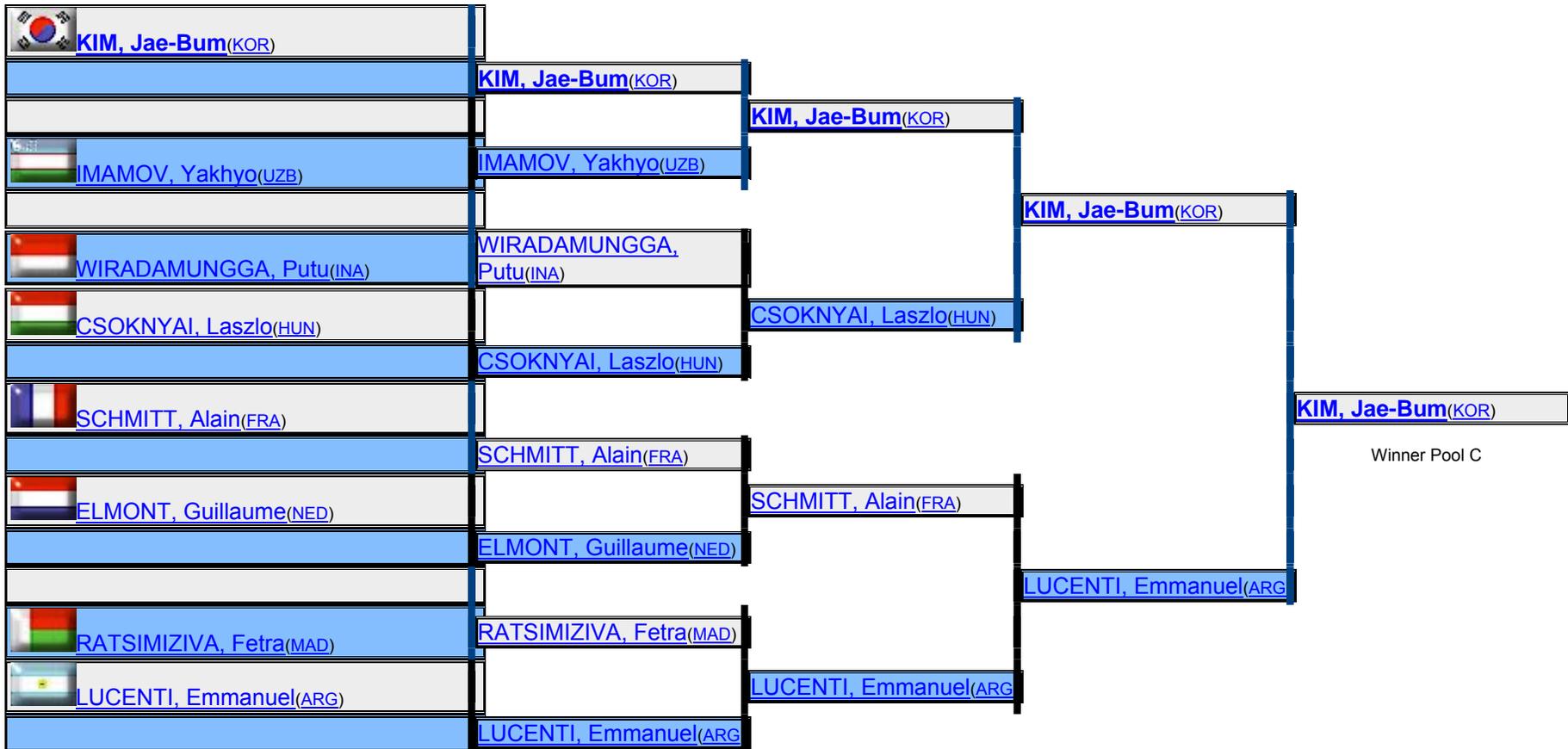
# JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES, Antoine Valois-Fortier

## -81 kg: Pool A

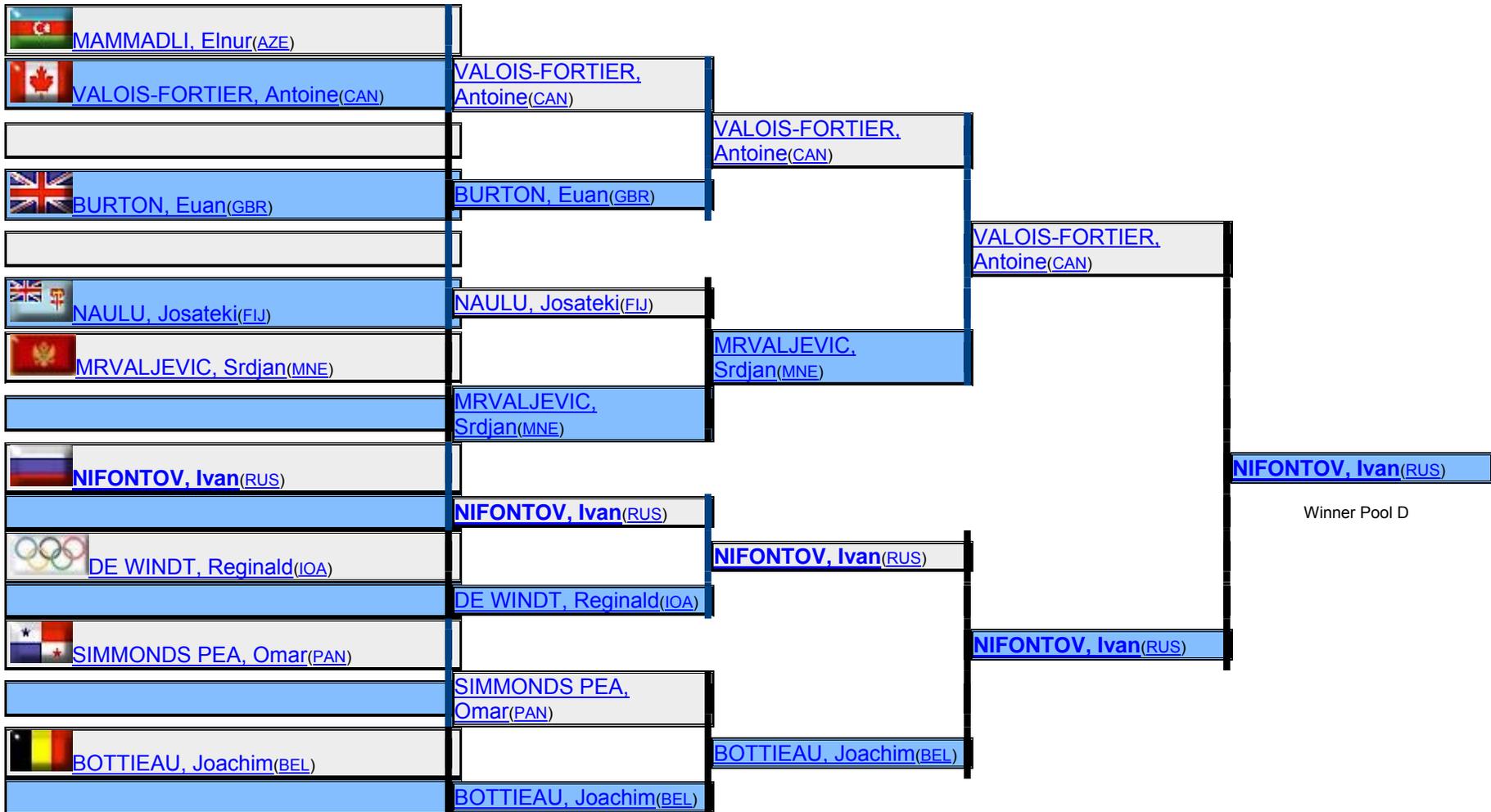




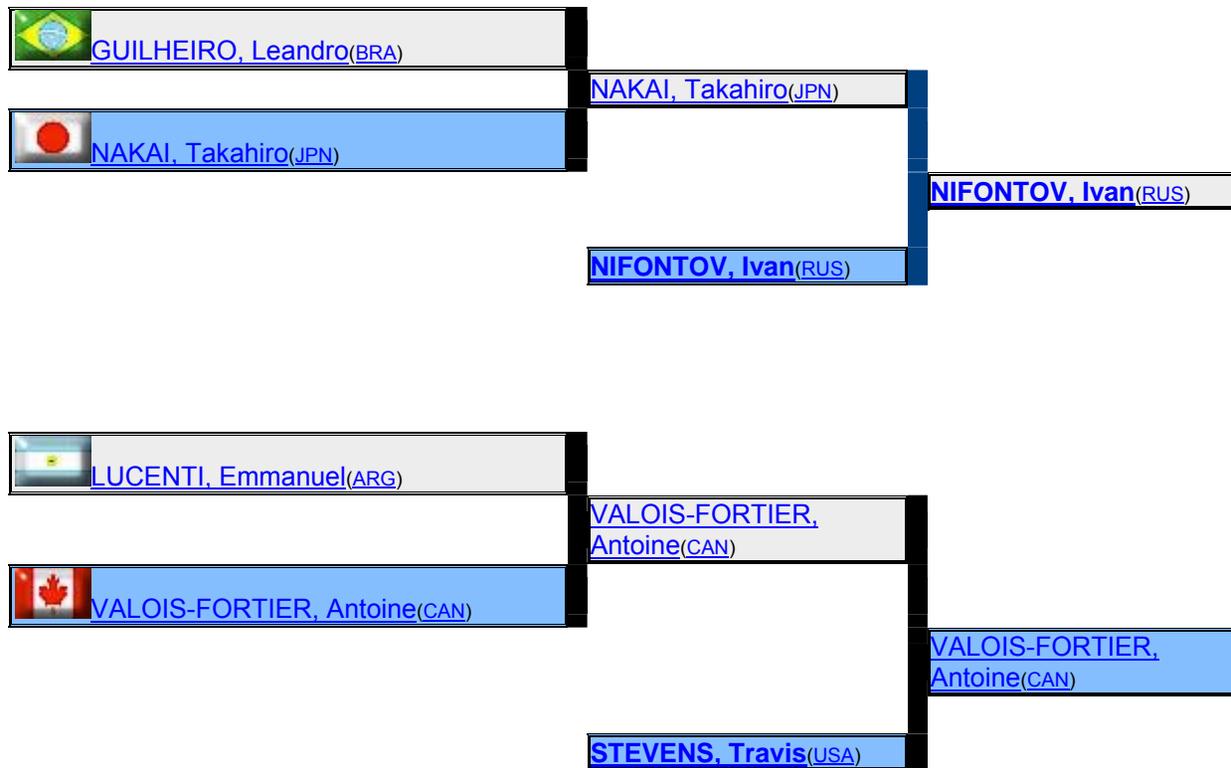
# -81 kg: Pool C



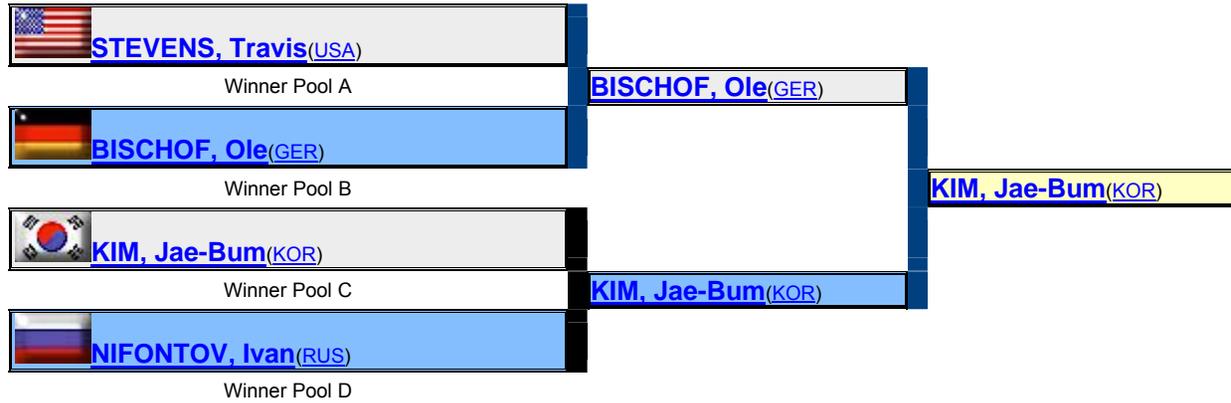
## -81 kg: Pool D



## -81 kg: Repechage



## -81 kg: Semifinal / Final



## Calendrier de compétitions provincial-national

	<b>Semaines (lundi au dimanche):</b>	<b>Tournois et camps</b>
<b>Septembre</b>	3 au 9	
	10 au 16	Camp provincial
	17 au 23	
	24 au 30	
<b>Octobre</b>	1 au 7	Omnium du Québec
	8 au 14	Camp national (5 jrs)
	15 au 21	
	22 au 28	
<b>Novembre</b>	29 au 4	
	5 au 11	Ontario Youth International
	12 au 18	PNCE instructeur de dojo
	19 au 25	Camp provincial
<b>Décembre</b>	26 au 2	North Eastern Championship
	3 au 9	
	10 au 16	
	17 au 23	
	24 au 30	
<b>Janvier</b>	31 au 6	Camp provincial hiver Camp national (5 jrs)
	7 au 13	
	14 au 20	Starret Cup - West Hempstead É-U, inscription sur site Judo Qc à venir
	21 au 27	
<b>février</b>	28 au 3	
	4 au 10	Super Coupe du Québec-Trois-Rivières Pacific International- Vancouver
	11 au 17	
	18 au 24	Pedro Challenge- Wakefield, inscription sur site Judo Qc à venir
<b>mars</b>		NY Open par équipe masculin Jeux du Québec U17-Jonquière
	25 au 3	
	4 au 10	
	11 au 17	
	18 au 24	

	25 au 31	Ocean State International- Rhode Island, organisation à déterminer de la part de JQ Challenge de judo Boucherville
avril	1 au 7	Edmonton International
	8 au 14	Camp provincial - Beauport
	15 au 21	
	22 au 28	
mai	29 au 5	Championnat provincial-Repentigny
	6 au 12	Morris Cup- Burnt Hills É-U, organisation à déterminer de la part de JQ
	13 au 19	Ontario Open
	20 au 26	
juin	27 au 2	Camp provincial - Lieu à venir
	3 au 9	
	10 au 16	
	17 au 23	
	24 au 30	
juillet	1 au 7	Champ canadiens - Vancouver
	8 au 14	Camp national (4 jrs) - Vancouver
	15 au 21	
	22 au 28	
	29 au 4	

	2011												2012																																																			
	Septembre				Octobre				Novembre				Decembre				Janvier				Février				Mars				Avril				Mai				Juin				Juillet																							
Samedis	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28																
Evénements					GBR World Cup	GBR camp	Abudhabi	Panam Games		Samoa Wc				Japan Training	Japan WC	Japan Camp	REST	National Camp					Paris GS	Hun/Aut	Germany										ParAm Championships					Russia B	Moscow Camp				Brazil	Brazil Camp				National Camp	National Camp	Slagging	Olympic Games											
Entraînement local	X	X	X	X						X	X	X	X						X	X	X	X													X	X	X	X			X	X																						
Camps internationaux					X	X	X	X						X	X	X							X	X	X															X	X	X	X																					
Tournois					X	X	X			X					X					X	X	X													X					X																X								
Objectifs	Prep				Comp					Volume					Prep				Comp					Volume				Prep				Peaking																																
Force / Cond.	3	3	3	3					2				2					2	3	3	3	3					4	4	4			2	3	2	1	2						3	3												3	2	2							
Osteopathe	1	1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1	1						1	1	1	1	1						1	1												1	1	1							
Massage	1	1	1	1				1	1	1	1	1						1	1	1	1					1	1	1							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									1	1	1				
Physiotherapeute	1	1	1	1				1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tests médicaux				X																											X																																	
Psychologie du sport			1	1					1	1	1						1		1	1	1																																						1	1	1			

**Calendrier des compétitions internationales**  
**Exemple : Antoine Valois Fortier**

Le calendrier de la Fédération Internationale de Judo est étalé sur 12 mois, et comprend les événements suivants :

- 1 Championnat du monde
- 20 à 25 Coupes du monde (Grand Chelem, Grand Prix & World Cup)
- 1 Championnat continental
- 12 à 15 tournois de classe B

Seules les 3 premières classes de tournois permettront aux athlètes d'accumuler des points au classement mondial. Ce classement sert à établir les têtes de série aux différents tournois et aussi de sélection olympique.

Le calendrier inclut aussi une dizaine de camps d'entraînement internationaux.

Nos athlètes prennent part au championnat du monde, au championnat continental, à 10 à 12 coupes du monde et à 3-4 tournoi de classe B. Leur entraînement est composé de 8 à 10 semaines de camp d'entraînements internationaux et de 8 à 10 semaines de camp d'entraînements nationaux. Lorsqu'ils sont au Canada l'entraînement se déroule au Centre National dans la majorité des cas.

### **Encadrement de l'Équipe nationale (Judo Canada)**

(Tous basés au centre national):

Directeur de Haute Performance

Entraîneur chef

Entraîneur de centre national

Assistant entraîneur national junior/cadet

Assistant entraîneur national femme

Encadrement autres (temps plein) :

Physiothérapeute

Encadrement autres (sur demande) :

Psychologue

Préparateur physique

Nutritionniste

Massothérapeute

Ostéopathe

Médecin

Orthopédiste

Spécialiste vidéo

Orthopédiste

## **2- Portrait de l'athlète**

### **2.1 Zone d'âge optimal**

Un athlète sera normalement à son apogée entre 22 et 30 ans. À Pékin l'âge moyen d'athlètes médaillés était de 26 ans.

### **2.2 Physique - Les grands types**

Les judokas sont de deux types : les explosifs et les endurants.

Les explosifs ont tendance à terminer leur combat rapidement en utilisant des techniques effectuées avec force et puissance.

Les endurants fatiguent leurs adversaires avec un travail de garde sans répit, et ont tendance à gagner en fin de combat.

L'important pour un entraîneur est de bien connaître son athlète afin de lui prescrire l'entraînement adéquat. C'est souvent la physionomie (est-il petit, trapu, longiligne, gros, etc.) et le bagage génétique qui dicte le type d'un judoka. Par exemple : un judoka longiligne avec trop peu de fibres rapides doit développer un style endurant plutôt qu'explosif.

Ce sport offre tellement de possibilités pour les athlètes ayant des morphologies différentes qu'il n'existe pas un profil-type du champion. Le meilleur exemple: les champions du monde 2007 en 60 kg (Houkes) et dans la catégorie "Open" (Muneta, 130 kg) avaient la même grandeur. Houkes utilisa sa grandeur à son avantage, combattant contre des plus petits que lui et utilisa des tactiques qui ne fonctionnaient que pour lui et n'auraient pas fonctionné pour d'autres. Muneta utilisa sa "petite taille" à son avantage, combattant contre des adversaires beaucoup plus grands et plus gros. L'équipe olympique d'Italie a effectué des tests de façon systématique auprès de son équipe olympique de judo en 2004 et aucune conclusion ou norme ne put être tirée.

En judo, il n'y a pas de recette idéale. L'important est de maximiser les qualités physiques de l'athlète avec des techniques et tactiques appropriées jumelées à un entraînement idéal.

N.B.

De façon générale, on constate un peu plus de travail au sol chez les femmes. Chez les poids plus légers, la vitesse et la technique auront plus d'importance. Chez les poids plus lourds, la puissance prendra plus d'importance.

### ***La catégorie de poids***

Les judokas doivent respecter un poids limite, propre à leur catégorie. Pour la division senior, les catégories olympiques sont, chez les hommes : -60kg; -66kg; -73kg; -81kg; -90kg; -100kg; +100kg. Chez les femmes, ces dernières sont : -48kg; -52kg; -57kg; -63kg; -70kg; -78kg; +78kg.

Il est important de bien choisir sa catégorie. Le programme d'entraînement varie selon le poids de l'athlète relativement au poids limite de sa catégorie. Un changement de catégorie ne doit pas être pris à la légère. Évidemment une bonne connaissance des principes de nutrition est obligatoire.

### **3. Identification du talent, repères et objectifs pour l'athlète de haut niveau.**

Le dépistage du talent consiste à identifier le talent d'athlètes ne pratiquant pas encore le sport (Williams et Reilly, 2000), par exemple, en recrutant des jeunes de 12 à 16 ans pratiquant la lutte, le rugby ou la gymnastique pour leur proposer un plan de développement spécifique au judo. Le dépistage du talent exige un engagement à long terme ainsi que des ressources qui surpassent celles dont nous disposons actuellement.

