



**CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT**

**JUDO CANADA**

**GUIDE D'OPÉRATIONS**

Août 2016

# Table des matières

I- L'Institut national du sport au Québec (INS-Q)

II- Mandat et différents types d'accès du Centre national d'entraînement

III- Critères d'adhésion.

IV- Horaire d'entraînements

V- Règles d'opération du Centre National

Annexe 1: Formulaire de candidature au Centre national d'entraînement

Annexe 2: Tests physiques

Annexe 3: Entraîneurs et équipe de soutien

Annexe 4: Éducation recommandée du centre national

## I- L'Institut national du sport au Québec



[judocanada.org](http://judocanada.org)

4141 avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal, QC H1V 3N7

L'institut national du sport du Québec (INS Québec) est un organisme dont la mission est de fournir à tous les athlètes et entraîneurs de haut niveau au Québec un encadrement et des services intégrés, comparables aux meilleures pratiques mondiales, et ce, pour les mener à l'excellence. L'Institut national joue un rôle fondamental dans la poursuite de l'excellence des athlètes et des entraîneurs de haut niveau et rayonne sur la scène canadienne et internationale.

Grâce au support financier du Gouvernement du Québec, L'INS Québec regroupe aujourd'hui, sous un même toit, sept sports résidents et permet aux athlètes et aux entraîneurs de haut niveau de bénéficier d'un accès prioritaire à des installations sportives aux normes internationales, ainsi qu'à une gamme de services médico-sportifs et scientifiques de pointes.

La vocation de l'INS Québec concerne d'abord et avant tout l'entraînement des athlètes de haut niveau identifiés par leurs fédérations nationales, et dans un deuxième temps, les athlètes identifiés élite ou relève par leurs fédérations provinciales respectives.

#### Règles de l'INS Québec:

- Chaque athlète doit être accompagné d'un entraîneur ou intervenant à tout moment.
- Les athlètes, entraîneurs et personnel peuvent être sollicités pour participer à des activités promotionnelles et médiatiques.
- L'INS se garde le droit d'accepter ou de refuser l'accès à l'INS aux athlètes n'ayant pas de statue d'excellence.
- Dans le cas d'un visiteur, une liste des noms devra être soumise à l'avance et sera disponible à l'accueil pour l'activité.
- Les athlètes devront respecter les horaires préétablis.
- Les athlètes identifiés « Excellence » ont accès à un vestiaire privé situé au niveau 100 accessible de 6h30 à 22h avec un sauna et douche. Chaque athlète aura un casier identifié à son nom et pourra y laisser son équipement de manière permanente.
- Les autres athlètes devront utiliser les vestiaires du Centre sportif du Parc Olympique.
- Le Laboratoire d'hydrothérapie n'est accessible que sur réservation. Un représentant de l'INS doit être sur place.
- Salle d'entraînement et gymnase : L'accès à ces salles est déterminé selon un horaire établi. La supervision par un représentant de l'INS doit être assurée.

#### Plan de services

En plus des accès aux plateaux d'entraînement et espaces communs, L'INS Québec offre une gamme de services médico-sportifs, scientifiques, de formation et de développement personnel aux athlètes et entraîneurs ciblés des groupes d'entraînements résidents. Le plan de service est



adapté au nombre d'athlètes, à la capacité financière de la fédération nationale et au niveau de la priorisation de l'INS. Celui-ci diffère pour chacun des sports.

## **II- Mandat du Centre national de Judo Canada**

*Judo Canada a pour objectif de produire des performances durables du niveau du podium aux Jeux olympiques, au Championnat du monde senior, au Championnat du monde junior, et au Championnat du monde cadet.* L'objectif du Centre national d'entraînement est d'offrir aux athlètes l'encadrement et l'entraînement nécessaires pour atteindre ces objectifs.

### **Accès et avantages du Centre national**

Il y aura quatre types d'accès au centre national:

1) **Groupe 1 : Temps plein**

- Accès à tous les entraînements de judo
- Accès aux entraînements de préparation physique avec un préparateur physique (voir annexe 3)
- Encadrement d'un entraîneur national (voir annexe 3)
- Services de spécialistes (nutritionniste / préparateur mental / massothérapie / thérapeute du sport, etc). (voir annexe 3)

2) **Groupe 2 : 5 soirs / samedi matin**

- Accès à tous les entraînements de judo de soir et le samedi matin
- Encadrement d'un entraîneur national

3) **Groupe 3 : 2 soirs de judo / samedi matin**

- Accès aux entraînements de judo du mardi et jeudi soir, samedi matin

4) **Groupe : occasionnel**

- Accès pour une durée limitée aux entraînements de judo uniquement. (ex: Camp national)

Pour être admis au centre national, pour l'un des quatre groupes suivants, vous devez remplir une demande d'admission. Voir l'annexe 1.

