****

1. **Judo Canada** [**www.judocanada.org**](http://www.judocanada.org)

**Équipe Canadienne pour les Championnats Panaméricain, 24-26 Avril, 2015**

**EDMONTON, ALBERTA, CANADA**

-60kg   Youssef Youssef
-66kg    Patrick Gagné & Antoine Bouchard
-73kg    Etienne Briand & Arthur Margelidon
-81kg    Antoine Valois-Fortier & Zachary Burt
-100kg   Kyle Reyes & Marc Deschenes

-52kg    Ecaterina Guica
-57kg    Catherine Beauchemin-Pinard & Jessica Klimkait
-63kg    Stéfanie Tremblay & Béatrice Valois-Fortier
-70kg    Kelita Zupancic & Alix Renaud-Roy
-78kg    Catherine Roberge & Ana-Laura Portuondo-Isasi

**Compétition par équipe:**
Hommes
66kg: Patrick Gagne/Antoine Bouchard
73kg Etienne Briand/ArthurMargelidon
81kg Zachary Burt
90kg Jonah Burt
+90kg Marc Deschenes/Martin Rygielski
Femmes
52kg: Ecaterina Guica
57kg: Jessica Klimkait
63kg: Stéfanie Tremblay/Béatrice Valois-Fortier
70kg Alix Renaud-Roy
+70kg Ana Laura Portuondo-Isasi

**Équipe Nationale**

**Critères de l'Équipe Nationale:** [**http://www.judocanada.org/system/wp-content/uploads/2015/03/ranking\_national\_team\_march\_1\_2015.pdf**](http://www.judocanada.org/system/wp-content/uploads/2015/03/ranking_national_team_march_1_2015.pdf)

**Classement de l'Équipe Nationale:** [**http://www.judocanada.org/system/wp-content/uploads/2015/03/ranking\_per\_weight\_class\_march\_1\_2015.pdf**](http://www.judocanada.org/system/wp-content/uploads/2015/03/ranking_per_weight_class_march_1_2015.pdf)

*Mars 2015*

*Contenu:*

*Nouvelles Judo Canada/FIJ*

*Coin technique*

*Évènements à venir Judo Canada*

*Clips Video*

*Science du Sport*

*Calendrier des évènements*

*Mises à jour FIJ & Équipe Nationale*

**Code Moral du Judo:**

**Courage:**

“Le courage de faire ce qui est juste en tout temps, faire face à ses peurs et surmonter obstacles et défis. Même si l'entrainement est difficile, celui qui est brave continue sans se plaindre et sans abandonner.”

****

**B) Coin Technique**

**Juji-gatame**

L'une des techniques de ne-waza les plus efficaces au monde est juji-gatame. Si l'athlète apprend à maitriser les bases de juji-gatame, cette technique peut devenir un outil clé qui peut être exécuté à partir de plusieurs positions différentes. Des champions tels que Jimmy Pedro (USA) et Neil Adams (GBR) étaient capables de battre quelques uns des meilleurs judokas au tachi-waza avec un bon juji-gatame.

L'un des éléments les plus importants pour bien exécuter cette technique est la vitesse de la transition et, ensuite, l'application de force avec les jambes du tori.

Faire face à une clé de bras: <https://www.youtube.com/watch?v=FUNS9eaK5Kc>

Défendre les clés de bras: <https://www.youtube.com/watch?v=KGdthuh8ItY>

Control de clé de bras: <https://www.youtube.com/watch?v=idZl9MQ3LPk>

**Actions:**

<http://www.alljudo.net/video-de-judo-4370.html>

<http://www.alljudo.net/video-de-judo-106.html>

<http://www.alljudo.net/video-de-judo-1318.html>

<http://www.alljudo.net/video-de-judo-2661.html>

**C) Évènements à venir de Judo Canada**

Championnats Pan-Am, Edmonton 24-26 Avril, 2015

Camp d'entrainement National, Montréal 30 Mars- 4 Avril, 2015

Championnats Canadien Open, St-Jean-sur-Richelieu 14-17 Mai, 2015

**D) Clips Video**

# Shohei Ono (JPN) - Nugzari Tatalashvili (GEO) [-73kg] finale

[http://www.judo-snijders.nl/video-judo-wedstrijd-internationaal/2015-Dusseldorf-Grand-Prix/Shohei%20Ono%20(JPN)%20-%20Nugzari%20Tatalashvili%20(GEO)%20[-73kg]%20final.html](http://www.judo-snijders.nl/video-judo-wedstrijd-internationaal/2015-Dusseldorf-Grand-Prix/Shohei%20Ono%20%28JPN%29%20-%20Nugzari%20Tatalashvili%20%28GEO%29%20%5B-73kg%5D%20final.html)