Quant à l'identification du talent (IT), elle consiste à reconnaître, parmi les athlètes pratiquant déjà le judo dans notre réseau, ceux qui présentent le potentiel d'atteindre le niveau élite (Williams et Reilly, 2000). Pour des raisons physiologiques, l'IT des judokas se produit à l'adolescence entre 12 et 16 ans. En effet, les aspects spécialisés du judo sont enseignés après plusieurs années (McIver, 2006), puisqu'avant l'adolescence, les judokas consacrent principalement à l'acquisition des techniques fondamentales.

Au judo comme dans les autres sports faisant appel à un grand nombre d'attributs physiques, il peut être hasardeux de ne se fonder que sur des paramètres physiques pour identifier le talent (Davids et al, 2000; Hoare & Warr, 2000). Il est très difficile de définir des critères quantitatifs d'évaluation du talent potentiel d'un athlète. Sur le plan national le talent est identifié selon certaines directives.

Voici ces directives :

#### 1. Évaluateurs de performance :

- Les meilleurs U16 qui sont aussi parmi les meilleurs U18.
- Les meilleurs U18 qui sont aussi parmi les meilleurs U21 (chez les femmes, elles sont souvent les mêmes au niveau senior).
- 

#### 2. Capacité d'entraînement :

- Les meilleurs U18 devraient pouvoir s'entraîner régulièrement avec l'équipe senior pendant au moins la durée du camp national (deux entraînements par jour pendant 4 à 7 jours).

#### 3. Habiletés techniques :

- Bonne posture et bon positionnement au combat.
- Bonnes connaissances du kumi kata. Le kumikata est le terme japonais désignant la prise du judogi. Toute tactique nécessite un certain kumikata. C'est la première étape de la planification tactique. Un bon kumikata permet au judoka de contrôler son adversaire et d'effectuer ses techniques efficacement. Il existe

plusieurs types de kumikata, certains conventionnels, d'autres moins. Il y a aussi les gauchers et les droitiers.

- Bonnes capacités de projection. Les projections permettront de marquer les points. Il sera important pour l'athlète d'avoir une gamme étendue de projection afin de s'acclimater à toute sorte d'adversaire.
- Fortes aptitudes pour le travail au sol. Au sol il sera important d'avoir une défensive impeccable, de maîtriser les situations de base : sortie de jambe, clé bras, étranglement et immobilisation et d'avoir une technique offensive forte que l'athlète pourra utiliser en tournoi selon les circonstances.

#### 4. Habiletés physiques :

- Coordination (par. exemple : capacité de changer rapidement la direction de l'attaque).
- Temps de réaction (par. exemple : bien planifier le moment de l'attaque, défense et contre-attaque efficaces).
- Puissance aérobie (par. exemple : capacité de mener 5 ou 6 combats de durée maximale en compétition sans diminution indue de l'efficacité, de mener 8 à 12 combats d'entraînement par séance et de récupérer entre les séances d'entraînement).
- Capacité anaérobie (par. exemple : capacité de tolérer l'accumulation de grandes quantités d'acide lactique, une caractéristique du judo et d'en récupérer, capacité d'imposer un rythme rapide pendant les combats).
- Force (grande force maximale associée à une bonne exécution technique, particulièrement importante pour les prises, le travail au sol, et la résistance aux attaques).
- Force-vitesse (par exemple : capacité à faire des mouvements explosifs pour lancer la projection).

#### 5. Habiletés mentales :

- Capacité de performer dans des conditions de stress (par exemple : capacité de performance optimale dans des circonstances difficiles : adversaire difficile, désavantage numérique, foule hostile).
- Contrôle de l'activation.
- Intelligence tactique (évaluer l'adversaire et choisir les bonnes techniques et tactiques pour l'affronter, maintenir l'avantage numérique ou se rattraper).
- Capacité de concentration (rester concentré malgré les distractions : la foule, le pointage, les décisions de l'arbitre, et malgré la fatigue, éviter l'excès de confiance).
- Persévérance (dans l'apprentissage de nouvelles habiletés, de suivre un plan d'entraînement, faire preuve de la volonté de remporter les combats).
- Courage (capacité de ne pas se laisser impressionner par la réputation d'un adversaire ou par de mauvais résultats contre cet adversaire, courage physique de combattre malgré des blessures mineures ou de mener une série de combats très difficiles interrompus par de courtes périodes de récupération).
- Fixation d'objectifs.
- Capacité de performer au bon moment (peaking).

- Optimum psychologique de performance (OPP), reproduire les 12 états psychologiques d'une performance idéale : se sentir physiquement détendu et mentalement calme, avoir peu d'anxiété et avoir du plaisir, se sentir en confiance et avoir le contrôle de la situation, être vigilant et alerte, avoir la sensation de facilité en étant sur le pilote automatique, être positif en tout temps en se concentrant sur la tâche à accomplir.

### Les athlètes sont évalués à l'occasion de certaines activités du calendrier national :

#### 1. Tournois nationaux

- Championnats nationaux : U16, U18, U21, senior
- Épreuves nationales ouvertes : 2 principaux tournois ouverts pour les U16, U18, U21 et sénior.

#### 2. Camps nationaux :

- Tous les camps sont supervisés par un entraîneur national.
- Ils sont assistés par les entraîneurs de soutien technique régionaux
- L'entraîneur provincial est présent.
- Camp national ouvert pour les U16, U18 et U21 : deux camps d'une semaine par année, après les deux principaux événements (en octobre et juillet)
- Camp national fermé : en tout, 5 semaines par année pour les meilleurs athlètes U18, U21 et sénior.

### Tests physiques

Bien qu'ils soient monnaie courante pour l'IT (Bar-Or, 1996, Bompa, 1999; Helsen et al, 2000; Pienaar, et al, 1998; Reilly et al, 2000; Williams & Reilly, 2000), les tests physiologiques sont souvent fondés sur les résultats d'athlètes de niveau élite. Des tests physiques de base sont utilisés (par. exemple: force maximale, force-endurance, VO<sub>2</sub> max,) pour obtenir le niveau réel et suivre les progrès de l'athlète. Des données sont accumulées pour évaluer ces résultats et les comparer aux meilleurs résultats pour l'âge et la catégorie.

### Considérations sociales et conclusion

Si l'athlète n'a pas accès au matériel nécessaire ou n'a simplement pas les moyens de pratiquer le sport, l'identification du talent présente peu d'avantages (Bompa, 1985). Les athlètes doivent participer à de nombreux camps nationaux (généralement à Montréal) et souvent y déménager. Or, les ressources nationales ou provinciales ne permettent pas de payer le déménagement de tous les athlètes de talent. Dans la plupart des cas, l'investissement personnel de l'athlète est indispensable.

### Tests recommandés par groupe d'âge

	Test- Exercice	U18	U18	U21	U21	U23	U23
		Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
1	Saut en longueur, deux pieds – départ en position statique (cm)	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
2	Montée des marches, latérale (#)	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
3	Traction barre fixe (#)	X	OUI	X	OUI	X	OUI
4	Quatre tests de base - force (kg)	X	X	OUI	OUI	OUI	OUI
5	Test de mouvements judo (TSSR)	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
6	Test spécifique au judo - Laskowski (TSSJ)	4 min	4 min	4 min	4 min	5 min	5 min

1. Saut en longueur. Aptitude : puissance.
2. Test de la montée des marches, test de la montée en parallèle (test japonais). Capacité/aptitude : vitesse et coordination.
3. Traction à barre fixe. Capacité : force endurance.
4. Force maximale. Capacité : force maximale.
5. Test spécifique au judo de S.Sterkowicz. Le test mesure certaines composantes de la condition physique propres au judo. Il peut être utilisé durant la saison sportive afin de vérifier s'il y a amélioration et dans quel pourcentage.

6. Test de condition physique spécifique au judo (TSSJ) – Laskowski 2007

Le test de Laskowski (2007) mesure l'efficacité du travail du judoka. Ce test spécial tient compte des aspects biomécaniques des mouvements exécutés au judo (avec des éléments techniques et des changements de posture de la position debout à la position au sol) et de l'intensité et de la durée des compétitions. Le test peut être modifié selon les étapes de l'entraînement et servir d'outil d'entraînement spécifique, en plus d'évaluer la condition physique.

## RECHERCHES SCIENTIFIQUES

[SIRC ID# 397244]

*Gariod, L., Favre-Juvin, A., Novel, V., Reutenauer, H., Majeau, H., and Rossi, A. (1995). Evaluation du profil énergétique des judokas par spectroscopie RMN du P31. / (Energy profile evaluation of judokas in 31P NMR spectroscopy.) Science & sports (Paris), 10(4), 201-207.*

A partir d'observation vidéo de judokas en compétition, deux grandes stratégies de combats ont été constatées : l'une correspondant à un profil de judokas "endurant" gagnant des combats plutôt en fin d'assaut, et l'autre à un profil "explosif" gagnant le plus le plus souvent en début d'assaut. Des tests d'explorations fonctionnelles en laboratoire ont montré l'existence de profils énergétiques différents associés à ces types de judokas. Le but de cette étude est d'évaluer si des données d'exploration du métabolisme énergétique local par spectroscopie RMN du P31 confirment l'existence de ces deux profils de judokas. Les caractéristiques biologiques et le profil énergétique de 16 sujets, de sexe masculin, âgés en moyenne de 20 ans et d'un niveau interrégional ou national sont évalués à partir de la mesure de la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max), de la puissance maximale alactique (test charge-vitesse) et de la capacité anaérobie lactique (test de Wingate). Ces tests permettent d'établir deux catégories de judokas selon leur profil énergétique. Le protocole d'exercice en spectroscopie RMN du P31 consiste en une succession de flexions plantaires effectuées à des pourcentages de la force maximale isométrique volontaire (FMV). Les mesures sont réalisées sur le mollet dans un aimant de 2,35 Tesla, d'un diamètre de 35 cm. Les résultats obtenus par les mesures RMN (changements en contenu musculaire du phosphate inorganique: Pi, de la phosphocreatine : PC, de l'adénosine triphosphate: et du pH intracellulaire) sont comparés à ceux fournis par les données des tests d'exploration fonctionnelles. La diminution de la PC induite par un exercice à 80 pourcent de FMV est significativement plus faible chez les judokas à profil endurant que chez ceux à profil explosif; pour ces derniers le pH est significativement plus bas. La vitesse de resynthèse de la PC à la récupération est significativement plus rapide chez les judokas à profil endurant. Les résultats par spectroscopie RMN P31 sont corrélés avec les valeurs du VO<sub>2</sub>max (VO<sub>2</sub>max supérieur chez les judokas à profil endurant) mais non corrélés avec l'ensemble des tests anaérobies. En conclusion, cette étude confirme que les judokas à profil endurant utilisent le métabolisme aérobie de façon prépondérante.

[SIRC ID# S-969718]

*Degoutte, F., Jouanel, P., and Filaire, E. (2004). Mise en évidence de la sollicitation du cycle des purines nucléotides lors d'un combat de judo. / (Solicitation of protein metabolism during a judo match and recovery.) Science & sports (Paris), 19(1), 28-33.*

Objectif. - La sollicitation du cycle des purines nucleotides a été étudiée lors d'un combat de judo et au cours de la période de récupération chez 16 judokas de niveau interrégional (18,4 +/- 1,6 années). Méthodes. - Des prélèvements sanguins ont été réalisés juste avant (T1) et 3 minutes (T2), 1 heure (T3) et 24 heures (T4) après un combat qui durait 5 min. La fréquence cardiaque a été enregistrée en continu lors du combat. Des mesures anthropométriques et une enquête nutritionnelle ont été également réalisées. Résultats. - L'enquête nutritionnelle a montre que ces athlètes avaient un apport insuffisant en hydrates de carbone. La concentration de lactate a significativement augmente, passant de 1,2 +/- 0,1 a 12,3 +/- 1,8 Moll-1 a T2 ( $p < 0,001$ ). Une augmentation significative des concentrations d'ammoniaque ( $p < 0,01$ ), de xanthine ( $p < 0,05$ ), d'urée ( $p < 0,01$ ) et de créatinine ( $p < 0,01$ ) a été également observée. Ces valeurs restaient élevées à T3 alors que celles d'acide urique augmentaient dans le même temps ( $p < 0,01$ ). Après 24 h de récupération, seules les concentrations d'urée et d'acide urique restaient élevées ( $p < 0,05$ ). Conclusion. - Les résultats obtenus dans cette étude ont montre qu'un combat de judo induisait une sollicitation importante du cycle des purines nucléotides ainsi que de la glycolyse anaérobie.

**3<sup>ème</sup> partie :**

**Rappel des principes fondamentaux  
de croissance et de maturation**

## **Introduction**

Selon la recherche (informations tirées de « *Guide du parent de l'athlète, DLTA*), il existe des facteurs qui ont une influence positive sur le développement d'un participant.

Quels sont-ils ?

### **1. Les fondements du « savoir-faire physique »**

Ce sont :

- les fondements du mouvement (courir; sauter; lancer; attraper; danser; etc.),
- les déterminants de la condition motrice (agilité; coordination; équilibre; vitesse; etc.),
- les habiletés sportives de base essentielles à la pratique de l'activité.

Ceci doit avoir été acquis avant la puberté afin d'optimiser les performances futures et la pratique de l'activité physique pendant toute vie.

Cela implique également que les enfants doivent posséder la capacité cognitive de lire leur environnement sportif et d'y réagir afin de prendre les bonnes décisions

### **2. La spécialisation**

Les sports sont divisés en sports à spécialisation hâtive et à spécialisation tardive.

Le judo est un sport qui peut déjà être initié en bas âge (U7) mais est en même temps un sport à spécialisation tardive. Aux Jeux Olympiques de Pékin, la moyenne d'âge des médaillés était de 26 ans.

Même si le judo est à spécialisation tardive, il est essentiel que les judokas aient déjà acquis le savoir-faire physique avant l'adolescence.

### **3. L'âge et le stade de développement**

Les programmes d'entraînement et de compétition doivent correspondre à la croissance (changements mesurables comme la taille, le poids, le pourcentage de tissu adipeux par exemples)) et à la maturation (changements qualitatifs plus subtils comme l'ossification du cartilage par exemple).

### **4. Le développement physique, mental, cognitif, éthique et émotionnel**

Les programmes d'entraînement, de compétition et de récupération doivent tenir compte du développement physique, mental, cognitif et émotionnel de chaque participant. L'éthique, l'esprit sportif et la formation du caractère devraient également être enseignés en fonction de la capacité de chaque enfant de comprendre ces concepts selon son âge de développement.

### **5. La capacité d'entraînement-récupération**

L'entraînement doit tirer profit des moments opportuns de développement.

## 6. La périodisation

Le calendrier d'entraînement doit respecter le stade de développement.

## 7. Le calendrier des compétitions

Essentiellement, les très jeunes enfants ne devraient pas faire de l'entraînement et de la compétition de manière officielle. A mesure qu'ils vieillissent, ils devraient graduellement passer des activités pratiquées exclusivement pour le plaisir à une forme officielle d'entraînement et de compétition combinés.

## 8. La règle des dix ans

Des victoires à un jeune âge ne signifient pas des performances gagnantes plus tard. Pour parvenir à l'excellence à long terme, les jeunes judokas doivent consacrer davantage de temps à l'entraînement qu'à la compétition. Pour faire en sorte que les judokas s'entraînent le nombre d'heures et d'années exigé, les programmes doivent miser sur le plaisir, le développement et le mieux-être et pas nécessairement sur la victoire.

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner 10 000 heures sur une période d'au moins 10 ans pour parvenir au sommet d'un rayonnement international. Ce constat représente environ trois heures d'entraînement/de compétition par jour pendant 10 ans pour les athlètes dépités comme étant spécialement doués dans un sport ou une activité en particulier.

Dans le processus de croissance et de développement du participant, on doit tenir compte de ces différents facteurs et des informations qui y sont associées.

Leur connaissance est essentielle afin que l'enseignant/entraîneur puisse respecter les différentes étapes.

La mise en application de ces connaissances sera déterminante.

Cela permettra d'avoir une vision globale et à long terme du cheminement que le participant doit avoir, favorisera un développement harmonieux de ce dernier sur tous les plans, évitera que des étapes soient brûlées.

Savoir pourquoi, quand, comment, combien et où.

Les informations qui suivent (Référence : Association canadienne des entraîneurs, ACE) donneront un bon aperçu des différents stades de croissance et développement et aideront donc l'enseignant/entraîneur dans son souci d'assurer le développement du plein potentiel du participant.

## **Groupes d'âge 3-5 ans, U8 (Exploration)**

### **Psycho-social**

- Très individualiste et même égocentrique.
- Craint les personnes inconnues.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans problème.
- Se compare constamment aux autres.
- La reconnaissance et l'appréciation de tout ce qui est fait par les parents et les proches est importante.

### **Apprentissage**

- Devenir progressivement plus compétent dans le domaine de l'acquisition de connaissances, de l'intelligence, du langage et de l'apprentissage.
- Utilise les notions d'âge, de temps, d'espace et de moralité (bon-mauvais) de façon plus efficace.
- Très faible capacité de concentration (quelques secondes-minutes); ne peut comprendre les concepts abstraits ni résoudre de problèmes (faible capacité de raisonnement).
- Ne peut tenir compte de la plupart des informations ou stimuli de l'environnement.

### **Physique**

- La croissance se fait à un rythme régulier, et connaît un léger ralentissement comparativement aux 2 premières années de la vie. Les proportions corporelles se raffinent. La tête est fragile.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte.
- Le développement du système nerveux se fait à un rythme très rapide au cours de cette période. La croissance du cerveau est complétée à environ 75% à 3 ans, et à environ 90% vers 6 ans.
- La coordination œil-main s'améliore, de même que le rythme général des mouvements fondamentaux; contrôle accru des mouvements mais ceux-ci demeurent saccadés.
- La performance motrice est fortement liée au toucher et au sens kinesthésique.
- À 5 ans, la marche et la course sont habituellement bien maîtrisés et peuvent être intégrés dans des jeux. Vers 5 ans, une distance de 35 m peut être couverte en 10 sec. environ à la course.

### **Contre-indications**

- Tout ce qui est structuré ou demande de l'attention.
- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Efforts à haute intensité.
- Activités répétitives.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.
- Comparer les enfants les uns aux autres.

## Groupes d'âge 6-7 ans, U8 (Exploration)

### ➤ **Psycho-social**

- Plutôt individualiste; essaie quand même d'élargir son champ social et le nombre de ses relations, surtout avec les individus du même sexe.
- Parfois gêné et timide.
- Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu'il ou elle désire.
- L'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème.

### ➤ **Apprentissage**

- Apprend mieux en observant et en expérimentant rapidement par la suite. Durée d'attention courte (quelques minutes).
- Attention relativement courte.
- Le raisonnement se limite à ce qui est évident et observable.
- A peur de l'inconnu.
- Est porté à imiter et à faire preuve d'imagination; est curieux et avide de savoir.
- Peut tenir compte de certains stimuli de l'environnement.
  - **Le côté dominant est établi pour ce qui est de la dextérité manuelle.**

### ➤ **Physique**

- Le développement du système nerveux est presque terminé.
- La croissance physique se poursuit à un rythme constant, mais lent. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pource qui est de la taille et du poids corporel.
- La tête est encore fragile. Les os, tendons, muscles et ligaments ne peuvent résister à de fortes surcharges.
- Est toujours en mouvement. A encore relativement peu de coordination; possède une endurance faible à haute intensité.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Fréquence cardiaque de repos avoisine les 100 bpm.

### ➤ **Contre-indications**

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités répétitives. Activités trop structurées et trop formelles.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses et répétés dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Comparer les enfants les uns aux autres.
- Longues explications; critiques négatives.

## Groupes d'âge : 8-9 ans, U10 (Éveil)

### ➤ **Psycho-social**

- Toujours individualiste mais s'intéresse de plus en plus au groupe. Veut être accepté(e) par les autres et manifeste une grande loyauté envers son équipe.
- A besoin de renforcement positif et d'encouragements.
- L'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès.
- Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu'il ou elle désire.
- Cherche l'approbation d'autrui et rejette souvent les interactions avec l'autre sexe.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème.