## **III- Critères d'adhésion**



### 1. Résultats de compétitions

Résultats démontrant la capacité à devenir un compétiteur de niveau international.

### 2. Sérieux à l'entraînement

Capacité de s'entraîner à temps plein au centre d'entraînement national.  
Respect des minimums d'entraînements demandés

### 3. Objectif à long terme

L'objectif minimum est d'avoir la volonté de faire carrière dans le judo.

### 4. Tests physiques

Afin de mettre en place un premier diagnostic de la condition physique des athlètes en judo lors de leur entrée à l'INS Québec, une série de tests est proposée. Les tests sont divisés en quatre catégories : 1-mesures anthropométriques, 2-force et puissance (membres inférieurs et supérieurs), 3-capacité de travail anaérobie et 4-aptitude aérobie. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les documents en annexe 2.

## IV- Horaire d'entraînements

### Horaire

|                   | LUNDI                 | MARDI                        | MERCREDI              | JEUDI                        | VENDREDI              | SAMEDI            | DIMANCHE |
|-------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------|----------|
| AM                | Entraînement physique | JUDO-technique<br>9H30-11H00 | Entraînement physique | JUDO-technique<br>9H30-11H00 | Entraînement physique | Judo<br>10H-12H00 |          |
| PM<br>17H30-19H30 | Judo                  | Judo                         | Judo                  | Judo                         | Judo                  |                   |          |

*\* En vert, les entraînements qui sont ouverts pour les athlètes à temps partiel*  
Les jours fériés (Centre d'entraînement fermé) :



- 24 décembre à partir de midi
- 25 décembre
- 31 décembre à partir de midi
- 1<sup>er</sup> janvier

## V- Règles d'opération du Centre National

Les athlètes du centre national seront évalués trois fois par année: 20 mai; 31 août; 31 décembre. À ce moment le statut de chaque athlète sera réévalué. Les critères utilisés pour leur évaluation seront:

- 1) Respect des règles de l'INS-Québec.
- 2) Ponctualité et assiduité aux entraînements, rencontres et traitements.
- 3) Respect de l'entente signé entre l'athlète et Judo Canada.
- 4) Performance a l'entraînement et en compétition.
- 5) Respect des valeurs véhiculer par le judo (respect, politesse, sincérité, modestie, contrôle des émotions et de soi, amitié, honneur et courage)

L'évaluation sera faite par le staff national et au besoin provincial.

Les mesures suivantes seront mises en place dans le cas d'une évaluation négative: (selon la gravité et récidive)

- 1) Probation (30 jours)
- 2) Diminution du statut (ex: 5 soirs à temps partiel 2 soirs)
- 3) Retrait du brevet
- 4) Expulsions du centre national





### Annexe 1 : Formulaire de candidature au Centre national d'entraînement

Veuillez envoyer par télécopieur ou par courriel tous les formulaires signés à :

INS Québec- Judo Canada

4400 Sherbrooke E.

Montréal, Québec H1V 3S8

Attention : Marie-Hélène Chisholm, gérante de la haute performance

([mh.chisholm@judocanada.org](mailto:mh.chisholm@judocanada.org))

Temps plein et sport-études  5 soirs judo / samedi AM  2 soirs judo/ samedi AM

Date du premier entraînement au Centre national : \_\_\_\_\_

#### Détails personnels

Prénom \_\_\_\_\_ Nom de famille \_\_\_\_\_

Date de naissance (jour/mois/année) \_\_\_\_\_ Sexe \_\_\_\_\_

Adresse actuelle \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Groupe d'âge :  U18  U21  Senior Catégorie de poids : \_\_\_\_\_

Numéro de passeport de Judo Canada : \_\_\_\_\_

Numéro d'assurance maladie du Québec : \_\_\_\_\_

Possédez-vous une assurance voyage (maladies et hospitalisation) : OUI / NON (*si oui, joindre une photocopie de votre preuve d'assurance*)



