



*La politesse • Le courage • La sincérité • L'honneur  
La modestie • Le respect • Le contrôle de soi • L'amitié*

## **Rencontre avec les entraîneurs 2021**

Mardi, 12 janvier 2021

19h00-20h00

**Format :** Rencontre virtuelle

**Lien Zoom :** <https://us02web.zoom.us/j/5399032014> (Meeting ID: 539 903 2014)

### **Ordre du jour :**

1. Bienvenue et souhaits pour la nouvelle année
2. COVID :
  - Comment ça va dans votre zone
  - Reprise des entraînements
  - Vos types d'entraînements
  - Moral des entraîneurs et des athlètes
    - suggestions de Sport'aide et Judo Québec
3. Judo :
  - a. Préparation physique (élastique, statique, etc...)
  - b. Entraînements zoom (athlètes espoirs et transition)
  - c. Athlètes équipe Québec
  - d. Formation en ligne
4. Challenge Interclubs Judo-Fit Janvier 2021
5. Suggestions d'activités
6. Sports-études (à qui de droit)