### ➤ **Apprentissage**

- Est disposé à suivre les instructions pour mieux apprendre, et réagit favorablement aux félicitations. A une assez bonne capacité d'attention. Peut faire certaines généralisations.
- On doit mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.
- L'apprentissage des règles du jeu et des principes tactiques fondamentaux sont possibles.
- Peut distinguer les angles des objets et des mouvements (ex. balles), mais peut encore avoir de la difficulté à différencier la gauche de la droite.
- Raisonnement limité à ce qui est évident et observable.

### ➤ **Physique**

- Les caractéristiques physiques sont semblables à celles de l'enfant de 6-7 ans, mais la coordination et l'endurance sont meilleures. Le rythme de croissance est lent, ce qui permet une plus grande indépendance motrice. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel.
- Le développement du système nerveux est presque complété.
- Temps de réaction lents. Aptitude accrue à effectuer des mouvements coordonnés et rapides.
- Les grosses masses musculaires (i.e. jambes) sont plus développées que les plus petites (i.e. mains).
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains de force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Prédominance du métabolisme aérobie à l'effort; faible capacité anaérobie.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.

### ➤ **Contre-indications**

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités trop structurées. Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques fondamentales.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer. Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Longues explications.
- Critiques négatives.

## Groupes d'âge : 10-11 ans, U12 (Construction)

### ➤ **Psycho-social**

- S'intéresse au groupe, crée des liens plus forts avec quelques camarades
- Veut bénéficier de plus en plus d'indépendance, et cherche à se rendre utile.
- Est très loyal(e) au groupe.
- Commence à être attiré(e) par l'autre sexe, sans toutefois le démontrer ouvertement.
- Manifeste facilement ses émotions (colère, peine, etc.)
- Garçons et filles peuvent encore être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème.

### ➤ **Apprentissage**

- Commence à être capable d'une pensée plus abstraite (concepts), mais préfère les exemples concrets.
- On doit continuer à mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.
- La fine motricité se développe.
- On peut amorcer l'apprentissage des techniques plus spécifiques, ainsi que de certaines notions tactiques fondamentales; les règles du jeu devraient être bien comprises à cet âge.
- La capacité d'attention est plus longue (plus de 10 minutes)

### ➤ **Physique**

- L'amélioration de la force et de l'endurance est possible grâce à l'entraînement, mais est aussi directement liée à la croissance.
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains en force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.
- La flexibilité est généralement bonne, mais doit néanmoins être entraînée. Les temps de réaction sont relativement lents.
- L'acuité visuelle et la perception des dimensions (profondeur) sont bonnes, ce qui permet une amélioration de la performance dans des activités telles lancer ou attraper.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.
- Chez les filles, la seconde moitié de cette période marque le début d'une forte poussée de croissance qui durera environ 3 ans et demi. Les premières menstruations peuvent apparaître vers 11 ans chez certaines filles.

### ➤ **Contre-indications**

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques fondamentales.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer; comparaison entre les enfants.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.

## Groupes d'âge : 12-15 ans, U14 (Construction) / U16 (Enrichissement)

### ➤ **Psycho-social**

- Important de créer des groupes séparés pour les garçons et les filles.
- Instabilité psychologique en raison des changements physiologiques rapides qui s'opèrent.
- Plus grand désir d'indépendance; cette période peut être associée à un rejet de l'autorité parentale et, en général, à une phase d'opposition à l'adulte (n'aime pas se faire dire quoi faire).
- Développe des relations plus personnelles avec les deux sexes. Goûte davantage l'indépendance et la responsabilité. L'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante vers la fin de cette période. Les filles recherchent souvent une aventure sérieuse, alors que les garçons cherchent à se vanter de leurs actions ou aventures, souvent fictives.
- Cette période est importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.

### ➤ **Apprentissage**

- A des pensées d'adulte. Il faut tenir compte de la différence de maturité entre les garçons et les filles. Les intérêts et les habiletés diffèrent selon le sexe.
- A une grande attirance pour les défis. A besoin de nouveauté; curiosité élevée.
- Capacité d'attention très longue (plus de 20 minutes). De plus en plus capable de pensée abstraite.
- Période propice à la consolidation des apprentissages moteurs fins.
- Une certaine spécialisation par sport et par position peut s'amorcer, tout en continuant à encourager la participation à des sports ayant des exigences diverses.
- Période propice à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes et à une prise de décision en situation de jeu.

### ➤ **Physique**

- **Filles:** En moyenne, la poussée de croissance débute vers 11 ans, et le taux maximal de croissance est observé à 12 ans. Apparition et formation des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens, seins) vers 11,5-12 ans, et premières menstruations vers 12,5 ans en moyenne. Durant cette période, on observe une hausse progressive de la masse adipeuse, et l'élargissement du bassin.
- **Garçons:** En moyenne, la poussée de croissance débute vers 13 ans, et le taux maximal de croissance est observé à 14 ans. L'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; élargissement des organes génitaux) s'observe à compter de 12 ans environ. Des gains appréciables de force et de masse musculaire ont lieu environ un an après la poussée de croissance maximale, soit vers 15 ans, en raison de la production accrue de l'hormone testostérone.
- Lors des poussées de croissance, les pieds et les mains ont tendance à se développer en premier, suivis des jambes et des avant-bras. Les os longs sont fragiles lors de cette phase. La croissance s'accompagne d'un gain de poids.
- La poussée de croissance, caractéristique de cette période occasionne une certaine disproportion des membres, ce qui peut affecter négativement la coordination et l'aptitude à exécuter certains mouvements techniques qui étaient déjà bien maîtrisés.
- Cette période est propice au développement des qualités d'endurance et de flexibilité. L'entraînement des qualités musculaires ainsi que l'endurance-vitesse peuvent débiter vers la fin de cette période.

### ➤ **Contre-indications**

- Avant et durant la poussée de croissance, éviter les efforts très intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes, les efforts d'endurance prolongés, particulièrement ceux avec impact sur les articulations (p. ex. course sur l'asphalte).
- Stress mécanique trop élevé (forces de compression) sur les os longs et sur la colonne vertébrale, comme c'est le cas lorsque des charges lourdes sont soulevées.
- Participation à un nombre de compétitions plus élevé que le nombre de séances d'entraînement.
- Pression de performer. / Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Donner la même charge de travail à tous et à toutes (le stade de la puberté auquel se trouve chaque jeune peut être différent).

## Groupes d'âge : 16-17 ans, U18 (Harmonisation)

### Psycho-social

- À cet âge, l'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante. Les individus recherchent les amitiés avec le sexe opposé tout en conservant, autant que possible, les relations privilégiées qu'ils entretenaient avec les amis du même sexe.
- L'individu a une personnalité plus indépendante, mais le groupe d'amis a une importance très grande.
- L'individu désire être traité en adulte.
- L'individu s'identifie souvent à l'entraîneur(e), et rejette fréquemment l'autorité parentale.
- L'individu devient de plus en plus conscient(e) de ses propres valeurs; le rôle social et la carrière future de l'individu se précisent.
- Les activités sociales sont très importantes.

### Apprentissage

- L'adolescent(e) élargit son répertoire comportemental. Il ou elle acquiert et développe sa capacité de déduction logique.
- Période de spécialisation sportive (type de sport et position) et d'acquisition/développement de connaissances tactiques et stratégiques spécifiques.

### Physique

- Les proportions corporelles se stabilisent de façon assez définitive.
- La croissance est habituellement terminée chez la jeune femme de 17 ou 18 ans; elle se terminera un peu plus tard chez le jeune homme (19-20 ans).
- Les capacités organiques et fonctionnelles se stabilisent. On observe une augmentation significative de la force et de l'endurance vitesse, particulièrement chez les garçons. Période propice au développement des qualités aérobies chez les deux sexes.
- La force-vitesse et de la vitesse peuvent être entraînées de façon systématique
- Accroissement de la masse musculaire chez le garçon en raison de la production accrue de certaines hormones, dont la testostérone.

### Contre-indications

- Développement de la force avec des charges très lourdes (c.-à-d. des charges que l'on ne peut soulever que 1 à 3 fois consécutivement), en particulier au début de cette période.
- Développement de certains groupes musculaires au détriment de leurs antagonistes (c.-à-d. les muscles opposés d'un même segment, qui permettent d'effectuer le mouvement en sens inverse.

## Groupes d'âge : 18 ans et plus, U21 (Harmonisation) / U21, 21 et + (Maturité)

### Psycho-social

- Les obligations professionnelles et familiales mènent à une diminution du temps libre disponible; un temps considérable peut être consacré au travail ou au soutien à de jeunes enfants.
- Les relations intimes deviennent très importantes.
- L'indépendance financière permet de plus grandes possibilités de choix.
- Peut chercher à consolider des amitiés avec un petit groupe d'ami(e)s.

### Apprentissage

- Les adultes âgés de plus de 25 ans ont souvent un vécu dans une variété de domaines (c.-à-d. le sport, le travail, l'éducation), ce qui peut faciliter les apprentissages et le transfert des connaissances et de l'expérience d'un secteur d'activité à un autre.

### Physique

- La croissance des jeunes hommes se termine vers 20 ans.
- La force, la vitesse et la puissance musculaire sont à leur sommet dans la jeune vingtaine et peuvent se maintenir à ce niveau jusque dans la jeune trentaine.
- L'endurance aérobie atteint un sommet vers la fin de la vingtaine; après l'âge de 30 ans, on observe une diminution progressive.

### Contre-indications

- Rien; toutes les qualités athlétiques peuvent être entraînées.

## Recommandations : entraînement des qualités athlétiques en relation avec l'âge

Qualités athlétiques	Stade de développement (âge)															
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Endurance aérobie (efforts brefs, 10-15 min)	F	☐	☐	☐	☐	☐			■	☺	☺	☺	☺			
	G	☐	☐	☐	☐	☐	☐			■	☺	☺	☺			
Capacité aérobie (efforts prolongés)	F	☐	☐	☐	☐		☺	☺	☺	☺						
	G	☐	☐	☐	☐	☐		☺	☺	☺	☺					
Endurance-vitesse	F	☐	☐	☐	☐	☐			☺	☺	☺					
	G	☐	☐	☐	☐	☐	☐			☺	☺	☺				
Force-endurance	F	☐	☐	☐			☺	☺	☺	☺	☺	☺				
	G	☐	☐	☐			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺			
Force maximale	F	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			☺	☺	☺			
	G	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☺	☺	☺	☺	☺
Force-vitesse (puissance musculaire)	F	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		■	☺	☺	☺		
	G	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐			■	☺	☺	☺	
Flexibilité	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	G	☺	☺	☺	☺	☺										
Vitesse (efforts de 8 secondes ou moins)	F	☺	☺	☺			☺	☺	☺	☺						
	G		☺	☺	☺				☺	☺	☺	☺				
Vitesse (cadence de mouvement élevée, efforts de courte durée)	F	☺	☺	☺												
	G	☺	☺	☺												
Coordination / Agilité / Équilibre	F	☺	☺	☺	☺	☺										
	G	☺	☺	☺	☺	☺										
Techniques de base	F		■	☺	☺	☺	☺	☺								
	G			■	☺	☺	☺	☺	☺							
Techniques avancées	F							■	■	☺	☺	☺	☺			
	G							■	■	☺	☺	☺	☺			
Tactique et prise de décision	F	☐	☐	☐			■	■	☺							
	G	☐	☐	☐			■	■	☺							

**Légende:** ☐ à éviter    ☺ âge d'entraînement optimal    ☐ possible, mais non prioritaire  
 avec    ■ modération    ■ tel que requis par le sport

F: Filles

G: Garçon

## **Conclusion**

La littérature à ce jour sur la planification de l'entraînement chez les jeunes repose sur l'âge chronologique de l'enfant ou de l'adolescent (Balyi, 2006). A la puberté, un écart de 4 à 5 ans, en termes de maturité biologique, peut différencier de jeunes athlètes du même âge (Au Canada, le sport c'est pour la vie, 2005). L'amorce de la poussée de croissance rapide et soudaine et le sommet est différente chez les filles et chez les garçons. En moyenne les filles amorcent cette courbe de croissance rapide et soudaine vers 10/11 ans et les garçons vers 12/13 ans.  
La croissance physique peut-être précoce, normale ou tardive.

L'enseignant/entraîneur en judo devra donc:

- connaître les facteurs qui ont une influence sur le développement du participant (introduction)
- connaître les informations reliées aux différents groupes d'âge (tableaux)
- tenir compte de la différence entre garçons et filles, de la différence qui peut exister en termes de maturité biologique et savoir qu'il existe des moments opportuns lors de la croissance pour obtenir une adaptation accélérée d'un facteur de performance

### **L'endurance**

- L'endurance est toujours entraînable.
- Le moment opportun pour stimuler l'endurance aérobie survient avant l'atteinte du sommet de croissance rapide :
  - Filles : 10 à 11 ans;
  - Garçons: 12 à 13 ans.

### **La force**

- La force est toujours entraînable.
- Le moment opportun d'adaptation accélérée pour l'entraînement de la force :
  - 1er moment opportun pour les filles: immédiatement après le sommet de croissance rapide-soudaine;
  - 2e moment opportun pour les filles: à l'apparition des premières règles;
  - 12 à 18 mois après le sommet de croissance rapide-soudaine pour les garçons.

### **La vitesse**

- La vitesse est toujours entraînable, mais régresse avec l'âge.
- Moment opportun d'adaptation accélérée pour l'entraînement de la vitesse :
  - Pour les garçons 1er moment opportun: entre 7 et 9 ans;  
2e moment opportun: entre 13 et 16 ans.
  - Pour les filles. 1er moment opportun: entre 6 et 8 ans;  
2e moment opportun: entre 11 et 13 ans.

L'enseignant/entraîneur peut se fier à l'âge chronologique du pratiquant.

### ***Les savoir-faire moteurs spécifiques à la discipline sportive***

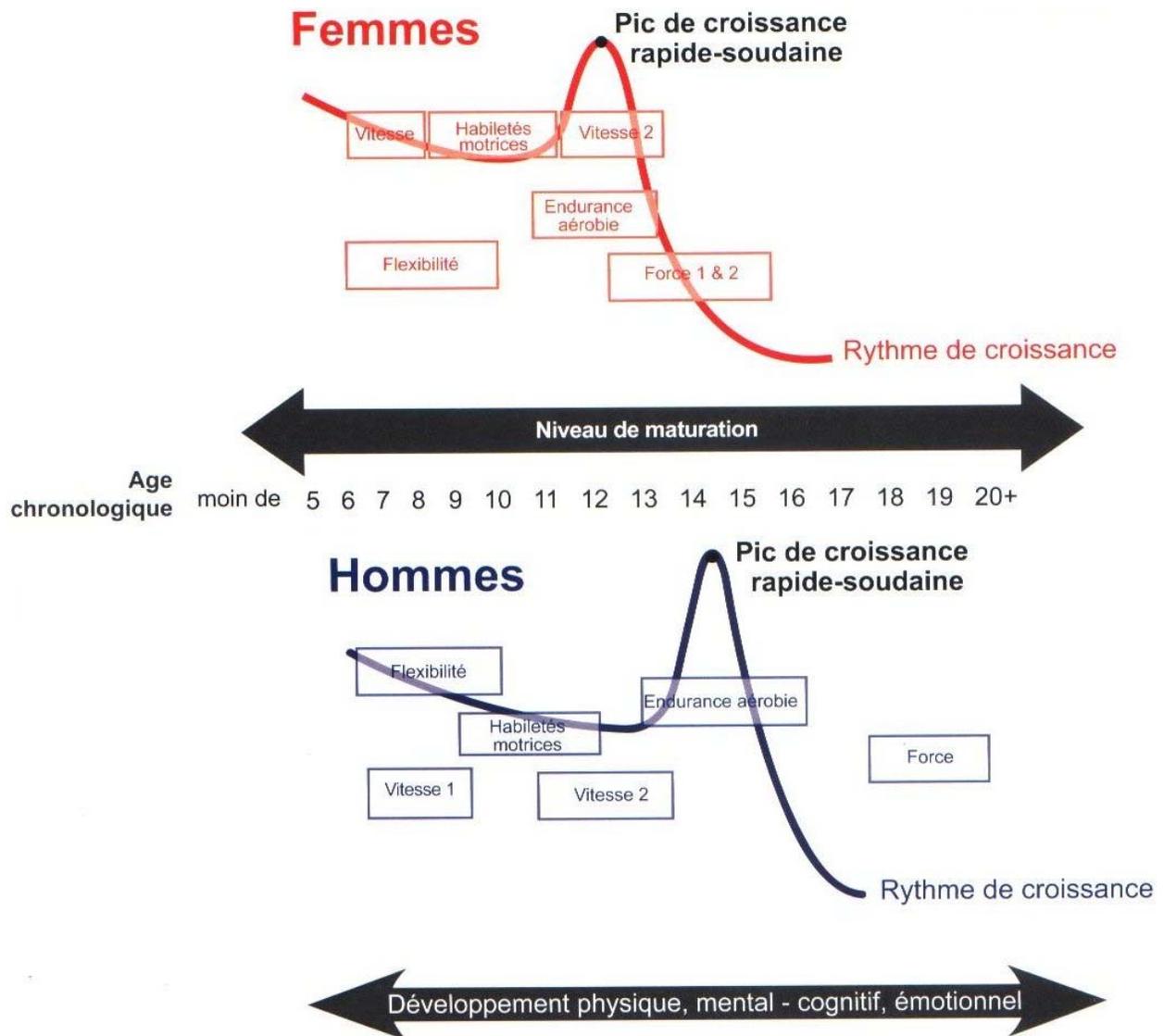
- Les habiletés sportives sont toujours entraînables mais régressent sensiblement avec l'âge.
- Moment opportun d'adaptation accélérée des habiletés motrices :
  - Filles: 8 à 11 ans;
  - Garçons: 9 à 12 ans.

### ***La flexibilité***

- La flexibilité est toujours entraînable mais régresse sensiblement avec l'âge.
- Capacité optimale d'entraînement :
  - 6 à 10 ans (Dr. K. Russel).
- Attention spéciale durant le sommet de croissance rapide.

## PIC DE CROISSANCE RAPIDE-SOUDAINE

Bien que le schéma suivant ne fasse pas l'unanimité, il amène cependant l'entraîneur à porter une attention particulière durant cette période.



Référence du graphique : Sport Canada

## **En résumé**

L'enfant n'est pas un petit adulte.

Le judo peut commencer à se pratiquer tôt (U8) et est en même temps un sport à spécialisation tardive. En effet on considère un sport à développement progressif (spécialisation tardive) un sport dont les athlètes atteignent leur sommet de performance en carrière entre 26-28 ans. Cette information est prise sur les athlètes qui sont sur le podium aux Jeux olympiques, aux championnats du monde, aux Jeux panaméricains. Or nous avons vu précédemment qu'un athlète en judo sera normalement à son apogée entre 22 et 30 ans. Les données statistiques indiquent que pour plus de 80 % des médailles gagnées au niveau mondial et olympique, les athlètes avaient commencé l'entraînement au judo à l'âge de 11 ans ou plus tard, la moyenne d'âge étant de 23/26 ans. Aux Jeux olympiques de Pékin l'âge moyen d'athlètes médaillés était de 26 ans.

Pour ces sports, la spécialisation commence vers 15-16 ans. C'est exactement la période qui correspond à la spécialisation sportive pour l'athlète en judo.

Ceci veut dire que l'enseignant/entraîneur devra avoir une bonne connaissance des principes de croissance et de développement puisqu'il aura à faire à différents groupes d'âge.

Dans le cadre de référence, les différents objectifs, les principes directeurs guidant l'enseignant/entraîneur, les conditions d'encadrement varieront donc selon les stades.

L'enseignant/entraîneur devra aussi:

- ajuster le programme d'entraînement, de compétition et de récupération selon le rythme individuel de croissance;
- s'assurer qu'une phase de maintien des habiletés en judo soit introduite lors de la poussée rapide et soudaine de croissance.