## **Citoyenneté / Nationalité**

Citoyen canadien : OUI / NON

Sinon, Statut :  Résident permanent  
 En attente de statut

**\* Joindre une photocopie de votre passeport**

## **Éducation et emploi**

Étudiant à temps pleins (Nom de l'établissement scolaire et nom du programme, si applicable : \_\_\_\_\_)

Étudiant à temps partiel (Nom de l'établissement scolaire et nom du programme, si applicable : \_\_\_\_\_)

Travailleur (quel est votre emploi et employeur : \_\_\_\_\_)

Athlète à temps plein

## **Historique des performances**

Meilleures performances au cours de l'année

---

---

---

Meilleures performances en carrière

---

---

---

## **Objectifs**

Quels sont vos objectifs à court terme

---

---





Quels sont vos objectifs à long terme

---

---

**Détails sur votre entraîneur personnel**

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Signature entraîneur ou directeur technique : \_\_\_\_\_

**Détails d'un contact d'urgence**

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Lien \_\_\_\_\_

**Autorités**

**A) Divulgateion de blessure/ maladie**

Indiquez toutes les maladies et blessures qui ont affecté votre entraînement au cours des 12 derniers mois et le nom et l'adresse du médecin consulté en fonction de votre état. Les vieilles blessures qui ont des effets permanents doivent aussi être déclarées.

| Maladie/blessure | Médecin | Adresse et téléphone |
|------------------|---------|----------------------|
| 1 _____          |         |                      |
| 2 _____          |         |                      |
| 3 _____          |         |                      |



## B) Décharge médicale

J'autorise par la présente tout hôpital, médecin ou toute autre personne qui m'ont soigné ou examiné à donner au centre, ou à son représentant, toute information en rapport avec ma maladie ou ma blessure, historique médical, consultation, prescription ou traitements ainsi que des copies de tous les dossiers de l'hôpital ou médicaux. Une copie de cette autorisation doit être considérée aussi efficace et valide que le document original.

Signature de l'athlète \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## C) Photo et média

J'autorise l'INS-Q, Judo Canada et les fédérations reliées avec Judo Canada à utiliser ma photo pour le site internet de Judo Canada et ses fédérations, pour les médias sociaux et pour la publicité reliée au judo.

Signature de l'athlète \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

## D) Déclaration et signature

Je veux être pris en considération pour m'inscrire ou me réinscrire au Centre national. Je déclare que toute l'information présente dans ce formulaire de candidature est exacte et complète. Je comprends que le Centre se réserve le droit de modifier ou de changer toute décision au sujet de l'admission si l'information est inexacte ou incomplète. Cette demande ne sera pas acceptée si tout élément d'information n'est pas exact ou complet.

Signature de l'athlète \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

***Pour les athlètes de moins de 18 ans, le parent, le tuteur ou le gardien qui est le premier répondant légal doit signer :***

Nom (en lettre moulée) \_\_\_\_\_ Lien avec l'athlète \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Province \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_



**Contrat de l'athlète**  
**Programme canadien antidopage**  
**Groupe national d'athlètes**

Je comprends que mon organisme national de sport, Judo Canada, a adopté le Programme canadien antidopage (PCA) 2016.

1. Je conviens que, en tant que membre du groupe national d'athlètes pour mon sport, je dois me conformer au Programme canadien antidopage (PCA) et que, par conséquent, je dois respecter tous les règlements antidopage et assumer les responsabilités énoncées dans le PCA.
2. Je déclare que j'ai suivi les cours de formation sur les règlements antidopage et les violations énoncés dans le PCA. (<http://education.cces.ca>)
3. Je conviens que ces renseignements, y compris mes renseignements personnels, peuvent être partagés entre les organismes antidopage à des fins d'antidopage et que ces renseignements sont utilisés uniquement d'une manière qui est conforme aux restrictions énoncées dans le Standard international sur la protection des renseignements personnels de l'Agence mondiale antidopage.
4. Sachant que toute divulgation n'a pour autre but qu'aider le CCES à mettre en application le PCA, j'autorise les services de police et les organismes d'application de la loi, les agences de services frontaliers, de même que les organismes de sport dont je suis membre, les clubs sportifs et les associations athlétiques auxquels j'appartiens, au Canada et ailleurs, à divulguer au CCES les renseignements en leur possession qui me concernent et qui sont directement liés aux violations potentielles des règles antidopage du PCA qui pourraient être invoquées contre moi

