



PROFIL D'ASPIRANTS ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU*

*Se définit lorsque l'athlète participe régulièrement à des compétitions de niveau international senior. L'athlète rencontrant tous les requis ci-bas à sa dernière année U21 possède les compétences nécessaires pour poursuivre son développement en senior avec le potentiel d'atteindre les championnats du monde senior.

		U12		U14		U16		U18		U21* <small>*Les athlètes d'âge post-secondaire sont membres de l'Alliance Sport-études</small>			
Année scolaire	Né avant 1er octobre	4 ^e	5 ^e	6 ^e	Sec. 1	Sec. 2	Sec. 3	Sec. 4	Sec. 5	1 ^{ère} année post-secondaire	2 ^e année post-secondaire	3 ^e année post-secondaire	
	Né après 1er octobre	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	Sec. 1	Sec. 2	Sec. 3	Sec. 4	Sec. 5	1 ^{ère} année post-secondaire	2 ^e année post-secondaire	
Volume d'entraînement	Grade minimal en début d'année	● Jaune	● Orange	● Orange	● Vert	● Bleu		● Marron		● Marron	● Noir		
	Judo hebdomadaire minimal	2 x 1h		2 x 1h30	3 x 1h30	3 x 1h30		3 x 2h		7h	9h		
	Judo hebdomadaire optimal	2 x 1h30		3 x 1h30	3 x 2h ou sport-études	3 x 2h ou sport-études	Sport-études	Sport-études	Sport-études	9h	9-10h		
	Entraînements complémentaires (prép. physique, autres sports)	+1 sport hebdomadaire +1 sport occasionnel		+1 sport saison estivale ou hebdomadaire		+1 sport estival ou occasionnel, +1 préparation physique/semaine		2 x 45-60 min/semaine préparation physique		2 à 3 x 60 min/semaine préparation physique	3 x 60 min/semaine préparation physique		
	Nombre de compétitions	5 • 1 club • 1 régionale • 1 interzone • 1 tournoi dév. • 1 champ. prov.		6 • 1 régionale, • 1 interzone • 4 provinciales		7 • finale régionale des Jeux du Qc • 4 provinciales dont Omnium du Qc • Ontario Open ou Championnat de l'Est du Canada • Champ. can. ouvert		8 • 4 provinciales • Omnium Qc • Champ. can ouvert • 2 circuit national	9 • 3 provinciales • Omnium Qc • Champ. can ouvert • 3 circuit national • 1 ext. Canada	9 • 2 provinciales • Omnium Qc • Champ. can ouvert • 4 circuit national • 1 ext. Canada	9 • 1 provinciale • Omnium Qc • Champ. can. ouvert • Champ. can. élite • 1-3 circuit national • 2-4 ext. Canada		
	Camps d'entraînement			1 x 2 jours régional	2 x 2 jours	1 régional, 4 provinciaux, 1 national		4 provinciaux, 2 nationaux		4 provinciaux, 3 nationaux, 1 international			
Capacité à s'entraîner à haut volume et haute intensité					Être en mesure de compléter un camp provincial comprenant un minimum de 4 entraînements en 3 jours		Être en mesure de compléter un camp national comprenant un minimum de 5 entraînements en 3 jours		Être en mesure de compléter un camp d'entraînement national ou international comprenant un minimum de 2 entraînements par jour pendant 4 jours				
Tests physiques					À venir		Tests nationaux U18		Tests nationaux seniors - niveau 1		Tests nationaux seniors - niveau 2		
Performances	Au cours de cette période, c'est la recherche du plaisir à participer qui est le plus important					Participer au Champ. Can. Ouvert			Médaille à l'Omnium du Québec, ou Ontario Open, ou Champ. Can. Ouvert	Norme H	Norme G	Norme F	
Saines habitudes de vie	9-11 heures de sommeil					Dormir 8 à 10 heures par nuit					Dormir 8 à 9 heures par nuit		
	S'alimenter sainement et avoir un mode de vie équilibré au niveau social, affectif, scolaire et sportif												
	Apprendre à s'entraîner avec plaisir, effort et concentration					Démontrer une grande autodiscipline aux études et à l'entraînement							