**4<sup>e</sup> partie :**

**Cadre de référence**

## PROGRESSION : ÂGE VS ENTRAÎNEMENT VS PERFORMANCE

	Age	Entraînement (heures semaine) *				Sem/ an	Tournoi An	Performance		
		Randori	Technique	Physique	Autres			Standard	Performance nationale	Performance internationale
<b>U16</b>	14	3	1.5	0	0	42	<b>8-10</b>	-	Top 3 national U16	Top 3 Amérique du Nord
	15	4	1.5	1	0	43		-	1er national U16 Top 3 U18	1er Amérique du Nord
<b>U18</b>	16	5	2	2	0	44	<b>8-10</b>	-	1er national U18	1er Amérique du Nord
	17	7	2	4	1	45		-	Top 3 national U21	Top 3 Coupe du monde U18
<b>U21</b>	18	8.5	3	6	2	46	<b>10-12</b>	F	1er national U21	Top 3 Panam U21
	19	10	4	8	3	47		E	Top 3 national senior	Top 3 Coupe du monde U21
	20	10	4	8	4	48		D	1er national senior	Top 8 Mondial U21
<b>Senior</b>	21	10	4	8	4	49	<b>10-12</b>	C	1er national senior	Top 3 Open
	22	10	4	8	4	49		B	1er national senior	Top 5 Coupe du monde
	23	10	4	8	4	49		B	1er national senior	Top 3 Coupe du monde
	24	10	4	8	4	49		A	1er national senior	Top 12 Mondial
	25	10	4	8	4	49		A+	1er national senior	Top 8 Mondial

\* à titre d'indicatif

**CRD = Centre regional de développement**

**CN = Centre national**

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : L'EXPLORATION DU MOUVEMENT

U 8 : enfants actifs (7 ans et moins)

### INTRODUCTION

Nous sommes au tout début de l'aventure judo. Alors que faudrait-il considérer pour inciter l'enfant à participer et surtout comment allons-nous faire pour **l'intéresser** à devenir un futur judoka ? Abordons cette problématique de plein fouet. Le titre du stade athlétique est révélateur du style d'intervention à privilégier : «**l'exploration**» du judo (*activité de combat de corps à corps*) est omniprésente à cette étape. Pour garder l'enfant dans un environnement judo intéressant, il est impératif avant tout qu'il trouve du **plaisir** à le pratiquer. Ce sera par le jeu et les «grands jeux de rôle» que nous y parviendrons.

Un rappel incontournable : «*Ne jamais considérer les enfants comme étant de petits adultes et les accepter inconditionnellement*». Toutes les activités (*d'entraînement*) pour ce groupe d'âge seront adaptées aux capacités physiques et intellectuelles des enfants.

### BUT

- Explorer la pratique gestuelle de l'activité judo.

### Objectifs généraux

- Garder l'enfant physiquement actif durant la séance d'activité.
- Apprendre les fondamentaux du judo (*saisir un adversaire/partenaire, travailler en corps à corps, tomber par terre, etc.*) par le jeu.

### Objectifs physiques

- Introduire le travail des habiletés motrices sportives (*agilité, équilibre, coordination, vitesse de déplacement*).
- Privilégier le développement des habiletés liées aux mouvements suivants : courir, sauter, rouler, ramper, tourner, lancer, attraper.
- L'exploration des mouvements intègre des jeux de vitesse/agilité de courte durée (*maximum de 10 à 30 secondes d'action*).

### Objectifs psychologiques

Aborder la confiance et l'estime de soi par la pratique de l'activité physique, tout en gardant un rapport évident à l'activité duelle.

## **Objectifs techniques**

- Introduire le travail de l'acquisition des habiletés nécessaires à l'apprentissage des bris de chute (*ukemi*), par des exercices adaptés et sécuritaires.
- Introduire le travail des immobilisations (*osaekomi-waza*) et des dégagements par des exercices adaptés aux capacités et à la morphologie des enfants.
- Introduire des formes de projections (*nage-waza*) adaptées au niveau d'habileté des participants.
- Introduire les oppositions (*randori*) au sol (*ne-waza*) sous une forme de combat adapté facilement réalisable.

## **Objectifs tactiques**

- Introduire le jeu d'accord et d'opposition avec un partenaire.
- Introduire la saisie (*kumikata*) fondamentale (*une main à la manche, l'autre au revers*) du judogi (*vêtement d'entraînement*) et les déplacements avec un partenaire (*initiés par tori « celui qui agit » ou uke « celui qui subit »*).

## **PRINCIPES DIRECTEURS**

- Respecter les stades de développement (*physique et psychologique*) des enfants. «*Ne jamais considérer les enfants comme étant de petits adultes et les accepter inconditionnellement.*» Rappel: La morphologie des enfants de ce groupe d'âge est très différente de celles des adultes.
- Limiter de 30 à 60 minutes par jour d'activité physique organisée, selon l'âge.
- Créer des environnements d'apprentissage variés, stimulants et amusants : «*Le plaisir à réaliser, en toute sécurité.*» Faire bouger les participants, avoir du plaisir, considérer en priorité la sécurité dans toutes les interventions, favoriser l'expression de comportement éthique et participer activement sont les fondements à ce stade.
- Utiliser des jeux appropriés (*complexité et compatibilité*) et un équipement adapté à cet âge (*exemples : ballons médicaux, mannequin, petites ceintures, etc...*).
- En priorité : Les exercices proposés doivent être variés et de courte durée.
- La progression technique des mouvements étudiés va du simple au plus complexe.
- Quelques techniques (2 à 3) de projections (*tachi-waza : travail debout*) seront abordées par une pratique de formes gestuelles adaptées facilitant l'acquisition éventuelle de la technique finale (*présenté comme une « introduction à » ou une « forme de mouvement » recréant les paramètres de base de la technique étudiée*). Les techniques de projection abordées se font sans soulèvement et sont adaptées à la capacité motrice de l'enfant.
- L'instructeur contrôle l'agir des enfants de façon constante et prévisible. Il établit clairement les consignes et repères d'apprentissage.
- L'enfant doit pouvoir reconnaître et interpréter sans équivoque, par des balises connues de lui et de l'instructeur, les comportements acceptables au club (*dojo*).

- Limiter l'information communiquée aux participants à ce qui est essentiel de savoir. Attacher beaucoup d'importance à la démonstration globale de l'action.
- Être clair et concis dans la communication d'information aux participants. Utiliser un vocabulaire accessible aux enfants, parler lentement et ne pas hésiter à reprendre l'exercice de différentes façons (*stimuler les différents canaux sensoriels*).
- Faire appel à l'imaginaire de l'enfant afin de faciliter la mémorisation. L'instructeur s'oblige à imaginer son enseignement (*Exemple : ramper comme un serpent*).
- Associer le plus souvent possible les mouvements fondamentaux, les habiletés motrices et les exercices propres au judo, via des jeux, pour garder l'enfant actif.
- L'ensemble des activités doit être non compétitif et favoriser la participation.
- Les activités doivent être conçues pour assurer le succès et développer l'estime de soi et le désir de participer.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **Entraînement**

- Volume d'entraînement :  
Participation de 1 à 2 fois par semaine, à raison de 45 à 60 minutes par séance, 30 à 35 semaines par année.
- Utiliser en priorité le travail au sol (*ne-waza*) et le développement des aptitudes corporelles de base pour l'apprentissage correcte des bris de chute (*ukemi*). Exemples : positionnement de la tête, angle de frappe, travail des jambes, etc.
- Les pratiques de combat (*randori*) seront modifiées et adaptées à ce groupe d'âge. Ils s'exécutent exclusivement au sol et auront lieu à l'intérieur du club seulement.

### **Tournoi**

- Aucune activité officielle de compétition n'est autorisée à cet âge.

## **MISSION DE L'ENSEIGNANT**

- Offrir un environnement sécuritaire permettant de développer la motricité globale du participant tout en introduisant certains exercices propres au judo.
- Respecter les principes directeurs favorisant les apprentissages pour ce groupe d'âge.
- Soutenir une participation active de l'enfant.

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : L'ÉVEIL À LA PRATIQUE SPORTIVE

U 10 : POUSSIN (8 et 9 ans)

### INTRODUCTION

Les bons athlètes sont en général des gens qui étaient dès leur enfance très actifs physiquement; ils aimaient bouger et dépenser de l'énergie. La pratique assidue du sport en général nous permet d'atteindre cet objectif simple, mais combien important : bouger.

À ce stade, nous aurons le défi de faire bouger intelligemment les judokas et les intéresser à l'engagement sportif. Le judo devient, étape par étape un sport avec un gagnant et un perdant et tout ce qui gravite autour des bienfaits ressentis par la pratique sportive. À cet âge, nous serons en présence de «tatenoko» (*jeunes pousses de bambou*) prometteuses, pleines d'énergie à dépenser et à encadrer correctement.

Toutes les activités d'entraînement pour ce groupe d'âge seront également adaptées aux capacités physiques et intellectuelles des enfants.

### BUT FIXÉ

- S'initier à la pratique sportive du judo

### Objectifs généraux

- Acquérir et développer les mouvements de base et formes gestuelles essentielles à la pratique sportive du judo.
- Connaître certains éléments pratiques, techniques et tactiques fondamentaux associés à la pratique du judo (*moyens utilisés : jeux et activités judo modifiés*).
- Poursuivre l'apprentissage des règles (*simplifiées*) de la pratique sportive du judo.
- S'initier aux aspects éthique (*code moral*) et culturel de la pratique du judo.
- Développer «la passion» de la pratique du sport en s'initiant au judo.

### Objectifs physiques

- Poursuivre le développement athlétique des participants en utilisant les fondamentaux du mouvement humain (*courir, sauter, rouler, ramper, tourner, lancer, attraper, etc.*) dans les préparations de séance (*permet de maximiser l'investissement du temps consacré à l'entraînement dans l'optique du développement à long terme des athlètes*).

- Introduire dans l'entraînement la pratique d'exercices favorisant le développement de l'efficacité gestuelle en judo (*choisir des exercices qui stimuleront l'agilité, la coordination, l'équilibre, la vitesse, etc.*).
- Première période critique de développement de la vitesse (6 à 8 ans chez les filles, 7 à 9 ans chez les garçons).

### **Objectifs psychologiques**

- Développer la confiance et l'estime de soi.
- Introduire (*en utilisant des exercices simples*) les paramètres psychologiques suivants : la capacité de concentration, le contrôle de soi et la recherche d'une attitude positive à l'entraînement.

### **Objectifs cognitifs**

Introduire le respect du code moral du judo (*politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi, amitié*).

### **Objectifs techniques**

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U8 – U10</b>
<b>Déplacements</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ayumi-ashi (pas normaux)</b></li> <li>- <b>tsugi-ashi (pas chassés)</b></li> <li>- <b>tai-sabaki (pivot)</b></li> </ul>	*** Introduire Développer Introduire Développer Introduire
<b>Chutes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ushiro (arrière)</b></li> <li>- <b>yoko (latérale)</b></li> <li>- <b>mae (avant)</b></li> </ul>	*** Introduire/développer Introduire/développer Introduire
<b>Tai-otoshi</b>	* à ** Introduire (forme de)
<b>Hiza-guruma</b>	** à *** Introduire Développer (forme de)
<b>Okuri-ashi-barai</b>	* à ** Introduire (forme de)

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U8 – U10</b>
<b>Ko-uchi (exclure barai, gari, gake)</b>	** à *** Introduire Développer (forme de)
<b>O-uchi (exclure barai, gari, gake)</b>	** à *** Introduire Développer (forme de)
<b>O-soto (exclure barai, gari, gake)</b>	** à *** Introduire Développer (forme de)
<b>Ko-soto (exclure barai, gari, gake)</b>	*** Introduire Développer (forme de)
<b>Uki-goshi</b>	*** Introduire Développer (forme de)

<b>Immobilisations</b>	*** Introduire Développer (forme gestuelle)
------------------------	--

<b>Randori au sol</b>	*** Introduire Développer
<b>Randori debout</b>	** Introduire (forme adaptée)
<b>Shiaï (compétition)</b>	Non applicable

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \*Importance modérée

## Objectifs tactiques

TACTIQUE	U8 – U10
<b>Déplacement initié par uke</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- avance en poussant</li><li>- recule en tirant</li><li>- se déplace sur le côté</li></ul>	*** Introduire Développer
<b>Déplacement initié par tori</b>	** Introduire Développer
<b>Esquive d'une attaque</b>	** Introduire
<b>Redoublement d'attaque de la part de tori après esquive de uke (répéter la même attaque)</b>	Introduire (optionnel)

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \*Importance modérée

## PRINCIPES DIRECTEURS

- Respecter les stades de développement (*physique et psychologique*) des enfants. «*Ne jamais considérer les enfants comme étant de petits adultes et les accepter inconditionnellement.*»
- Créer des environnements d'apprentissage variés, stimulants et amusants : «Le plaisir à réaliser, en toute sécurité.» Faire bouger les participants, avoir du plaisir, considérer en priorité la sécurité dans toutes les interventions, favoriser l'expression de comportement éthique et participer activement sont les fondements à ce stade, comme en U7.
- Utiliser tout un ensemble d'exercices (*faisant appel au poids du corps comme résistance*), de jeux et d'équipements d'entraînement (*ballon médicinal, ballon suisse, etc.*) adaptés à cet âge.
- Baliser un environnement spécifique « judo » stimulant et amusant, incitant à l'apprentissage et à la découverte. Mener progressivement l'enfant à vivre des situations d'entraînement lui permettant facilement de découvrir par lui-même les solutions «judo» lui convenant. (*Référence : PNCE, Introduction à la compétition, partie B, l'apprentissage par la découverte*). Favoriser l'expérimentation amenant naturellement à faire des choix simples au fil des apprentissages proposés.
  - Remarque : cependant, l'instructeur s'oblige à utiliser une approche comportementale directive, lorsque la sécurité est prioritaire pour réussir les apprentissages. Exemple : l'apprentissage des bris de chutes.

- Les exercices proposés doivent être variés, la durée doit être courte (*engagement maximum de 2 minutes*).
- Encourager l'enfant à utiliser les deux côtés (*latéralité*) de son corps. L'instructeur doit le prévoir dans sa planification de cours.
- Continuer à établir clairement les limites dans les pratiques. L'instructeur contrôle l'agir de ses athlètes de façon constante et prévisible.
- Limiter l'information communiquée aux participants à ce qui est essentiel de savoir (*Exemple : en utilisant le principe de la démonstration globale des actions pour l'apprentissage d'un mouvement plus complexe*).
- Continuer à être clair et concis dans la communication d'information aux participants (*adapter son discours et son parler au groupe d'âge concerné*).
- Continuer à faire appel à l'imaginaire de l'enfant afin de faciliter la mémorisation.
- Mettre la victoire et l'effort en perspective; la victoire ne devrait pas être une fin en soi. Favoriser le développement du goût de l'effort.
- Faire l'apprentissage de la coopération : apprendre à faire du judo avec son partenaire (*uke*) et non contre (*concrétiser le principe formateur du judo : prospérité et entraide mutuelle*).
- En cours de séance, favoriser le changement régulier de partenaire permettant plusieurs adaptations propices au développement de l'enfant (*moteur, social, psychologique*).
- Appliquer les recommandations concernant la croissance et le développement de l'enfant.
- Ne pas considérer la problématique de la périodisation de l'entraînement à ce stade. Cependant, le programme doit être adapté et la séance d'activités doit être bien structurée (*Introduction, échauffement, partie principale, retour au calme, conclusion*).

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **Entraînement**

- Volume d'entraînement : participation de 1 à 2 fois par semaine, à raison de 60 minutes par séance, 30 à 35 semaines par année.
- L'accent est mis sur l'apprentissage des bris de chute (*ukemi*) et des techniques de base du ne-waza (*travail au sol : immobilisations, dégagement, actions d'attaque et de défense*).
- La plupart des techniques de projections (*tachi-waza : travail debout*) sont abordées par une pratique de formes gestuelles adaptées facilitant l'acquisition éventuelle de la technique finale (*présenté comme une « introduction à » ou une « forme de mouvement » recréant les paramètres de base de la technique étudiée*).

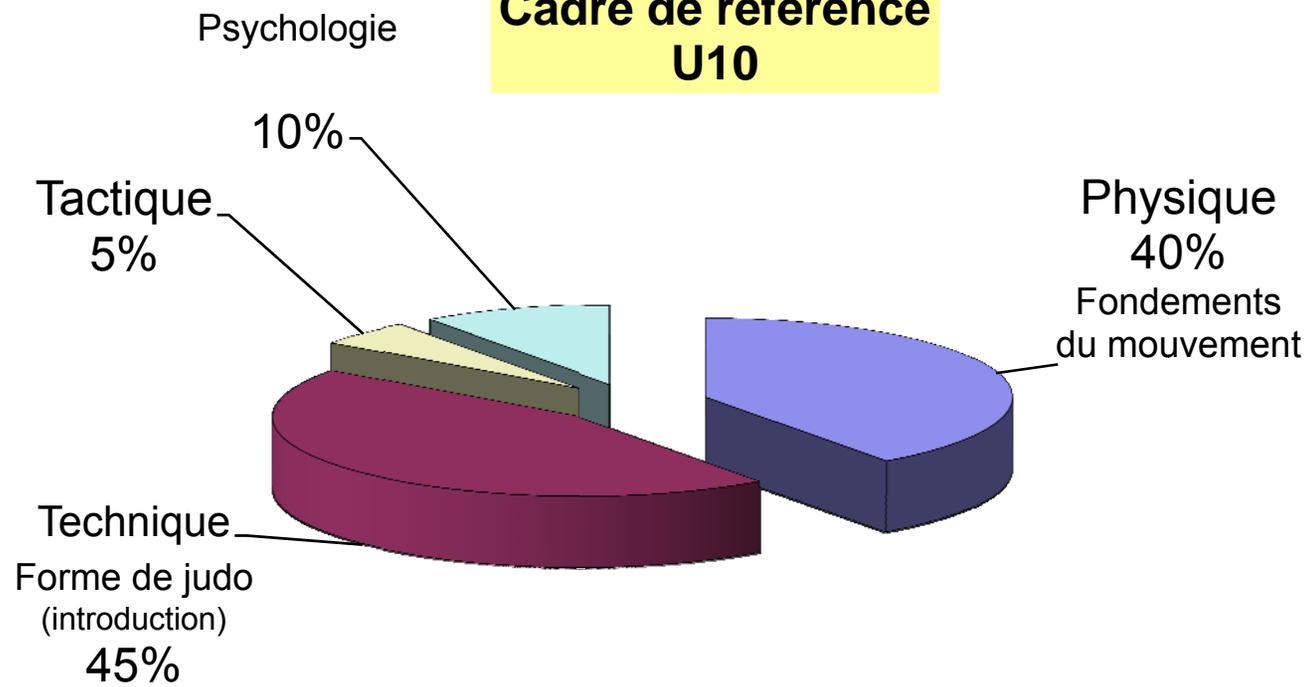
## **Tournoi**

- Les tournois se dérouleront prioritairement dans le club mère et occasionnellement en interclubs.
- Lors des combats, les enfants seront regroupés en fonction de leur poids et de leur niveau d'habileté (*ceintures semblables*).
- À ce niveau, la compétition est possible entre les garçons et filles de même niveau.
- La saisie (*kumi kata*) traditionnelle (*une main à la manche, l'autre au revers*) du judogi (*habit de judo*) est obligatoire.
- La compétition sera modifiée. Il y aura adaptation des règles conventionnelles de tournoi afin de favoriser le maximum de participation et la probabilité de succès.
- Chaque participant sera valoriser et considérer. Récompenser tout le monde (*médailles, certificats, etc.*).
- Suggestions de rencontre : démonstrations d'habiletés physiques, pratiques de combats (*randori*) éducatifs, parcourir un circuit d'habiletés techniques, etc.

## **MISSION DE L'ENSEIGNANT**

- Créer des conditions d'entraînement permettant un engagement moteur important de l'enfant à chaque séance (*participation active*).
- Débuter l'édification d'un répertoire de savoir-faire (*physiques et moteurs*) généraux et spécifiques à la pratique du judo.

## Cadre de référence U10



N.B. Apprendre à jumeler les exercices physiques et de judo

# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : LA CONSTRUCTION DES BASES DE LA PRATIQUE SPORTIVE DU JUDO

U 12 : BENJAMIN (10 et 11 ans)

U 14 : MINIME (12 et 13 ans)

### INTRODUCTION

Ce stade représente une étape importante du développement des jeunes judokas. L'apprentissage de l'entraînement devient plus dirigé et nous aurons plus précisément à considérer les besoins individuels de chaque athlète.

Deux prérogatives guideront le cheminement du jeune judoka à ce niveau :

- la tenue de compétitions interclubs pour les U12 et provinciales pour les U14.
- le constat de différences notables dans le rythme de croissance et de développement des participants.

La réalité contextuelle du judo et des différences connus dans le rythme de développement des participants, nous oblige à scinder ce stade très important en deux sous-étapes :

- U12 (10 et 11 ans)
- et U14 (12 et 13 ans)

Durant ces périodes de temps nous aurons à «**construire**» la forme physique et développer les savoir-faire moteurs (*SFM*) essentiels à la pratique du judo. Parallèlement et toujours dans l'optique de la poursuite de la formation athlétique globale, les judokas seront encouragés à participer à d'autres sports (*pour s'améliorer physiquement*).