\_\_\_\_\_  
Nom de l'athlète

\_\_\_\_\_  
Signature de l'athlète

\_\_\_\_\_  
Nom du parent/tuteur (si l'athlète est mineur/e)

\_\_\_\_\_  
Signature du parent/tuteur (si l'athlète est mineur/e)

\_\_\_\_\_  
Date



## ANNEXE 2 – Tests physiques

### 1 – Mesures anthropométriques

La mesure des plis cutanés (8), des circonférences (5) et des largeurs (2) de différents segments corporels est utilisée comme mesure anthropométrique principale en fonction des normes de l'International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK). Une évaluation de la composition corporelle est aussi possible (BodPod, Cosmed, USA). Une description complète des variables mesurées est présentée dans le document CahierOBS\_Judo.

Temps prévu pour cette partie : 20 minutes

Délai avant la prochaine section : Aucun

### 2 – Force et Puissance

Les qualités de force et de puissance des membres inférieurs sont appréciées grâce aux profils force-vitesse établis avec un système d'encodeur linéaire (Muscle Lab, Ergotest, Norway).

Afin d'améliorer la validité et la reproductibilité du test, il est conseillé de procéder au préalable à une période de familiarisation pendant laquelle l'athlète pourra expérimenter les mouvements à effectuer en tenant compte des consignes à respecter. Lors de la séance comme telle, une période d'activation spécifique est d'abord suggérée. Ensuite, il s'agit de proposer à l'athlète différentes charges en augmentant celles-ci graduellement de façon à obtenir une courbe illustrant la relation résistance/puissance. Pour chaque mouvement, il est demandé à l'athlète de mobiliser la charge avec explosivité et une intention de vitesse maximale. Deux essais sont effectués par charge proposée afin de s'assurer d'une qualité technique optimale du geste. Il est également suggéré d'accorder un repos d'au moins 3 minutes entre les différentes charges. Lorsque deux augmentations consécutives de la résistance induisent autant de diminutions de la puissance développée, il est possible de mettre fin au test. Au total, on suggère que le profil doit être établi grâce à 5 à 8 résistances différentes (donc 10 à 16 essais au total) afin d'obtenir un compromis entre la précision de la courbe et le maintien d'un état permettant une performance optimale de l'athlète à chaque répétition. Les charges utilisées ainsi que les incréments vont varier d'un athlète à l'autre. Un protocole universel reste difficile à mettre en place compte tenu des qualités particulières de chaque athlète et de l'expérience de celui-ci en lien avec le geste proposé.

## 2.1 – Position spécifique au développé couché

L'athlète est couché (dos) directement sur un banc de musculation avec les pieds en appui au sol. Un coussin de 4 cm est placé sur la poitrine afin d'éviter une trop grande flexion des coudes. L'athlète doit récupérer la barre posée sur les appuis et la descendre sur le coussin. Une pause de 4 secondes est alors calculée afin de réduire toute implication de la phase excentrique sur le travail à venir. Une fois cette pause terminée, l'athlète exécute le mouvement avec une intention de vitesse maximale sans projection de barre. Cette poussée doit être faite le plus linéairement possible. Cette procédure est répétée jusqu'à ce que le profil complet soit établi.

## 2.2 – Position spécifique au tirage vertical en position allongée sur le ventre

L'athlète est allongé (ventre) sur un banc de musculation qui est posé sur une plateforme de 61 cm (24 pouces) de hauteur. Le bout des pieds de l'athlète repose sur la plateforme en question. Le menton de l'athlète est en appui sur le banc de musculation alors que les bras se retrouvent de chaque côté. L'athlète récupère alors la barre de musculation sur le support prévu à cet effet (p. ex. devant d'une cage à squats). Le mouvement de tirage doit respecter la verticale jusqu'à un contact avec le dessous du banc de musculation. Encore une fois, une intention de vitesse maximale doit être présente durant ce mouvement. Cette procédure est répétée jusqu'à ce que le profil complet soit établi.

Temps prévu pour cette partie : 45 minutes

Délai avant la prochaine section : Aucun

## 2.3 – Position spécifique au squat

Le test de puissance des membres inférieurs est réalisé avec une barre guidée. La consigne donnée au sujet est de soulever une barre placée sur ses épaules à partir d'une position de demi-squat (genoux à 90 degrés). Le mouvement doit être fait de manière explosive pour atteindre la plus grande vitesse de déplacement possible ce qui implique un saut et ce spécialement pour les charges les plus légères. Au moment de la prise de position de départ (genoux à 90 degrés), une pause de 4 secondes est prescrite afin de réduire toute implication de la phase excentrique sur le travail à venir.

