

# Cheminement optimal de l'athlète vers l'excellence

U14 <sup>2</sup> 6 <sup>e</sup> année Secondaire I	U16 <sup>1</sup> Secondaire I Secondaire 2	U16 <sup>2</sup> Secondaire 2 Secondaire 3	U18 <sup>1</sup> Secondaire 3 Secondaire 4	U18 <sup>2</sup> Secondaire 4 Secondaire 5	U21 <sup>1</sup> Secondaire 5 Collégial	Athlètes Haute Performance
<b>Clubs</b>						
<b>Programme Sport-Études:</b>			Programme spécial permettant de bonifier l'entraînement des aspects psychologiques, techniques/tactiques et physiques pendant les heures de classe de l'athlète.		ÉVOLUTION PROGRESSIVE	
<b>Centres Régionaux de Développement</b>						
<b>Centre d'Entraînement National</b>						
<b>Composantes d'entraînement**</b>						
P/DT/R	P/DT/R	P/DT/R	P/DT/R/TC	P/R/TC/TS	P/R/TS/TCS	P/R/TS/TCS
<b>Nombre d'entraînements judo par semaine au CLUB + CRD/CEN</b>						
3	3	3+1	3+2	3+2	5-7	6-10
<b>Nombre de préparations physiques par semaine</b>						
2 initiation	2	2	2	3	3	5
<b>Camps d'entraînement par année</b>						
3 Provinciaux	1x École du Judo 4x Provinciaux 1x National	1x École du Judo 4x Provinciaux 2x Nationaux	1x École du Judo 4x Provinciaux 3x Nationaux 1x International	1x École du Judo 4x Provinciaux 3x Nationaux 2x International	4x Provinciaux 5x Nationaux 3x International	4x Nationaux 10-12x Internationaux
<b>Semaines d'entraînement par année</b>						
40	42	42	44	46	48	48
<b>Tournois par année selon leurs niveaux</b>						
2 Régionaux 3 Dév/Provinciaux 1 National	1 Régionale 4 Dév/Provinciaux 2 Nationaux	1 Régionale 5 Dév/Provinciaux 3 Nationaux/É-U	4 Dév/Provinciaux 5 Nationaux/É-U 1 International	3 Dév/Provinciaux 7 Nationaux/É-U 2 Internationaux	1 Dév/Provincial 7 Nationaux/É-U 4 Internationaux	1 National 9-15 Internationaux

## L'Équipe du Québec (Identification des membres)

### \*\*Composantes d'entraînement

P= Psychologique  
DT= Développement Technique  
R= Randoris  
TC= Tactique  
TS= Technique Spécifique  
TCS= Tactique Spécifique

**Excellence 16 ans+**  
(Brevets Judo Canada)

Meilleurs athlètes au pays selon le système de pointage Judo Canada

**Élite 15 ans à 26 ans**  
(9 H et 9 F)

Les athlètes engagés qui performant sur le circuit national et parfois international

**Relève 15 ans à 22 ans**  
(12 H et 12 F)

Les athlètes engagés qui performant sur le circuit provincial et parfois national

**Espoir 12 ans +**  
Nombre non restreint

Les athlètes engagés dans la poursuite de l'excellence

Pour plus d'informations sur l'équipe du Québec et ses critères de sélection, veuillez consulter le: [judo-quebec.qc.ca/membres/judokas/equipe-du-quebec/](http://judo-quebec.qc.ca/membres/judokas/equipe-du-quebec/)