Vers la fin de ce parcours, le judoka U14 choisit généralement un des deux courants suivant :

- le développement de l'élite
- ou la pratique récréative du judo

Il est important de noter que les composantes technique, physique, psychologique et cognitif du programme sont les mêmes pour les deux courants à ce moment du développement du judoka. La différence se situe plutôt au niveau du volume total de l'entraînement exigé. L'investissement sera plus lourd pour ceux qui choisissent le parcours de l'élite sportive.

## **BUTS FIXÉS**

- S'améliorer physiquement (*en stimulant adéquatement le processus global de formation athlétique*).  
Apprendre les techniques fondamentales du judo.

## **Objectifs généraux**

- Acquérir et développer les savoir-faire moteurs (*SFM*) essentiels à la pratique du judo.
- Développer les éléments tactiques et stratégiques adaptés à ces niveaux d'âge et d'expérience.
- Introduire la notion de prise de décision (*conditions aléatoires*) dans des situations standards d'entraînement.
- S'approprier les concepts et démarches d'entraînement telles que l'hydratation, l'échauffement, l'étirement, le retour au calme, etc.... sous forme de routines facilement répétables.
- Appliquer le code moral du judo en développant sa compréhension par des mises en situation pratiques simples et évidentes. Exemple : respect du partenaire par le salut traditionnel, respect de l'adversaire par la poignée de main.

## **Objectifs physiques**

- Poursuivre le développement des habiletés motrices (agilité, coordination, équilibre, vitesse, etc.).
- Introduire la musculation générale en utilisant des ballons médicaux, des ballons stabilisateurs et le poids corporel des participants.
- Encourager les judokas à pratiquer d'autres sports pour parfaire leur formation athlétique.
- La période critique de développement des fondements du savoir faire physique (fondements du mouvement / habiletés sportives de base essentielles à la pratique de l'activité / capacité cognitive de lire l'environnement sportif et d'y réagir afin de prendre les bonnes décisions) est chez les filles de 8 à 11 ans et chez les garçons de 9 à 12 ans.
- Force. Chez les filles, 2 périodes critiques de développement : immédiatement après une poussée de croissance et après l'apparition des premières règles.
- Endurance. Chez les filles, à développer au début de la poussée de croissance.
- Vitesse. La deuxième période critique de développement chez les filles est de 11 à 13 ans.
- Souplesse. Chez les filles, porter une attention particulière pendant les poussées de croissance.

## **Objectifs psychologiques**

Introduire les habiletés mentales de base : concentration, contrôle de l'anxiété, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif, etc... Exemples : les judokas de ce groupe d'âge sont exposés à de nombreuses démonstrations techniques (*concentration*). Ils auront à se créer une image mentale exacte du geste

technique à reproduire (*visualisation*). Le participant cherche à imiter le plus fidèlement possible le geste correct, (*contrôle de soi*), etc....

Accorder une importance particulière aux notions de contrôle de soi, d'estime de soi et du développement d'une attitude positive à l'entraînement.

### Objectifs techniques U12

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U12</b>
<b>Déplacements</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ayumi-ashi (pas normaux)</b></li> <li>- <b>tsugi-ashi (pas chassés)</b></li> <li>- <b>tai-sabaki (pivot)</b></li> </ul>	*** Développer Consolider Développer Consolider Développer
<b>Chutes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>ushiro (arrière)</b></li> <li>- <b>yoko (latérale)</b></li> <li>- <b>mae (avant)</b></li> </ul>	*** Développer/consolider Développer/consolider Développer
<b>Postures naturelles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>shizentai (posture naturelle)</b></li> <li>- <b>jigotai (posture défensive)</b></li> </ul>	*** Introduire Développer Introduire Développer
<b>Tai-otoshi</b>	*** Développer
<b>Hiza-guruma</b>	*** Développer Consolider
<b>Okuri-ashi-barai</b>	*** Développer
<b>Ko-uchi (exclure barai, gari, gake)</b>	*** Développer Consolider
<b>O-uchi (exclure barai, gari, gake)</b>	*** Développer Consolider

TECHNIQUE	U12
<b>O-soto (exclure barai, gari, gake)</b>	*** Développer Consolider
<b>Ko-soto (exclure barai, gari, gake)</b>	*** Développer Consolider
<b>Uki-goshi</b>	*** Développer Consolider
<b>O-soto-gari</b>	*** Introduire Développer
<b>Sasae-tsurikomi-ashi</b>	* Introduire
<b>Ko-uchi-gari</b>	** Introduire Développer
<b>Tsuri-goshi</b>	* Introduire
<b>O-uchi-gari</b>	*** Introduire Développer
<b>O-goshi</b>	*** Introduire Développer
<b>Ashi-guruma</b>	* Introduire
<b>Ko-soto-gari</b>	** à *** Introduire Développer
<b>Harai-goshi</b>	* à ** Introduire
<b>Seoi-nage (ippon / morote / eri)</b>	** à *** Introduire Développer

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U12</b>
<b>Immobilisations</b>	<b>** à ***</b> Introduire Développer
<b>Entrées</b>	<b>*</b> Introduire (pour immobiliser)
<b>Sorties d'immobilisations</b>	<b>*</b> Introduire

<b>Randori au sol</b>	<b>***</b> Introduire Développer
<b>Randori debout</b>	<b>**</b> Introduire Développer
<b>Shiai (compétition)</b>	<b>*</b> Introduire

**\*\*\* importance élevée      \*\* important      \* importance modérée**

**N.B. U12 : progression pédagogique menant vers la technique**

### Objectifs tactiques U12

<b>TACTIQUE</b>	<b>U12</b>
<b>Déplacement initié par uke</b>  - avance en poussant - recule en tirant - se déplace sur le côté	<b>***</b> Développer Consolider
<b>Déplacement initié par tori</b>	<b>***</b> Développer Consolider
<b>Esquive d'une attaque</b>	<b>***</b> Développer Consolider
<b>Redoublement d'attaque de la part de tori après esquive de uke (répéter la même attaque)</b>	<b>**</b> Introduire Développer
<b>Tori exécute une technique lors d'un déplacement circulaire de uke</b>	<b>***</b> Introduire Développer

TACTIQUE	U12
Tori attaque après avoir esquivé – donc reprise d’initiative de tori	** à *** Introduire Développer
Tori esquive et fait un pivot – donc reprise d’initiative de tori	** à *** Introduire Développer
Tori pousse, tire et uke résiste	*** Introduire
Kumi-kata (droite-droite/gauche-gauche)	** Introduire

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \*Importance modérée

### Objectifs techniques U14

TECHNIQUE	U14 provincial
Gestes techniques de base	*** Développer (gokyo, immobilisations)
Identifier si le judoka est droitier ou gaucher	*** Introduire
Être principalement droitier ou gaucher et avoir des techniques de l’autre côté	*** Introduire
Situations au sol  - uke à quatre pattes - uke sur le ventre - tori sur le dos (uke entre les jambes) - tori entre les jambes de uke - tori, une jambe prise - tori à quatre pattes	*** Introduire Développer
Étranglements	* à ** Introduire (dernière année U14)

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U14 provincial</b>
<b>Sankaku</b>	** Introduire (dernière année U14)
<b>Attacher le bras (contrôle au sol)</b>	* Introduire
<b>Seoi-nage (ippon / morote / eri)</b>	** à *** Introduire Développer
<b>Nage-komi</b>	** Introduire Développer
<b>Randori</b>	*** Développer
<b>Shiai</b>	** à *** Développer (au Québec) ** Introduire (à l'extérieur de la province)

\*\*\* importance élevée \*\* important \* importance modérée

### Objectifs tactiques U14

<b>TACTIQUE</b>	<b>U14 provincial</b>
<b>Notions tactiques de base vues en Initiation</b>	*** Développer Consolider
<b>Tori est capable d'esquiver et/ou bloquer l'attaque de uke pour ensuite enchaîner et/ou contrer</b>	** Introduire Développer
<b>Tori est capable d'attaquer uke dans au moins 4 directions différentes indépendamment du déplacement de uke</b>	** Introduire Développer

<b>Tori applique des liaisons debout/sol</b>  - s'il projette, il suit au sol - s'il est projeté, reprise d'initiative	* Introduire
<b>Tori utilise des feintes, des mises en position, des enchaînements</b>	** Introduire Développer
<b>Kumi kata de base (prise de contact du judogi de l'adversaire)</b>  - notion de distance - comprendre le kumi kata adverse	** Introduire Développer
<b>Être conscient de sa position sur la surface de combat</b>	* Introduire
<b>Connaissance des règlements de compétition</b>	** à *** Introduire

## **PRINCIPES DIRECTEURS**

- Le participant doit être engagé activement dans l'activité, sur le plan moteur et cognitif.
- L'entraînement se caractérise par un volume élevé de répétitions allié à une intensité sous maximale. Il faut également offrir suffisamment d'occasions de pratique pour atteindre l'objectif souhaité (*fréquence d'entraînement*).
- Rechercher un taux de réussite dans les exercices proposés d'au moins 70% avant d'augmenter le niveau de difficulté.
- L'enseignement global précède l'enseignement par séquences.
- Tout en exécutant globalement le geste, l'attention sélective du participant sera dirigée sur un seul élément technique à la fois. Il est important de limiter l'information véhiculée à l'athlète, à ce stade d'apprentissage. Au total pour la séquence, pas plus de 1 à 2 éléments à la fois, visant des repères facilement repérables, seront émis en rétroaction à l'athlète.
- L'apprentissage des techniques doit se faire sous différents aspects pratiques (*la tactique*).
- À partir de ce groupe d'âges, si la séance d'entraînement est caractérisée par la poursuite d'objectifs multiples, l'apprentissage technique ou tactique se situe au début,

immédiatement après l'échauffement. Toute acquisition motrice nécessite l'apport de la concentration et un système nerveux central reposé. Remarque : Nous ne pouvons maximiser l'apprentissage de nouveaux éléments si le participant est fatigué.

- À partir de ce stade, il y aura un équilibre judicieux des conditions d'entraînement retenues. L'alternance de conditions contrôlées par l'intervenant est caractérisée par un *bloc de répétitions* de la tâche à faire (exemple : uchi komi «répétitions techniques») et de conditions aléatoires (exemple : randori «combat libre») à réaliser.
- À partir de ce moment, il est essentiel qu'il y ait une rétroaction pertinente et spécifique à donner aux participants lors du déroulement de l'exercice.
- S'obliger à appliquer les directives reconnues sur le processus de croissance et développement des athlètes. Un suivi méticuleux de la croissance rapide et soudaine chez les filles est essentiel.
- Exploiter régulièrement dans la séance les moments opportuns favorisant un gain significatif des composantes athlétiques suivantes: endurance (*jeux et relais*), flexibilité, vitesse (*activités particulières mettant l'accent sur l'agilité, la rapidité et le changement de direction*).
- L'entraîneur doit permettre au participant de consacrer plus de temps à l'entraînement général qu'à la compétition.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **A- U12**

#### **Entraînement**

- Engagement de 2 à 3 entraînements par semaine, d'environ de 60 à 75 minutes chacun, 30 à 35 semaines par année.
- Pas de périodisation annuelle de la planification de l'entraînement.
- Encourager la pratique multisport.

#### **Tournoi**

- Introduction à la compétition formelle, mais avec des règlements modifiés.
- Participation à un maximum de quatre (4) tournois par année, de type «tournoi à la ronde». La moitié des ces tournois seront des rencontres interclub. Les autres compétitions se dérouleront au dojo (*club*) du judoka. L'accent est mis sur l'expérience positive que procure la compétition et non la victoire.

## **B- U14**

### **Entraînement**

- Le temps d'entraînement doit être prioritairement consacré à la pratique du judo. Maximum 3 entraînements par semaine de 60 à 90 minutes chacun.
- Pas de périodisation annuelle. Périodisation simple reliée seulement à la saison de l'activité.

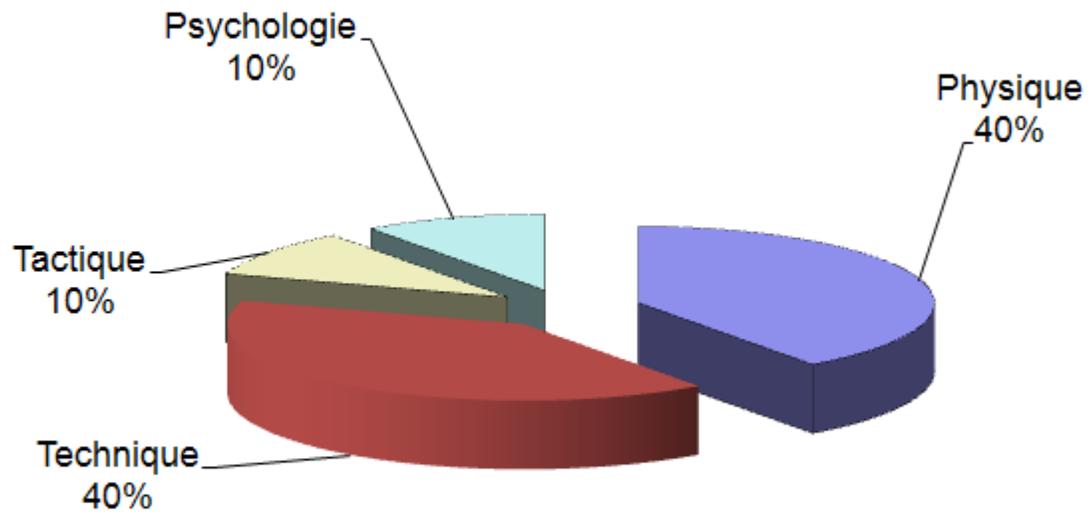
### **Tournoi**

- Exposition accrue à la compétition formelle avec modification des règlements de la Fédération internationale de judo (FIJ).
- Participation de 4 à 6 tournois par année, à raison idéalement, de 4 à 5 combats par tournoi.

### **MISSION DE L'ENSEIGNANT**

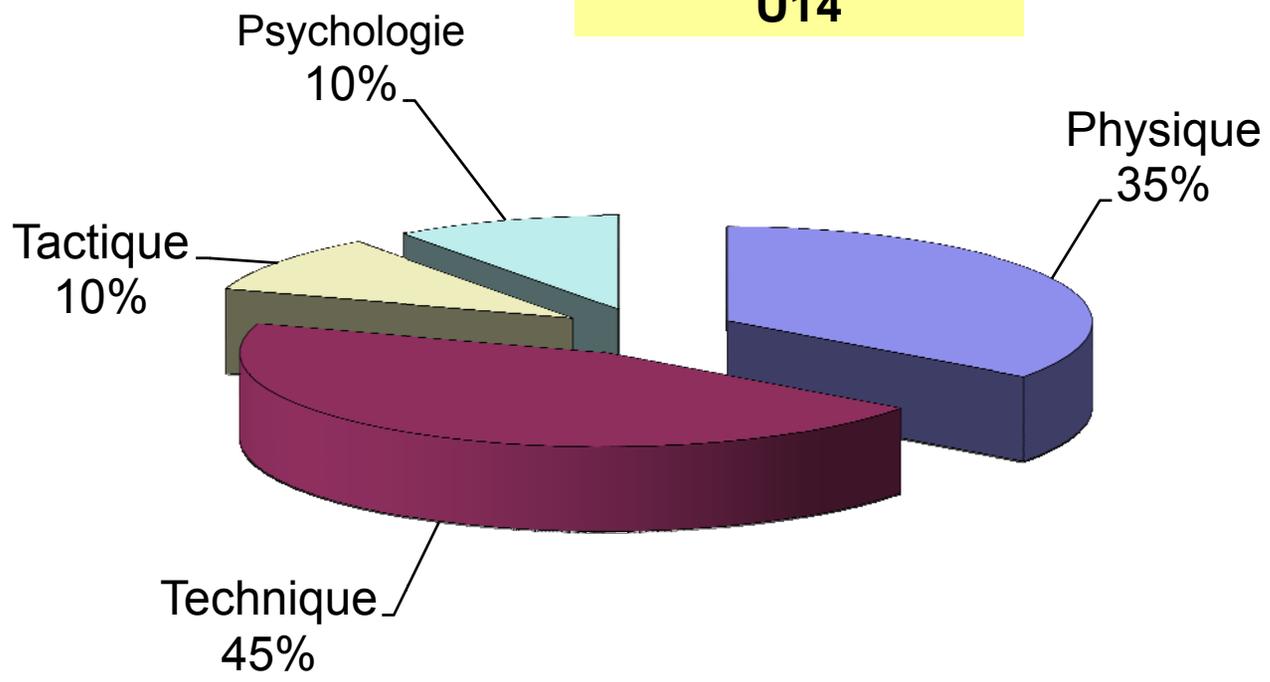
- Créer et gérer des conditions de pratique favorisant l'apprentissage du judo tout en se préoccupant de développer harmonieusement la condition physique, l'estime et le contrôle de soi du participant.

**Cadre de référence  
U12**



N.B. : Apprendre à jumeler les exercices physiques et de judo

**Cadre de référence  
U14**



# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : L'ENRICHISSEMENT

### DÉVELOPPEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DU RÉPERTOIRE MOTEUR PAR LE CUMUL DES ACQUIS SPORTIFS

U 16 : JUVÉNILE (14 et 15 ans)

#### INTRODUCTION

Le rythme du développement physiologique, social, émotionnel et cognitif du participant peut connaître d'importantes fluctuations au cours de cette étape de l'entraînement. Une attention particulière doit être portée aux différences individuelles des participants.

À ce stade, l'entraînement doit être conçu dans le but premier de répondre aux besoins particuliers du participant. Les préoccupations personnelles doivent entrer en ligne de compte, surtout à cette période (*l'adolescence*) plus que toute autre, notamment en ce qui a trait à aux différences constatées dans la croissance et le développement des individus.

#### BUTS FIXÉS

- Développer ses potentialités motrices (*générales et spécifiques*) dans le but de s'améliorer physiquement (*en stimulant adéquatement et ponctuellement le processus global de formation athlétique*).
- Acquérir le répertoire moteur nécessaire à la pratique du judo sportif (*maîtrise accrue des techniques fondamentales du judo*).

#### Objectifs généraux

- Consolider et perfectionner ses acquis sportifs.
- Acquérir des variantes dans l'exécution technique des mouvements de base de judo (*développer de nouveaux savoir faire moteurs : «SFM»*).
- Consolider et perfectionner ses connaissances pratiques élémentaires sur le plan tactique et stratégique (*être capable de faire régulièrement et appliquer concrètement son plan de compétition*).
- Individualiser ses comportements tactique et stratégique.
- Développer la prise de décision.
- Développer l'autonomie de pratique dans les activités telles que l'échauffement, l'étirement, l'hydratation, le retour au calme, etc... (*sous forme de routines faisant partie intégrante de toute séance d'entraînement*).
- Constater de plus en plus, un respect et une mise en pratique des comportements éthiques jugés essentiel en judo.
- Introduire l'arbitrage par des stages ponctuels.

## Objectifs physiques

- Développer de façon plus spécifique les qualités physiques générales (*endurance, force, vitesse, flexibilité, agilité*).
- Force. Chez les garçons, il y a une période critique de développement, 12 à 18 mois après une poussée de croissance.
- Endurance. À commencer à développer au début de la période de croissance.
- Vitesse. Chez les garçons, deuxième période critique de développement entre 13 et 16 ans.
- Souplesse. Chez les garçons, porter une attention particulière pendant les poussées de croissance

## Objectifs psychologiques

- Développer les habiletés mentales de base (*concentration, contrôle de l'anxiété, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif, etc.*).
- Introduire la notion de la recherche de l'état de préparation optimum psychologique de performance en compétition.  
Continuer à mettre en évidence le développement du code moral (*ce travail appuie la préparation psychologique*).