## 3 – Capacité de travail anaérobie

La capacité de travail anaérobie est évaluée à l'aide du test Wingate pour les membres inférieurs. Le vélo PeakBike (Monark) est utilisé pour ce test alors que les variables de puissance maximale, puissance moyenne et indice de diminution de performance sont analysées.

### 3.1 – Effort maximal de 30 secondes à résistance fixe sur vélo

L'athlète doit d'abord procéder à une activation de 5 minutes à cadence libre sur le vélo. Ensuite, on lui demande de réaliser deux efforts maximaux de 4 à 8 secondes pendant lesquelles il doit atteindre une cadence de pédalage maximale. Une pause de 5 minutes est ensuite allouée juste avant le début du test lui-même. Une fois cette pause complétée, l'athlète doit pédaler le plus rapidement possible de manière à atteindre la cadence maximale obtenue lors de l'activation. Dès que cette consigne est respectée, une résistance correspondant à 7,5 (F) ou 8% (H) du poids corporel est appliquée. L'effort maximal doit être maintenu par l'athlète durant les 30 secondes du test. Tout au long de cet effort, l'athlète doit demeurer en position assise. Afin de favoriser une récupération plus harmonieuse, il est recommandé de prévoir une période de 5 minutes pendant lesquelles l'athlète demeure sur le vélo et continue à pédaler doucement à une cadence libre et à une résistance minimale.

Temps prévu pour cette partie : 20 minutes

Délai avant la prochaine section : 30 minutes

## 4 – Aptitude aérobie

Dans le cadre de cette batterie de tests, la filière aérobie est appréciée à partir de la valeur de consommation maximale d'oxygène estimée à la suite d'un test incrémenté.

### 4.1 – Test incrémenté Léger Navette sur 20m

Pour ce test, il est demandé au sujet de compléter des navettes sur une distance de 20m à une vitesse initiale fixée à 8.5 km/h. La vitesse est augmentée de 0.5 km/h chaque minute jusqu'à l'épuisement du sujet. Un signal sonore (Trousse d'évaluation de l'aptitude physique, Luc Léger et collègues, Fédération des Kinésiologues du Québec) est émis de manière à dicter la vitesse de déplacement sur la distance de 20m. L'athlète doit freiner à chaque extrémité avant de redémarrer dans la direction opposée. Un avertissement peut être donné par l'évaluateur si l'athlète ne réussit pas à maintenir le rythme de course imposé. Le test prend fin lors de l'arrêt volontaire du participant ou lors d'un deuxième manquement consécutif au maintien de la vitesse.

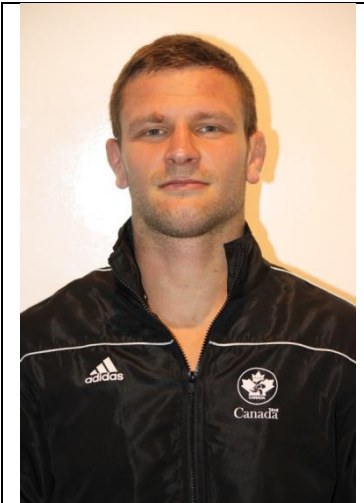
### Annexe 3 - Entraîneurs et équipe de soutien



#### **Nicolas Gill (entraîneur-chef)**

[hp@judocanada.org](mailto:hp@judocanada.org)

Après avoir été le judoka le plus prolifique de toute l'histoire du Judo Canadien, comme le démontre ses deux médailles aux Jeux olympiques et ses trois médailles aux Championnats du monde, Nicolas Gill a choisi de consacrer son après carrière à développer des athlètes de haut niveau. À ce titre, il est entraîneur de l'Équipe nationale depuis 2005 et occupe les doubles fonctions de Directeur du Programme de Haute Performance de Judo Canada et entraîneur-chef de l'Équipe nationale de Judo depuis 2009.



#### **Sasha Mehmedovic (assistant-entraîneur féminin)**

[s.mehmedovic@judocanada.org](mailto:s.mehmedovic@judocanada.org)

Membre de l'équipe nationale durant plus de 10 ans, Sasha a représenté le Canada aux Jeux olympiques en 2008 et en 2012.