****

**E) Science du Sport**

MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE DE JUDO- COMPÉTITION ATTEINTE DU NIVEAU MAXIMUM (PEAK)

1. Condition physique

2. Force de saisie (kumi-kata)

3. Tactiques

4. Projections

5. Fort travail au sol de base (Ne-waza)

Si le judoka n'est pas en excellente condition physique, il est impossible pour lui de performer à une compétition majeure. SI l'athlète a développé une bonne force et générale condition physique, il pourra être en mesure d'obtenir une bonne saisie du kumi-kata. Une fois que l'athlète a obtenu son kumi-kata, il devra ensuite être capable de comprendre ce qui se passe dans le combat; cela lui permettra de profiter de cet avantage. Si l'athlète comprend l'avantage tactique de son kumi-kata, il sera capable de créer des opportunités de projeter. Réussir la projection dépend des facteurs suivants: a) L'athlète est-il en assez bonne condition physique pour exécuter la projection? b) A-t-il l'avantage au niveau du kumi-kata? c) Est-ce tactiquement un bon moment dans le combat pour tenter cette technique? d) L'athlète a-t-il l'habilité technique d'utiliser une projection qui correspond à la situation tactique? e) Peut-il contrôler la technique, réussie ou manquée, et enchainer au sol? Ces facteurs sont quelques uns des éléments qu'un judoka doit développer pour réussir à performer. Ces facteurs sont développés grâce aux randoris et à des exercices spécifiques qui reproduisent des situations de combat. Les entrainements de judo doivent être structurés et spécifiques pour que l'athlète puisse développer les habilités nécessaires à la performance de haut niveau. L'aspect tactique du judo est fortement lié avec le kumi-kata; le reste vient avec l'expérience et les situations sur le tapis. L'athlète doit comprendre l'importance de contrôler le kumi-kata de l'adversaire pour être en mesure d'exécuter ses techniques.

[**http://judoinfo.com/peaking.pdf**](http://judoinfo.com/peaking.pdf)

**F) Calendrier de l'Ouest du Canada**

Championnats Pan-Am, Edmonton 24-26 Avril, 2015

Jeux du Canada de l'Ouest 8-11 Aout, 2015

Camp RTC Lethbridge, AB 20-24 Juillet, 2015
Camp d'été de Judo Saskatchewan 26 Juillet-1er Aout, 2015 Camp Peace Gardens, MB 26 Juillet-1er Aout, 2015

****

**G) Fédération Internationale de Judo**

**Clinique sur les règlements 2015, Malaga, Espagne**

[**http://refereeusb.judobase.org/usb/2015/app/**](http://refereeusb.judobase.org/usb/2015/app/)

**Base de données FIJ:**

<http://www.judobase.org/#/dashboard>

**IMPORTANT: VIDEO SUR LES RÈGLES:** <http://refereeusb.judobase.org/usb/latest/hidden/app/presentation.html>

**Dossards Officiels FIJ**

<http://www.ijfbacknumber.com/>

**Fournisseurs de Judogis Officiels FIJ**

<http://www.intjudo.eu/Official_Suppliers_List>

**Site Internet FIJ Vétérans**

<http://www.ijfveterans.com/>

**EDMONTON INTERNATIONAL 2015 – 14-15 Mars 2016**

<http://www.edmontonsun.com/2015/03/15/10th-edmonton-judo-classic-close-out-at-west-edmonton-mall>

<http://www.edmontonsun.com/2015/03/13/edmonton-international-judo-classic-organizer-mark-hicks-says-spectators-can-see-sport-mma-star-came-from>

[http://www.edmontonjournal.com/news/edmonton/Photos+Edmonton+International+Judo+Championship/10888581/story.html](http://www.edmontonjournal.com/news/edmonton/Photos%2BEdmonton%2BInternational%2BJudo%2BChampionship/10888581/story.html)