## Objectifs techniques U16

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U16 provincial</b>
<b>Gestes techniques de base</b>	*** Développer (gokyo, immobilisations)
<b>Identifier si le judoka est droitier ou gaucher</b>	*** Introduire
<b>Être principalement droitier ou gaucher et avoir des techniques de l'autre côté</b>	*** Introduire
<b>Situations au sol</b>  - uke à quatre pattes - uke sur le ventre - tori sur le dos (uke entre les jambes) - tori entre les jambes de uke - tori, une jambe prise - tori à quatre pattes	*** Introduire Développer
<b>Étranglements</b>	* à ** Introduire

<b>Sankaku</b>	** Introduire
<b>Attacher le bras (contrôle au sol)</b>	* Introduire

**\*\*\* importance élevée    \*\* important    \* importance modérée**

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U16 provincial</b>
<b>Uchi-komi</b>	** Introduire Développer
<b>Nage-komi</b>	** Introduire Développer
<b>Randori</b>	*** Développer
<b>Shiai</b>	** à *** Développer (au Québec) ** Introduire (à l'extérieur de la province)

**\*\*\* importance élevée    \*\* important    \* importance modérée**

## Objectifs tactiques

<b>TACTIQUE</b>	<b>U16 provincial</b>
<b>Notions tactiques de base vues en Initiation</b>	*** Développer Consolider
<b>Tori est capable d'esquiver et/ou bloquer l'attaque de uke pour ensuite enchaîner et/ou contrer</b>	** Introduire Développer
<b>Tori est capable d'attaquer uke dans au moins 4 directions différentes indépendamment du déplacement de uke</b>	** Introduire Développer
<b>Tori applique des liaisons debout/sol</b>  - s'il projette, il suit au sol - s'il est projeté, reprise d'initiative	* Introduire
<b>Tori utilise des feintes, des mises en position, des enchaînements</b>	** Introduire Développer
<b>Kumi kata de base (prise de contact du judogi de l'adversaire)</b>  - notion de distance - comprendre le kumi kata adverse	** Introduire Développer
<b>Être conscient de sa position sur la surface de combat</b>	* Introduire
<b>Plan de combat en fonction de l'adversaire</b>	* Introduire
<b>Connaissance des règlements de compétition</b>	** à *** Introduire

\*\*\* importance élevée

\*\* important

\* importance modérée

## **PRINCIPES DIRECTEURS**

- L'intensité du travail est augmentée graduellement et progressivement pour rencontrer les exigences de la compétition. Il y a une hausse de la difficulté globale de la tâche à accomplir (*effort à fournir, vitesse d'exécution plus grande*).
- Le volume (*nombre d'actions/exercice*) peut être supérieur ou inférieur à ce qui se produit en compétition, cela dépendra de l'objectif poursuivi. Est-ce un travail quantitatif ou qualitatif qui est recherché ? Tout cela dépend du moment de l'année selon le plan d'entraînement.
- La séance d'entraînement doit refléter de plus en plus les exigences de la compétition en termes de temps actif / temps de repos (*temps fort / temps faible*).
- À l'entraînement, engager régulièrement le participant à atteindre la limite de sa capacité de performance (*le situer pour mieux l'améliorer*).
- Les savoir faire moteurs (SFM) et les comportements tactiques et stratégiques devront être stabilisés dans plusieurs conditions d'entraînement :
  - o conditions contrôlées (*bloc de répétitions*),
  - o semi-contrôlées (*exercice qui implique une prise de décision*)
  - o et des conditions aléatoires (*miroir de la compétition*).
- Fréquemment, l'entraînement à la compétition sera exécuté dans un état de fatigue légère à modérée, afin de bien préparer l'athlète à la réalité compétitive.
- Techniquement, introduire le mouvement de transition menant à l'enchaînement d'actions, puisque ça reflète la réalité compétitive.
- La précision des actions et la constance de la réussite de l'exécution sont introduites à ce stade. Remarque : Il est important de fixer un taux de réussite représentant un défi pour l'athlète, mais qui reste tout de même accessible et atteignable (*à court / moyen terme*).
- La charge d'entraînement doit être augmentée graduellement et progressivement.
- Exploiter les moments opportuns favorisant un gain significatif des composantes suivantes: endurance, force, vitesse..
- Porter une attention particulière au développement bilatéral (*le judo de compétition s'aborde droitier/gaucher, gaucher/droitier*).
- Hausser le niveau de sensibilisation à la valeur d'une bonne forme physique
- L'entraîneur possède et applique les connaissances requises au niveau croissance, développement et maturation de l'adolescent.
- À considérer en toute priorité : Un suivi méticuleux de la croissance rapide et soudaine chez les garçons et les filles.
- Le participant investit plus de temps à l'entraînement qu'en compétition.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **Entraînement**

- Volume d'entraînement par semaine : de 4 à 5 entraînements par semaine de 60 à 120 minutes chacun pour un maximum de 8 heures d'entraînement propre au judo par semaine.
- Repères d'entraînement :
  - o 44 semaines d'entraînement par année,
  - o introduction de la périodisation (simple),
  - o la période de transition (*saison sans pratique formelle du judo*) doit durer un maximum de 4 semaines,
  - o durant l'année, 2 pauses courtes de 2 semaines ou 4 pauses d'une semaine chacune seront accordées,
  - o 60% de l'entraînement sera consacré à l'aspect technique du judo,
  - o 40% de l'entraînement est relié à la compétition (*unminimum 100 heures de randori «combat libre à l'entraînement» par année*).
- Introduire la planification annuelle d'entraînement (*une périodisation simple*).
- Les autres sports/activités/jeux doivent continuer à être pratiqués chaque semaine.

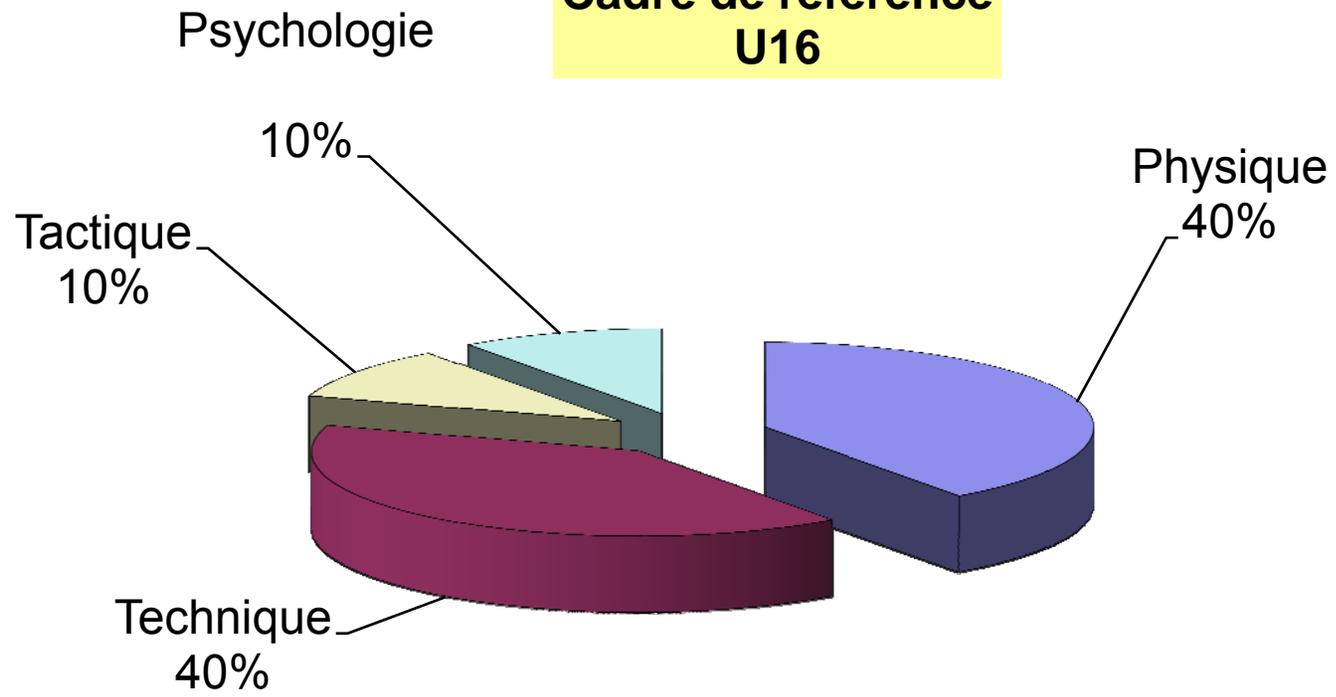
### **Tournoi**

- Participation de 6 à 8 tournois par année, à raison idéalement, de 4 à 5 combats par tournoi.
- Niveau compétitif : Compétitions nationales et avec les États-Unis.
- Règlements de compétition selon la Fédération internationale de judo (FIJ), mais en excluant les techniques de soumission par clés de bras et les étranglements.

## **MISSION DE L'ENTRAÎNEUR**

- Hausser la capacité de performance du participant pour le préparer à devenir un athlète.
- Accentuer la préparation physique du judoka et le préparer à transférer ses acquis dans la réalité compétitive du judo. Remarque : tenir compte prioritairement dans le cheminement athlétique des variabilités de croissance et du développement individuel de chacun.

**Cadre de référence  
U16**



# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : L'HARMONISATION

*LA SPÉCIALISATION SPORTIVE : CHOISIR D'ÊTRE JUDOKA*

U 18 : CADET (16 et 17 ans)

U 21 : JUNIOR (18, 19 et 20 ans)

### INTRODUCTION

«C'est décisif, je veux devenir judoka de compétition»! Au moment où l'athlète s'accapare et fait sienne cette résolution, sa carrière sportive change de registre. L'expérience et les connaissances de l'entraîneur prennent alors une signification particulière et plus que jamais ils travailleront en équipe. Sa première tâche consistera à **harmoniser** les potentialités de son athlète aux **exigences particulières** de la compétition de judo. Un défi de taille pour ce stade de formation, tant du point de vue *athlétique* que *technique*. Dans la progression judo, le duo entraîneur/athlète aura des choix évidents à faire en ce qui a attiré aux particularités de la catégorie de poids de l'athlète (*individualiser la technique*) et ses tendances «naturelles» d'exécution de ses techniques (*personnalisation de la technique*). En définitive, il faut qu'il devienne redoutable pour ses adversaires et qu'on le reconnaisse comme tel !

### BUTS FIXÉS

- Acquérir un potentiel moteur en harmonie avec toutes les exigences de la pratique sportive du judo de haut niveau (*spécialisation de l'entraînement*).
- Individualiser et personnaliser l'exécution des techniques de judo.

### Objectifs généraux

- Perfectionner / Raffiner un enchaînement de savoir-faire moteur (SFM) à l'intensité de compétition.
- Développer la constance dans l'implantation de variantes des SFM de base et de SFM avancés en compétition
- Hausser et améliorer son répertoire technique (*individualiser et personnaliser*).
- Hausser le taux de réussite des actions en compétition.
- Développer / Consolider des connaissances pratiques avancées sur le plan tactique et stratégique.
- Améliorer la prise de décision (*à l'entraînement et en compétition*).

- Développer les qualités physiques générales (*force, vitesse endurance*) et spécifiques (*puissance et résistance anaérobie*).
- Poursuivre le développement des qualités psychologiques de base.
- Développer et améliorer «l'optimum psychologique de performance».
- Optimiser les activités auxiliaires (*échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.*).
- Apprendre à composer avec les défis reliés à l'environnement et à des situations compétitives différentes (*surface de combat, différents styles de d'adversaire, altitude, chaleur, perte de poids, etc.*)

### **Objectifs physiques**

- Hausser le volume d'entraînement (particulièrement l'entraînement de la force et de la force-endurance).

### **Objectifs psychologiques**

- Développer la capacité de performance et intégrer les facteurs de performance pour atteindre un sommet à un moment déterminé de l'année (*en particulier lors de la compétition décisive*).

### **Objectifs techniques**

- Confirmer et peaufiner les techniques principales (*4 à 8 techniques adaptées à la personne*).
- Confirmation/développement des habiletés sous-développées (*prise, transition du combat debout et au sol*).
- Présenter, développer et peaufiner au moins quatre nouvelles techniques par année, à raison d'une pour le combat debout (*offensive et défensive*) et d'une pour le combat au sol (*offensive et défensive*).
- Voir Tableau synthèse (page suivante).

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U18 provincial</b>	<b>U18 (national/international U21 (provincial/national))</b>
<b>Gestes techniques de base</b>	*** Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Identifier si le judoka est droitier ou gaucher</b>		
<b>Être principalement droitier ou gaucher et avoir des techniques de l'autre côté</b>	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Situations au sol</b>  - uke à quatre pattes - uke sur le ventre - tori sur le dos (uke entre les jambes) - tori entre les jambes de uke - tori, une jambe prise - tori à quatre pattes	*** Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Étranglements</b>	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Clés de bras</b>	*** Introduire	*** Consolider Développer
<b>Sankaku</b>	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Attacher le bras (contrôle au sol)</b>	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \* importance modérée

<b>TECHNIQUE</b>	<b>U18 provincial</b>	<b>U18 (national/international U21 (provincial/national))</b>
<b>Identifier un plan technique d'attaque</b>	** à *** Développer	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Renversement au sol (sur le ventre ou à quatre pattes) : avoir au moins une attaque principale</b>	*** Développer	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Acquisition de nouvelles techniques dans le plan d'attaque</b>		*** Introduire Développer Consolider
<b>Nouvelles techniques</b>		
<b>Uchi-komi</b>	** à *** Introduire Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Nage-komi</b>	*** Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Randori</b>	*** Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Shiai</b>	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Golden score</b>	* à ** Introduire Développer	

**\*\*\* importance élevée    \*\* important    \* importance modérée**

## Objectifs tactiques

- Confirmation/développement des habiletés sous-développées (*tactiques, positionnement sur la surface de combat*).
- -Voir Tableau synthèse.

<b>TACTIQUE</b>	<b>U18 provincial</b>	<b>U18 (national/international U21 (provincial/national))</b>
<b>Notions tactiques de base vues en Initiation</b>	*** Consolider Perfectionner/maintenir	*** Perfectionner/maintenir
<b>Tori est capable d'esquiver et/ou bloquer l'attaque de uke pour ensuite enchaîner et/ou contrer</b>	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Tori est capable d'attaquer uke dans au moins 4 directions différentes indépendamment du déplacement de uke</b>	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Tori applique des liaisons debout/sol</b>  - s'il projette, il suit au sol - s'il est projeté, reprise d'initiative	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Tori utilise des feintes, des mises en position, des enchaînements</b>	*** Développer Consolider (comprendre faire quoi, quand, face à qui)	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Kumi kata de base (prise de contact du judogi de l'adversaire)</b>  - notion de distance - comprendre le kumi kata adverse	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir

\*\*\* importance élevée\*\* important\* importance modérée

TACTIQUE	U18 provincial	U18 (national/international U21 (provincial/national))
<b>Kumi kata</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- même côté</li> <li>- côté opposé</li> <li>- contrôle de la manche</li> <li>- garde haute vs garde basse</li> <li>- saisie en croisée</li> <li>- faire lâcher le kumi kata adverse</li> </ul>	*** Introduire Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Kumi kata hors norme</b>		*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Être conscient de sa position sur la surface de combat</b>	*** Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Analyser le combat en fonction de la victoire (temps qui reste, pointage, position de uke sur le tapis, etc.)</b>	*** Introduire Développer	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Plan de combat en fonction de l'adversaire</b>	** Introduire Développer Consolider	*** Consolider Perfectionner/maintenir
<b>Cibler les adversaires</b>		** à *** Consolider
<b>Connaissance des règlements de compétition</b>	*** Introduire Développer	

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \* importance modérée

## PRINCIPES DIRECTEURS

- L'intensité de l'entraînement oscille entre élevée à optimale.
- Un plus fort pourcentage du temps d'entraînement doit être consacré à des situations aléatoires (*miroir de la réalité compétitive*), que sur des conditions contrôlées par l'entraîneur (*bloc de répétitions de la même tâche*).
- Bien gérer le principe fatigue / récupération.
- Assurer le suivi des réactions de l'athlète aux stimuli et à la fatigue provoquée afin d'éviter le surentraînement ou le sous-entraînement.
- Être conscient des facteurs influençant la réflexion critique quand l'athlète est dans une situation faisant appel à une prise de décision :
  - o La rapidité de l'adversaire limite le temps pour une prise de décision adéquate;
  - o La qualité de l'observation, c'est-à-dire, la détection rapide des indices significatifs dans une situation donnée;
  - o L'expérience et les connaissances tactiques du judoka, la quantité et la qualité du vécu ;
  - o La mémoire, se souvenir des problèmes pratiques analogues que l'on a résolu de manière efficace ;
  - o L'état émotionnel de l'athlète.
- Faire comprendre : En compétition, l'athlète doit focaliser sur la tâche à réaliser et non sur le résultat escompté.
- Encourager : L'athlète doit être tenace dans l'application du plan de combat. Ce dernier ne doit pas s'en éloigner parce que les résultats ne sont pas immédiats.
- L'entraîneur doit utiliser les compétitions comme véhicule de développement de l'athlète et en certaines occasions comme couronnement et but final de l'entraînement.
- Il faut introduire (*faire participer*) l'athlète à des compétitions de rayonnement international. L'objectif primaire étant de découvrir et se familiariser avec cette nouvelle réalité.
- Prise de conscience : L'entraîneur doit apprendre à gérer une équipe interdisciplinaire. Ces personnes ressources ont comme mission, le soutien aux athlètes et à l'entraîneur dans la poursuite de l'excellence.
- Le choix de compétitions doit favoriser l'éclosion du talent sportif à ce stade de la carrière de l'athlète.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **Entraînement**

- 40% du temps consacré à l'entraînement général (*comprend les habiletés de base de l'entraînement de la force, les habiletés de l'entraînement psychologique, la nutrition, l'échauffement et la récupération*).
- 60% du temps consacré à l'entraînement pour la compétition (*et exercices reliés*) ; un minimum de 120 heures (*180 heures pour les moins de 20 ans*) de combat par année.
- 10 à 16 heures par semaine. Un minimum de 8 à 10 heures par semaine d'entraînement propre au judo ; proportion de 60% pour le combat debout et 40% pour le combat au sol.
- Entraînement propre au judo 5 à 6 fois par semaine (*3 à 5 combat, 2 à 4 fois technique*).
- Des séances d'entraînements de 60 à 120 minutes.
- Cadre d'engagement, au minimum 45 semaines par année.
- Les combats (*d'entraînement et en compétition*) sont intenses (*un minimum de 80% de fréquence cardiaque maximum*).
- Impliquer l'athlète dans une périodisation double.  
Le plan d'entraînement est personnalisé : entraînement de la force, développement du système énergétique, entraînement multisports, afin de corriger les faiblesses.