Son meilleur résultat en carrière demeure sa 7e place au Championnat du monde senior au Brésil en 2007. Il a été plusieurs fois médaillé en compétition de haut niveau. Après avoir participé aux championnats du monde senior en 2013, Sasha s'est retiré de l'équipe nationale afin de devenir entraîneur de l'équipe junior. En avril 2015, il a changé de rôle auprès de l'équipe pour devenir assistant-entraîneur féminin.



**Michel Almeida (assistant-entraîneur masculin)**

[m.almeida@judocanada.org](mailto:m.almeida@judocanada.org)

Michel a longtemps été membre de l'Équipe nationale Portugaise. Il a été champion d'Europe et septième aux Jeux olympiques de Sydney en 2000. Durant les 10 dernières années, il a fait ses preuves à titre d'entraîneur, au sein de l'équipe nationale portugaise. Il détient un diplôme universitaire en science du sport (spécialisation en judo) et un certificat master en Performance du sport.



**Janusz Pawłowski**

**(entraîneur du Centre d'entraînement national et du sport-étude)**

[j.pawlowski@judocanada.org](mailto:j.pawlowski@judocanada.org)

D'origine polonaise, Janusz a été à plusieurs fois sur les podiums mondiaux. Il a été deux fois médaillé olympique et trois fois médaillé aux Championnats du monde.

Depuis 1991 Janusz est entraîneur en chef à différents clubs de judo et fédérations de judo. En 1996, il était l'entraîneur de trois athlètes italiens aux Jeux olympiques d'Atlanta. De 1997 à 1999, il a été l'entraîneur en chef de l'équipe polonaise, deux athlètes furent sélectionnés pour les Jeux olympiques de Sydney. De 2000 à 2004, il était l'entraîneur-chef du club de judo Bezigrad en Slovénie et de 2004 jusqu'à ce qu'il vienne au Canada, il était l'entraîneur-chef du Club Centro Ginnastico Torino en Italie.





**Jean-Pierre Cantin**  
**(entraîneur Cadet et junior)**

[jp.cantin@judocanada.org](mailto:jp.cantin@judocanada.org)

9ième aux Jeux Olympiques de Barcelone, Jean-Pierre a été membre de l'équipe canadienne durant plus de 10 années. De 2001 à 2009, il était l'entraîneur national en chef de l'équipe junior. Entre 2009 et 2015, Jean-Pierre a dirigé un club de judo au Nouveau-Brunswick et il a été aussi entraîneur de l'équipe provinciale.



**Marie-Hélène Chisholm**  
**Gérante de la haute performance**

[mh.chisholm@judocanada.org](mailto:mh.chisholm@judocanada.org)

Membre de l'équipe nationale pendant près de 14 ans, cinquième aux Jeux olympiques d'Athènes et aux Championnats du monde de 2005. Elle détient sa certification 5 au programme national des entraîneurs. Marie-Hélène a été entraîneure de l'équipe provinciale de 2008 à 2009. Ensuite, elle a été assistante entraîneure l'équipe nationale féminine de 2009-2013. Depuis 2013, Marie-Hélène est la gérante de la haute performance.



**Marie-Claude Dion, B.Sc., CAT(C)**  
**Thérapeute du sport**  
**Interne en ostéopathie**

[mc.dion@judocanada.org](mailto:mc.dion@judocanada.org)

En 2004, Marie-Claude a obtenu son Baccalauréat en Science de l'exercice à l'Université Concordia et titre national de Thérapeute du sport agréée avec la CATA. Elle est aussi certifiée comme premier répondant en sport et instructeur en premiers soins et RCR avec la Fondation des maladies du cœur du Québec. De 2005 à 2013 elle était membre de l'équipe médicale de la clinique sportive de l'Université McGill et thérapeute en chef pour les équipes volley-ball ainsi que de l'athlétisme et cross-country. Depuis 2013, elle est thérapeute en chef de l'équipe médicale nationale en judo.