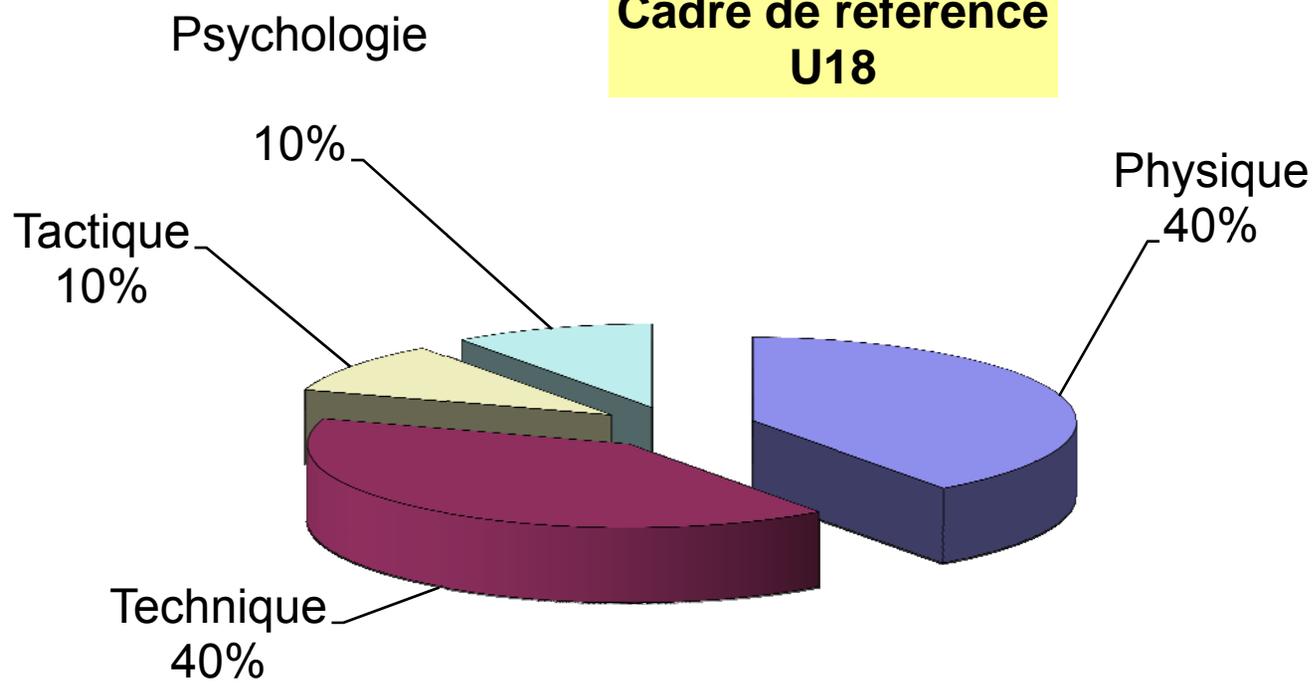
### **Tournoi**

- De 8 à 12 tournois par année avec un minimum de 4 combats par tournoi (*tous les règlements de la FIJ s'appliquent*).
- Exposition aux compétitions nationales et internationales

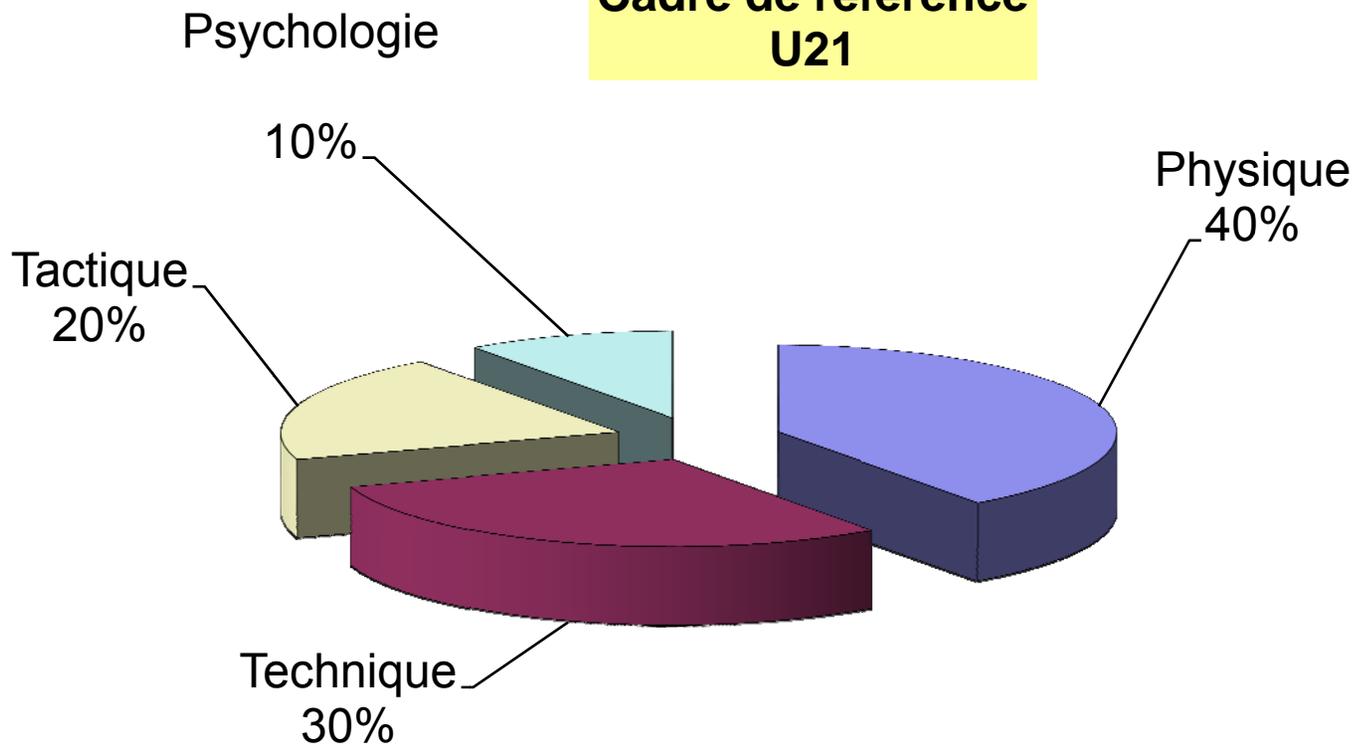
## **MISSION DE L'ENTRAÎNEUR**

- Optimiser et agencer (*harmonisation*) tous les facteurs influençant la performance pour obtenir une régularité dans la prestation sportive.

**Cadre de référence  
U18**



**Cadre de référence  
U21**



# DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU PARTICIPANT/ATHLÈTE

## STADE : LA MATURITÉ

### LA PROFESSIONNALISATION VISANT LA POURSUITE DE L'EXCELLENCE

(18/19 ans et plus)

#### INTRODUCTION

À ce niveau de pratique, la structure de l'entraînement se concrétise par une méthode coordonnée et adaptée au but recherché par l'athlète. L'intervention doit combiner harmonieusement tous les déterminants majeurs de la performance exigée dans les tournois de haut niveau. Elle s'oriente prioritairement vers le but recherché par l'athlète. Pour y parvenir nous aurons à développer (*de manière complexe*), les qualités spécifiques de l'athlète ainsi que ses aptitudes technico-tactiques, en maintenant l'intensité des entraînements relativement élevée. Concrètement, l'investissement dans l'entraînement doit surtout répondre aux exigences posées par la spécificité de la compétition de haut niveau. À ce stade de rayonnement, le contrôle de son «optimum psychologique de performance» revêt une importance capitale dans la poursuite de son projet d'exceller en judo.

#### BUT FIXÉ

- S'impliquer dans le processus de professionnalisation visant la poursuite de l'excellence.

#### Objectifs généraux

- Obtenir un engagement total de l'athlète dans la poursuite de l'excellence internationale.
- Utiliser sciemment l'apport des spécialistes de la santé et des sciences du sport.
- Gérer efficacement toutes les demandes liées à cet environnement (*l'équipe de soutien interdisciplinaire, commanditaires, médias, etc.*).
- Explorer les aspects liés à une carrière post-compétitive.

#### Objectifs physiques

- Maximiser les déterminants physiques suivants : la vitesse, la coordination, l'agilité, l'endurance et la puissance explosive.

#### Objectifs psychologiques

- Optimiser et intégrer tous les facteurs de performance en fonction du calendrier de compétitions internationales.

## Objectifs techniques

- Personnaliser ses techniques de judo. Entraînement technique se personnalise selon ses aptitudes et visées (*un mélange de techniques traditionnelles et peu orthodoxes*).
- Voir tableau synthèse.

<b>TECHNIQUE</b>	<b>18 ans et plus (U21 international senior national et international)</b>
<b>Gestes techniques de base</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Identifier si le judoka est droitier ou gaucher</b>	
<b>Être principalement droitier ou gaucher et avoir des techniques de l'autre côté</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Situations au sol</b>  - uke à quatre pattes - uke sur le ventre - tori sur le dos (uke entre les jambes) - tori entre les jambes de uke - tori, une jambe prise - tori à quatre pattes	*** Perfectionner/maintenir
<b>Étranglements</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Clés de bras</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Sankaku</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Attacher le bras (contrôle au sol)</b>	*** Perfectionner/maintenir

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \* importance modérée

TECHNIQUE	18 ans et plus (U21 international senior national et international)
Identifier un plan technique d'attaque	*** Perfectionner/maintenir
Renversement au sol (sur le ventre ou à quatre pattes) : avoir au moins une attaque principale	*** Perfectionner/maintenir
Acquisition de nouvelles techniques dans le plan d'attaque	*** Perfectionner/maintenir
Nouvelles techniques	** Introduire/développer Consolider Perfectionner/maintenir
Uchi-komi	*** Perfectionner/maintenir
Nage-komi	*** Perfectionner/maintenir
Randori	*** Perfectionner/maintenir
Shiai	*** Perfectionner/maintenir
Golden score	

\*\*\* importance élevée    \*\* important    \* importance modérée

## Objectifs tactiques

- Développer des stratégies pour combattre différents types d'adversaires.
- Établir un plan de combat : tactiques conçues pour englober les forces de la personne et exploiter les faiblesses de son adversaire.
- Voir tableau synthèse

<b>TACTIQUE</b>	<b>18 ans et plus (U21 international senior national et international)</b>
<b>Notions tactiques de base vues en Initiation</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Tori est capable d'esquiver et/ou bloquer l'attaque de uke pour ensuite enchaîner et/ou contrer</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Tori est capable d'attaquer uke dans au moins 4 directions différentes indépendamment du déplacement de uke</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Tori applique des liaisons debout/sol</b>  - s'il projette, il suit au sol - s'il est projeté, reprise d'initiative	*** Perfectionner/maintenir
<b>Tori utilise des feintes, des mises en position, des enchaînements</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Kumi kata de base (prise de contact du judogi de l'adversaire)</b>  - notion de distance - comprendre le kumi kata adverse	*** Perfectionner/maintenir

\*\*\* importance élevée\*\* important\* importance modérée

<b>TACTIQUE</b>	<b>18 ans et plus (U21 international senior national et international)</b>
<b>Kumi kata</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- même côté</li> <li>- côté opposé</li> <li>- contrôle de la manche</li> <li>- garde haute vs garde basse</li> <li>- saisie en croisée</li> <li>- faire lâcher le kumi kata adverse</li> </ul>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Kumi kata hors norme</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Être conscient de sa position sur la surface de combat</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Analyser le combat en fonction de la victoire (temps qui reste, pointage, position de uke sur le tapis, etc.)</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Plan de combat en fonction de l'adversaire</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Cibler les adversaires</b>	*** Perfectionner/maintenir
<b>Connaître la majorité des adversaires</b>	*** Perfectionner/maintenir

\*\*\* importance élevée

\*\* important

\* importance modérée

## **PRINCIPES DIRECTEURS**

- Modeler individuellement tous les aspects de l'entraînement et de la performance.
- La structure de l'entraînement reflète une méthode coordonnée et adaptée au but de l'athlète. À cause du calendrier de compétition internationale, la concentration ponctuelle et temporelle de l'entraînement s'axe sur les préparations spéciales, afin de rencontrer les exigences de la compétition à venir.
- L'approche se caractérise par la spécificité de l'entraînement et la combinaison harmonieuse et complexe des déterminants majeurs influencent la performance.
- À l'entraînement le plus fort pourcentage du temps est consacré à des conditions aléatoires (*miroir de la compétition*) et un plus faible pourcentage de temps à des conditions contrôlées par l'entraîneur.
- Bien gérer le principe fatigue / récupération. Assurer le suivi des réactions de l'athlète aux stimuli et à la fatigue provoquée, afin d'éviter le surentraînement ou le sous-entraînement.
- Assurer des pauses à l'entraînement afin de favoriser la récupération de l'athlète et éviter des blessures sportives.
- L'entraîneur doit devenir plus efficace à gérer une équipe interdisciplinaire.
- Implanter une simple, double ou triple périodisation, au besoin selon le calendrier de compétition.

## **CONDITIONS IDÉALES D'ENCADREMENT**

### **Entraînement**

- Consacrer environ 75% du temps d'entraînement à la compétition et ses activités reliées.
- Environ 25% du temps est consacré à l'entraînement général non spécifique à la compétition.
- Peaufinage des techniques principalement utilisées en compétition, exécutées dans toutes les situations typiques rencontrées en tournoi.
- 65-70% du temps d'entraînement pour combat debout et 30-35% au combat au sol.
- Les combats (*d'entraînement et en compétition*) sont intenses (*un minimum de 80% de fréquence cardiaque maximum*).
- Un minimum de 180 heures par année sera consacré aux combats.
- Annuellement, un investissement de 48 semaines d'entraînement à raison de 5 à 6 séances par semaine.
- Entraînement de la force : 1 à 5 fois par semaine, selon le moment de la période annuelle de l'entraînement et les besoins de chacun.
- Entraînement de l'endurance : 1 à 3 fois par semaine selon le moment de la période annuelle de l'entraînement et les besoins de chacun.
- Plan d'entraînement :

- En période de transition pratiquer des activités complémentaires comportant peu de risque pour un repos et une récupération actifs.
- Perfectionner ses connaissances sur le du contrôle du poids et de la nutrition des athlètes.
- Périodisation de l'entraînement multiple, au besoin.

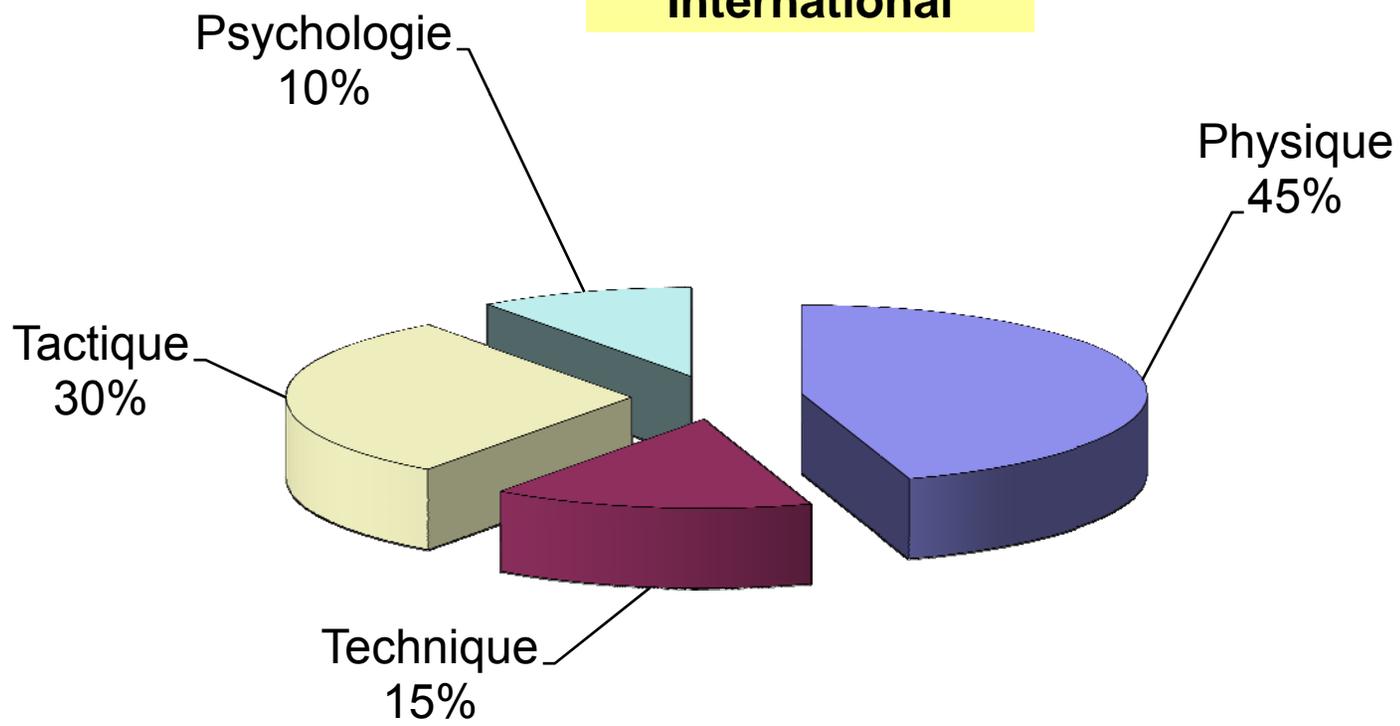
### **Tournoi**

- S'engager dans un minimum de 10 tournois (*40 combats*) par année; ce chiffre peut être réduit lorsque le judoka atteint son état de performance idéal. À ce moment, l'athlète peut alors entreprendre la période de maintien de sa carrière de haute performance.

### **MISSION DE L'ENTRAÎNEUR**

- Encadrer, supporter et favoriser le cheminement des athlètes vers le haut niveau.

**Cadre de référence  
International**



**5<sup>eme</sup> partie :**

**Exigences liées aux programmes  
contribuant au développement de l'excellence**

## 5.1 IDENTIFICATION DES ATHLÈTES IDENTIFIÉS « ESPOIR », « RELÈVE », « ÉLITE », « EXCELLENCE » PAR JUDO QUÉBEC AUPRÈS DU MELS

RELÈVE (12 hommes, 12 femmes)	ÉLITE (9 hommes, 9 femmes)	EXCELLENCE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selon les résultats aux tournois internationaux, championnats canadiens, Omnium du Québec, Ontario Open et sélections provinciales. Pondération de 50%.</li> <li>2. Les performances obtenues dans les tournois de catégorie d'âges supérieurs (senior en descendant) sont priorisés. Pondération de 25%.</li> <li>3. La participation aux camps d'entraînements provinciaux et nationaux, ainsi qu'aux entraînements donnés dans les CRD et centre national. Pondération de 25%.</li> <li>4. Un(e) athlète de la catégorie 44 kg féminin ou 55 kg masculin (non reconnu par la FIJ chez les U21 et senior) n'est pas éligible.</li> <li>5. Age minimum : 15 ans Age maximum : 23 ans</li> <li>6. Le Comité d'excellence se réserve le droit de sélectionner un athlète même si ce dernier a moins de points.</li> <li>7. Le non-respect de la politique d'entraînement peut entraîner la suspension du support financier et la révocation du statut de l'athlète.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selon les résultats donnant des points aux tournois internationaux, aux championnats canadiens et aux tournois donnant des points régionaux (Omnium du Québec, Ontario Open), le Comité d'excellence choisit les 6 hommes et femmes ayant le plus de points.</li> <li>2. Le Comité d'excellence se réserve le droit de sélectionner 3 hommes et 3 femmes sans tenir compte des points, mais devant au moins remplir une des conditions suivantes : programme national U21-U18, être médaillé au championnat canadien U21 ou senior, possibilité réaliste d'être breveté</li> <li>3. Âge maximum : 28 ans (inclus)</li> </ol> <p>N.B. : Remplir une de ces conditions ne garantit pas automatiquement une place en Élite.</p> <p style="text-align: center;">Le non-respect de la politique d'entraînement peut entraîner la suspension du support financier et la révocation du statut de l'athlète.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tout athlète breveté par Sport Canada.</li> <li>2. Exceptionnellement et sur présentation de la justification appropriée, un athlète membre régulier de l'équipe canadienne senior.</li> </ol> <p>Critères :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. athlète qui a participé aux diverses compétitions internationales et qui est premier du classement canadien dans sa catégorie spécifique,</li> <li>2. ou athlète ayant un rang mondial comparable à celui des autres athlètes brevetés de niveau senior.</li> </ol>

Un athlète possède le statut **ESPOIR** s'il a participé à toutes les sélections provinciales de sa division d'âge (U16, U18 ou U21) de l'année précédente. Pour un athlète de première année U16, le critère est d'avoir fait top 5 au championnat provincial U14.

## **5.2 Règles de classement prioritaire en matière de soutien à l'engagement d'entraîneurs**

Les entraîneurs priorisés sont :

1. l'entraîneur provincial
2. les entraîneurs des centres régionaux d'entraînement (CRD),
3. les entraîneurs développements (ED),
4. l'entraîneur du Centre National
5. autres entraîneurs participant activement au développement de la haute performance

Des subventions peuvent également être attribuées à des clubs dans des zones où il n'y a pas de CRD à certains clubs qui participent activement à la haute performance. Ceci est fait afin de stimuler la croissance du judo dans ce club et par le fait même sa région.

À titre d'exemple, en 2012-2013, 3 CRD ont été identifiés :

Trois-Rivières (Mauricie)  
Jonquière (Saguenay/ Lac-St-Jean)  
Boucherville (Montérégie)

1 club ED a été identifié :

Sept-Îles (Côte-Nord)

Le club accrédité Centre national par Judo Canada (Club de judo Shidokan) a été subventionné.

Une subvention aux clubs suivants a été accordée :

Saint-Hyacinthe, Louis Graveline (8<sup>e</sup> meilleur club au Canada au championnat canadien 2012, 13-19 ans).  
Saint-Hubert, Frédéric Féréal (9<sup>e</sup> meilleur club au Canada au championnat canadien 2012, 13-19 ans).  
Alma, Daniel-Guillaume Simard (11<sup>e</sup> meilleur club au Canada au championnat canadien 2012 13-19 ans)

Le processus pour évaluer les clubs CRD et ED se fait à chaque 2 ans.

Les montants sont donnés en 2 versements aux entraîneurs.

## 5.3 Argumentaire des programmes Sport-Études au secondaire

### Athlètes admissibles à un programme Sport-Études (niveau secondaire)

#### A) Catégorie d'athlètes visés

- Athlètes U16, U18 ou U21 identifiés au moins « Espoir » par Judo Québec.
- Être au moins ceinture orange et poursuivre ses études en Secondaire 1, 2, 3, 4 ou 5.