## Annexe 4 - Éducation recommandée du Centre National

### École secondaire - Francophone : Édouard Montpetit

200 Ave. Pierre-de-Coubertin  
Montréal (QC), H1N 1S4  
514-596-4140  
<http://edouard-montpetit.csdm.ca>

#### Critère d'admission annuel :

- Avoir une moyenne générale de 75 %
- Avoir un minimum de 65% ou l'équivalent, pour ceux qui ont un bulletin descriptif, avec code, dans les deux matières de base : français et Mathématiques
- Être en situation de réussite dans toutes les matières
- Démontrer la motivation et l'attitude nécessaires à l'atteinte d'excellentes performances
- Être recommandé par une fédération sportive comme athlète d'excellence, d'élite, de relève ou d'espoir

#### Documents nécessaires :

- Acte de naissance (original)
- Bulletin de la dernière année scolaire ainsi qu'une copie du bulletin de l'année scolaire en cours
- Dernier relevé de notes du ministère (Élèves de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire)
- Une preuve de résidence (Hydro, Bell)
- Recommandation de l'organisme sportif

Ce programme sport-études s'adresse au 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire

Pour vous inscrire à cette école, vous devez prendre un rendez-vous avec le responsable du programme :

Jocelyn Côté  
Directeur adjoint  
SAPDÉ  
cotejoc@csdm.qc.ca  
École Édouard-Montpetit  
(514) 596-4140, poste 7274



## École secondaire – Anglophone : Lester B. Person

11573 P.M. Favier  
Montreal North (QC), H1G 6E5  
514-328-4442  
514-328-4443 (Fax)  
<http://www.lbphs.ca/index.php>

Critère d'admission annuel :

- Avoir le critère académique
- Être recommandé par une fédération sportive comme athlète d'excellence, d'élite, de relève ou d'espoir
- Être éligible pour fréquenter un établissement scolaire anglophone
- Ce programme sport-études s'adresse du 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire

*Pour vous inscrire à cette école, vous devez prendre un rendez-vous avec le responsable du programme : 514-328-4442*  
[lesterbpearson@emsb.qc.ca](mailto:lesterbpearson@emsb.qc.ca)

### ***\*Hébergement en milieu familial***

\* Si vous désirez avoir de l'information sur les familles d'accueil, stp, contactez :  
Marie-Hélène Chisholm : [mh.chisholm@judocanada.org](mailto:mh.chisholm@judocanada.org)

## Alliance Sport-Etudes : Cegeps et Universités

### **LES CONDITIONS D'ADMISSION**

Pour être admis à l'Alliance Sport-Études, vous devez :

Être admis dans un cégep ou une université membre de l'Alliance Sport-Études.

Être joueur de la Ligue de hockey junior majeur du Québec

Ou

Être athlète identifié **excellence, élite, relève** ou **espoir** par la Direction du sport et de l'activité physique du ministère de de



l'Éducation, du Loisir et du Sport.

### **DATES IMPORTANTES**

Pour faire une demande d'admission à l'Alliance Sport-Étude: effectuer sa demande d'inscription en ligne à l'Alliance Sport-Études avant le **1er novembre** pour la **session d'hiver** et avant le **1er mars** pour la **session d'automne** de chaque année.

### **FRAIS D'ADMISSION**

Des frais de **40\$** (non remboursables) sont exigés pour l'ouverture du dossier de l'étudiant-athlète au niveau collégial et universitaire. Pour les demandes d'admission tardives, les frais sont de **80\$**.

Les frais d'admission sont exigés uniquement lors de la première demande et l'inscription à l'Alliance Sport-Études est automatiquement renouvelée chaque session.

### **FRAIS**

#### **Niveau collégial :**

Pour maintenir son statut d'étudiant-athlète à l'Alliance Sport-Études, tous les étudiants-athlètes au cégep doivent payer des frais pour le programme de **42\$ par session**, facturés par l'établissement scolaire.

Pour les étudiants-athlètes identifiés **ESPOIR**, des frais administratifs supplémentaires de 70 \$ par session sont facturés par l'Alliance Sport-Études.

#### **Niveau universitaire :**

Il n'y a aucun frais par session à payer pour les services de l'Alliance Sport-Études pour les étudiants-athlètes de niveau universitaire.

#### **Cégep@distance : Frais par cours**

Pour les étudiants-athlètes suivant un ou des cours au Cégep@distance, des frais administratifs de 30 \$ par cours seront facturés par l'Alliance Sport-Études. Ces frais couvrent les services d'inscription en accéléré et le suivi des cours par le conseiller pédagogique de l'Alliance. Pour un étudiant-athlète qui ne suit **UNIQUEMENT** que des cours au Cégep@distance, des frais de 30\$ supplémentaires seront facturés par Alliance Sport-Études, payables à sa première demande seulement.

\*Ajouter le frais pour le matériel et droit de scolarité de chaque cours.