Dans le modèle de développement du judoka, cela correspond au stade de l'enrichissement et de l'harmonisation. Cette période est d'auant plus importante puisqu'elle correspond à une période où le jeune athlète fait le choix de s'investir dans le courant compétition plutôt que récréatif.

#### B) Pourquoi le Sport-Études ?

Le Sport-Études permet 2 choses:

- Pour les athlètes habitant à proximité, le Sport-Études permet de développer des athlètes plus rapidement. Un athlète ayant évolué en sports-études durant tout le secondaire est en moyenne plus avancé au niveau technique, tactique et physique d'un à 2 ans comparativement à un athlète de compétition n'ayant pas fait le sport-études.
- Pour les athlètes en provenance de région où le judo de compétition est sous-développé, lorsque ceux-ci déménagent pour s'entraîner dans un Sport-Études, ceci leur permet de s'investir au maximum de leur capacité et donc de rattraper, voir dépasser, au niveau technique, tactique et physique les autres athlètes de la province.

Si l'on regarde les résultats sportifs des athlètes ayant fait le Sport-Études, on voit l'importance de passer par cette filière.

Championnat du Monde Junior (U20) 2009

2 Québécoises (2 ont fait le Sport-Études)

2 Québécois (2 ont fait le Sport-Études)

Championnat du monde Junior (U20) 2010

3 Québécoises (deux des trois ont fait le Sport-Études)

3 Québécois (les trois ont fait le Sport-Études)

Championnat du monde Cadet (U17) 2011

3 Québécoises (les trois ont fait le Sport-Études)

5 Québécois (1 athlète a fait le Sport-Études)

Championnat du monde Junior (U20) 2011

4 Québécoises (2 des 4 ont fait le Sport-Études)

6 Québécois (4 sur 6 ont fait le Sport-Études)

De plus, le Sport-Études au secondaire permet à l'élève-athlète de poursuivre ses études dans une école qui tient compte du programme d'entraînement et du calendrier de compétitions.

En judo, les activités liées à l'entraînement et aux compétitions couvrent toute l'année civile, donc l'ensemble du calendrier scolaire normal. La période de compétitions correspond sensiblement à la période scolaire ; l'athlète peut ainsi combiner études, entraînements et compétitions et agir avec succès dans chacun de ces trois domaines.

Le but est donc de permettre à l'élève-athlète d'atteindre un développement optimal de ses aptitudes sportives en lui offrant des conditions favorables grâce à un encadrement pédagogique adapté, un encadrement sportif individualisé et grâce à des services en science du sport (musculature, nutrition, psychologie du sport, etc.). Une semaine typique de Sport-Études est composée de 3 séances de judo et 2 de conditionnement physique. Bien que le volume d'entraînement est légèrement supérieur à ce que prédit le DLTA pour les athlètes U15, l'entraînement judo en sport-étude est uniquement de niveau technique et tactique et aucun combat n'est effectué, et donc l'intensité est beaucoup plus faible qu'un entraînement « régulier » de soirée par exemple.

### **C) Confirmation aux élèves-athlètes par Judo Québec de leur admissibilité à un programme Sport-Études**

Première étape : vérification par Judo Québec pour s'assurer que l'athlète rencontre les critères (point A).

Deuxième étape: communication à l'école et à l'entraîneur de l'athlète de l'acceptation ou du refus par Judo Québec.

### **Qualité des conditions d'encadrement sur le plan sportif**

#### **A) Gestion sur le plan local**

Le programme d'entraînement est géré localement par un club et l'entraîneur responsable du programme Sport-Études.

#### **B) Supervision de Judo Québec sur le plan local**

Judo Québec, par l'intermédiaire de ses coordonnateurs techniques, reste en contact avec les mandataires régionaux (internet, rencontres spéciales pour le Sport-Études ou lors des activités de Judo Québec). Le mandataire en collaboration avec Judo Québec s'assure que tous les critères du programme sont respectés.

### **C) Entraîneurs**

Les entraîneurs sont associés au club local. Ils sont minimalement PNCE 3 certifiés. Certains sont en démarche vers le niveau 4.

#### Formation continue et perfectionnement

- Ils sont fortement encouragés à poursuivre au niveau 4 du PNCE.
- Colloque des entraîneurs annuellement.
- Membres de l'équipe d'entraîneurs de Judo Québec : possibilité d'échanges et de profiter des expériences de chacun.
- Possibilité d'échanges avec les entraîneurs des centres régionaux de développement –CRD- (si l'entraîneur local n'est pas lui-même entraîneur du CRD) et l'entraîneur provincial.
- Informations envoyées périodiquement par Judo Québec sur l'entraînement.

### **D) Plateaux et sites d'entraînement**

Les entraînements se font dans les clubs de judo (dojo). Ceci permet une disponibilité en ce qui concerne l'accessibilité au site d'entraînement. Les locaux doivent être conformes aux règlements de sécurité de Judo Québec.

Les activités connexes telles que musculation se font, selon les Sport-Études, soit directement dans l'école secondaire ou à proximité du dojo.

### **E) Écoles et sites d'entraînement**

Les écoles ciblées et les sites d'entraînement sont accessibles et suffisamment proches.

### **F) Écoles ciblées**

Les écoles sont des écoles reconnues Sport-Études. Il existe un protocole d'entente entre Judo Québec et la commission scolaire à qui se relie l'école secondaire.

## **Problématique entraînement**

**Entre 7 h 30 et 18 h 00**

Le judo, étant un sport de contact, nécessite de pouvoir rencontrer plusieurs partenaires, ayant des styles et des morphologies différents.

Cet apprentissage se fait au niveau technique, tactique et par l'intermédiaire du combat.

Pour ces raisons, il nous semble plus pertinent de laisser la possibilité aux entraîneurs d'un Sport-Études en judo d'évaluer s'ils peuvent offrir 3 heures chaque jour entre 7 h 30 et 18 h 00 ou s'il est préférable de combiner certaines pratiques le jour (judo, musculation, cardio, etc.) avec d'autres le soir (judo).

En effet, afin de pouvoir rencontrer le maximum de partenaires, et afin de ne pas surentraîner l'athlète, la solution de combiner entraînements de jour et de soir apparaît une solution acceptable.

### **5.4 Argumentaire du programme des Jeux du Québec**

Le programme des Jeux du Québec constitue une excellente opportunité pour les athlètes de faire le lien entre le niveau régional et le niveau provincial. En effet, grâce à un système de sélection préliminaire dans les zones, les athlètes vivent donc une expérience enrichissante puisque pour certains, il s'agit en fait de leur première participation au niveau provincial. Sélectionnés par leur région, ils sont pris en charge et constituent donc un élément de l'équipe de leur région. Le sentiment d'appartenance devient donc un argument de motivation pour le dépassement et la quête d'une médaille à un événement qui ne revient que tous les deux ans. Par ailleurs, les athlètes n'ont généralement qu'une seule occasion de se qualifier pour participer à cette compétition.

La finale régionale, comme l'exige la politique de Sports-Québec, doit se tenir annuellement dans les régions. La dérogation à cette politique élimine automatiquement la région pour la finale suivante. De plus, les zones profitent souvent de cette occasion pour réunir l'ensemble des compétiteurs, toutes catégories d'âges confondues, sous la bannière des Jeux du Québec. Compte tenu du bassin de compétiteurs restreints dans certaines régions, des regroupements de régions sont organisés pour l'organisation de la sélection régionale.

Judo Québec, qui doit consulter ses membres puisqu'il y aura un changement d'âges à Judo Canada, envisage de cibler les U16 comme clientèle pouvant accéder à la finale provinciale et exceptionnellement quelques athlètes U14, dernière année.

Ce choix de la division d'âge est envisagé afin de se servir des Jeux du Québec comme d'un tremplin vers l'excellence et plus tard vers les Jeux du Canada. Il est donc normal de faire participer cette division aux Jeux du Québec.

Les U16 font partie du stade « l'enrichissement » qui correspond à une étape où le judoka commence à envisager de se spécialiser dans sa discipline.

Dans le cadre du modèle de développement du participant, la finale provinciale se situe dans une pyramide qui permet aux athlètes une progression.

1. Tournois régionaux et provinciaux chaque année (ceintures orange à marron).
2. Championnat provincial U16.
3. Jeux du Québec, finale provinciale (ceinture verte à marron) aux deux ans
4. Tournois de sélection U16 pour le championnat canadien (ceinture verte à noire) chaque année
5. Championnat canadien U16 chaque année

Un athlète désirant progresser dans son cheminement vers l'excellence a ensuite accès aux divisions U18, U20 (Division d'âge pour les Jeux du Canada 2015) puis à la division senior.

### **Préparation des équipes régionales**

Suite à la finale régionale, une région peut avoir maximalement 14 athlètes (8 hommes, 6 femmes). L'athlète médaillé d'or dans une catégorie de poids éligible est automatiquement sélectionné pour la finale provinciale. Deux athlètes sont autorisés par catégorie, l'ajout d'un deuxième athlète étant accepté selon les conditions suivantes.

Tout en respectant les quotas masculins et féminins, la région choisira :

- a) Priorité no 1 : s'il y a des catégories de poids vides, prioritairement choisir un deuxième athlète U16 dans une catégorie de poids déjà remplie par un athlète (il pourrait donc y avoir deux athlètes U16 dans une même catégorie de poids).
- b) Priorité no 2 : s'il y a toujours des catégories de poids vides et aucun autre athlète U 16 éligible, les remplir avec des athlètes de la division U14 (moins de 14 ans), dernière année.

Les athlètes admissibles à la finale provinciale doivent avoir la ceinture verte, bleue ou marron.

Un surclassement est possible pour une seule catégorie de poids lors de la composition de l'équipe régionale.

Les entraîneurs doivent dans le cadre du nouveau programme P.N.C.E : avoir été formés « Instructeur de dojo adjoint » et l'évaluation éthique en ligne **ou** dans le cadre de l'ancien programme être P.N.C.E., Niveau 1 certifié. De plus, les entraîneurs qui accompagneront les équipes à la Finale, devront être sélectionnés par les conseils de zone respectifs.

Chaque région est chargée d'encadrer la délégation régionale avant les Jeux. Selon la réalité du milieu (subventions de L'URLS ou non, grandeur de la région), la préparation se fait soit dans les clubs locaux à l'intérieur desquels un athlète est sélectionné ou sous la forme de regroupements d'athlètes.

### **Détection du talent**

Les Jeux du Québec faisant partie des premiers pas vers l'excellence, c'est une opportunité pour détecter des athlètes prometteurs parfois moins visibles sur la scène provinciale. Cette détection se fait par l'entraîneur provincial. Cela permet aussi de déterminer un plan d'action plus efficace (concernant le développement de cet athlète) avec l'entraîneur de l'athlète comme par exemple une participation régulière aux entraînements de CRD, un programme de préparation physique ou l'engagement vers un programme Sport-Études.

L'entraîneur provincial sera présent sur place. Après avoir identifié les médaillés ainsi que des nouveaux athlètes avec un bon potentiel, il communiquera avec eux et fera une réunion sur place avec leur entraîneur pour leur faire réaliser le potentiel qu'ils possèdent, leur donner des informations sur le fonctionnement du système de développement des athlètes de Judo Québec, et pour leur remettre un dépliant informatif sur l'Équipe du Québec et les Centres Régionaux de Développement (CRD). Après cela, les athlètes seront invités au championnat provincial et au camp d'été.

De cette façon, l'athlète appartenant à un petit club participant peu aux compétitions provinciales saura quelles sont ses possibilités de développement (fréquenter un CRD et/ou un centre sport-études) et sera en mesure de choisir s'il veut s'investir dans le sport.

Il arrive que pour certains athlètes que leur participation aux Jeux du Québec soit leur première compétition de niveau provincial. Pour encourager ces athlètes, une lettre d'invitation est envoyée à tous les participants et leur directeur technique afin de les inviter à participer au championnat provincial.



## **ANNEXE 1**

Tableau de développement  
des officiels

## TABLEAU DÉCRIVANT LE DÉVELOPPEMENT DE L'OFFICIEL

NIVEAU	ÂGE MINIMUM	GRADE MINIMUM	PRÉREQUIS	TOURNOIS
Arbitre international	Min 29 ans Max 55 ans	sandan (3 <sup>e</sup> dan)	4 ans arbitre continental	Tous sauf Championnat du monde senior et Olympiques
Arbitre continental	Min 25 ans Max 50 ans	nidan (2 <sup>e</sup> dan)	2 ans arbitre régional	Tous sauf Championnat du monde et Olympiques
Arbitre régional	Min 21 ans	nidan (2e dan)	2 an arbitre national A	Tous les tournois n'exigeant pas le niveau A ou B
Arbitre national A	16 ans	shodan (1 <sup>er</sup> dan)	1 an arbitre national B	National et moins
Arbitre national B	16 ans	shodan (1 <sup>er</sup> dan) (marron dans des cas exceptionnels)	1 an arbitre national C	Interprovincial et moins
Arbitre national C	16 ans	ceinture marron	1 an arbitre provincial A	Interprovincial et moins sauf Omnium du Québec
Arbitre provincial A	16 ans	ceinture marron	1 an arbitre provincial B	Provincial et moins
Arbitre provincial B	15 ans	ceinture marron	6 mois arbitre relèveA	Provincial sauf Championnat provincial senior
Arbitre relève A	14 ans	ceinture bleue	3 mois arbitre relève B	Régional (zone)
Arbitre relève B	14 ans	ceinture verte		Régional (zone)

## **ANNEXE 2**

COMPOSANTES D'ENTRAÎNEMENT  
OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT  
CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT  
DOMINANTES D'ENTRAÎNEMENT

# COMPOSANTES D'ENTRAÎNEMENT

## A) HABILITÉS TECHNICO-TACTIQUES

### 1 - Contenu d'entraînement

- Savoir-faire moteur de base : debout et au sol
- Variantes de savoir-faire moteur de base
- Savoir-faire moteurs avancés
- Connaissance pratique de combat
- Consignes individuelles vis-à-vis adversaire
- Plan de combat

### 2 - Technique

- Savoir-faire moteur de base (gestes techniques essentiels à la pratique du judo)
- Variantes de savoir-faire moteur de base
- Savoir-faire moteurs avancés
- Exécution correcte du geste
- Taux de réussite
- Rythme, plus coordination

### 3 - Tactique

- Prise de décision
- Variation des réponses par rapport aux situations
- Connaissances tactiques de combat
- Solutions associatives
- Stratégie individuelle en compétition : consignes par rapport à une confrontation avec un adversaire identifié (plan de combat)

## B) QUALITÉS PSYCHOLOGIQUES

- Objectifs
- Habiletés psychologiques fondamentales : auto activation, contrôle de l'attention, visualisation, relaxation, dialogue interne positif
- Optimum psychologique de performance (OPP) : gestion de stress, des émotions, etc.
- Psychologie des gagnants

## C) QUALITÉS PHYSIQUES

- Déterminants de la condition motrice : agilité, coordination, équilibre, orientation spatio-temporelle, rythme, temps de réaction, fréquence gestuelle, capacité d'adaptation, capacité de réadaptation
- Force maximale (système nerveux), puissance musculaire (force-vitesse), force d'endurance, flexibilité
- Filières énergétiques : système anaérobie alactique (SAA), système anaérobie lactique (SAL), puissance aérobie maximale (PAM), endurance aérobie (EA)

# OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

## A - DÉFINITION DES TERMES

### 1 - Introduire : (initier, apprendre, acquérir globalement)

- C'est présenter au judoka un élément nouveau (technique ou tactique/stratégie) dans des conditions artificielles ou faciles et constantes.
- Dominante : compréhension et exécution correcte de la consigne
- Caractéristiques : vitesse sous maximale
- Exigences : nécessite un système nerveux central reposé et de la concentration

### 2 - Développer :

- C'est poursuivre l'apprentissage dans des conditions contrôlées par l'entraîneur sans adversaire(s) ou avec collaboration du partenaire
- Dominante : taux de réussite (résultat de l'action), objectif : 7/10
- Caractéristiques : bloc de répétitions de la consigne déterminée par l'entraîneur et isolées de la réalité de la compétition avec augmentation de la vitesse (graduellement)
- Exigences : nécessite un système nerveux central reposé, de la concentration et de l'évaluation optico-motrice

### 3 - Consolider :

- C'est stabiliser les éléments dans des conditions contrôlées par l'entraîneur, des conditions semi contrôlées, et des conditions aléatoires. Ce cadre requiert opposition du partenaire.
- Dominante : d'abord prise de décision du judoka par rapport à la situation du moment et ensuite taux de réussite
- Caractéristiques : vitesse optimale d'exécution
- Exigences : état de fatigue légère – modérée de l'athlète

### 4 - Perfectionner/maintenir les acquis :

- C'est polir, affiner les éléments dans des conditions contrôlées par l'entraîneur ou conditions semi contrôlées ou conditions aléatoires, avec opposition du partenaire.
- Dominante : prise de décision du judoka en fonction de la situation du moment, ensuite taux de réussite (résultat de l'action) et finalement sur la variation de la réponse motrice dans des situations analogues
- Caractéristiques : respect approximatif ou absolu des conditions réelles rencontrées en compétition à vitesse optimale
- Exigences : système de solutions associatives (fait appel au vécu et à la mémoire du judoka) et introduire occasionnellement un stress psychologique

# CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT

## 1 - Contrôlées par l'intervenant

- Exemple : kata
- Environnement stable et prévisible
- Sans adversaire ou avec coopération du partenaire
- Bloc de répétitions de la même tâche par rapport à la consigne d'entraînement
- Les gestes techniques à réaliser ou les notions tactiques à implanter sont déterminées par l'entraîneur
- Aucune prise de décision par l'athlète
- Aucune option de réponse motrice

## 2 - Semi contrôlées

- Cadre de réalisation déterminée par l'intervenant
- Environnement stable
- Implique prise de décision par le judoka (choix d'options)
- Avec ou sans opposition du partenaire
- Bloc de répétitions de la consigne
- Vitesse d'exécution augmentée graduellement vers la vitesse optimale du judoka

## 3 - Aléatoires

- Exemple : shiaï (compétition)
- Environnement variable
- Le judoka vis-à-vis un adversaire. Combat ou partie de combat (au sol ou debout)
- Les gestes techniques à réaliser ou les notions tactiques à implanter sont déterminées par le judoka en fonction de la situation du moment (prise de décision)
- Respect approximatif ou absolu des conditions réelles de la compétition
- Puissance et vitesse optimale d'exécution

## **DOMINANTES D'ENTRAÎNEMENT**

- Exécution correcte de la consigne
- Taux de réussite (résultat de l'action)
- Rythme et coordination (enchaînement des savoir-faire moteurs)
- Prise de décision de l'athlète
- Variation de la réponse motrice dans des situations analogues
- Système de solutions associatives : la forme de liaison la plus rapide entre la perception d'une situation et la représentation d'une solution tactique en situation de combat (mémoire)
- Contrôle de soi, volonté, concentration, gestion de stress, etc.

## REMERCIEMENTS

- Patrick Esparbès.
- Louise Lapointe.
- Jean-François Marceau, directeur général.
- Sarah Mazouz.
- Ève Renaud-Roy.
- Catherine St-Pierre.
- Jacques Manton, personne-ressource pour le PNCE.
- Les entraîneurs : David Beaudin, Fayçal Bousbiat, Marie-Hélène Chisholm, Stéphane Chrétien, Nicolas Gill, François Noël, Patrick Roberge, Sergio Pessoa, Roger Tremblay.
- Donald Ferland, président de la Commission provinciale d'arbitrage.
- Patrick Vesin, coordonnateur technique de Judo Québec.
- Charles Cardinal, consultant/conseiller en planification.
- Marie-Pier Charest, Ph.D.

# RÉFÉRENCES

- 1 - Association canadienne des entraîneurs - Croissance et développement.
- 2- Au Canada, le sport c'est pour la vie. Développement à long terme de l'athlète.
- 3- Au Canada, le sport c'est pour la vie. Développement à long terme de l'athlète. Guide du parent de l'athlète.
- 4 - Balyi Istvan et Way Richard - The 10 S's of training and performance.
- 5- Charles Cardinal, - Développement à long terme du participant/athlète : cadre de référence.
- 6 - Judo Canada - Développement à long terme de l'athlète.
- 7 - Judo Québec - Modèle de développement de l'athlète 2009-2013.
- 8- SIRC (Sport information Resource Center).