Lien pour faire une demande d'admission à l'Alliance Sport-Etudes :  
<https://alliancesportetudes.ca/portail/?action=register>

**Les Cegeps offrant le programme Sport-Études à proximité:**

**Collège de Maisonneuve**

3800 rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H1X 2A2  
Tél.: 514.254.7131



Métro Pie-IX et Joliette

1,5 km de distance du Stade olympique

<http://www.cmaisonneuve.qc.ca/cegep-montreal-dec-preuniversitaire-technique-accueil>

**Collège Rosemont**

6400, 16<sup>e</sup> Avenue  
Montréal Québec H1X 2S9  
514 376-1620



Métro Rosemont et Langelier et vous prenez l'autobus 197 (Est ou Ouest)

4,3 km de distance du Stade Olympiques

<http://www.crosemont.qc.ca/le-college>

**Universités (membre Alliance Sport-Etudes)**

**Université du Québec à Montréal**

<http://www.uqam.ca/>

**Polytechnique de Montréal**

<http://www.polymtl.ca/>

**TELUQ**

<http://www.telug.ca/>

**Université Concordia**

<http://www.concordia.ca/>



[judocanada.org](http://judocanada.org)

4141 avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal, QC H1V 3N7

## **Suggestion d'hébergement :**

### **Résidences Universitaires UQAM**

<http://www.residences-uqam.qc.ca/univ/accueil-est/?residence=est>



Deux localisations :

Résidence Est-303 René Lévesque / Résidence Ouest-2100 St-Urbain

Les Résidences Universitaires sont accessibles à la population étudiante de toutes les universités. Le locataire doit avoir le statut d'étudiant régulier inscrit à temps complet ou à temps partiel dans un des programmes d'enseignement ou de recherche.

Les prix varient entre 435 \$ et 875 \$ par mois\*. Cette tarification inclut toutes les taxes, internet haute vitesse, tous les frais d'électricité, chauffage et de téléphone de base (messagerie vocale comprise).

Le complexe résidentiel de l'UQAM est un endroit sécuritaire faisant l'objet d'une surveillance régulière.

#### **\*Prix sujet à changement**

Liste partielle des services :

- Chambres et unités meublées.
- Système de communication complet (téléphone, internet, antenne de télévision communautaire et liens pour micro-informatique).
- Quelques chambres adaptées pour personnes handicapées.
- Bail de 9 mois automne-hiver et bail de 3 mois pour l'été.
- Prêt de matériel tel que fer à repasser, aspirateur, etc.
- Salon d'étudiant(e).
- Casier postal individuel.
- Dépanneur et resto-café sur place.
- Salles de lavage.
- Proximité de la station de métro Berri/UQAM

**Huit types de logements sont disponibles :**

**219 studios, soit une chambre (type bachelor), lit simple**, pour une personne, comprenant un coin cuisine, un espace travail-chambre, et une salle de bain. Prix de location : 580 \$\* /mois

**8 studios couple, soit une chambre fermée à lit double**, pour deux personnes, comprenant un coin cuisine, un espace travail-chambre, et une salle de bain. Prix de location : 935 \$\*/mois

**41 appartements de deux chambres à lit simple**, pour deux personnes, comprenant une cuisine, un espace travail-chambres, une salle de séjour et une salle de bain. Prix de location : 560 \$\* /mois/par chambre

**16 appartements de trois chambres à lit simple**, pour trois personnes, comprenant une cuisine, un espace travail-chambres, une salle de séjour et une salle de bain. Prix de location : 550 \$\* /mois/par chambre

**15 appartements de quatre chambres à lit simple**, pour quatre personnes, comprenant une cuisine, un espace travail-chambres, une salle de séjour et une salle de bain. Prix de location : 535 \$\* /mois/par chambre

**8 appartements de huit chambres à lit simple**, pour huit personnes, comprenant une cuisine, un espace travail-chambres, une salle de séjour, deux salles de bain et deux salles de toilette. Prix de location : 485 \$\* /mois/par chambre

---

**LE2662.COM**

Studio meublé à louer.

Quartier Hochelaga à proximité du Centre National.

<http://le2662.com>

- Le logement se loue à la semaine ou au mois.
- Le logement est idéalement situé à côté de nombreuses installations touristiques de Montréal et à côté du Métro Pie IX (15 minutes du centre ville de Montréal).
- Notre studio est référencé 3 étoiles au niveau de la Corporation de l'Industrie Touristique du Québec. Vous vous assurez ainsi un gage de qualité et de sécurité.

