



ENTRAINEURE FÉMININE

Notre objectif est de former et perfectionner des entraîneures féminines en judo du Québec. Les entraîneures retenues bénéficieront entre autres :

- De séances de perfectionnement technique sur le tapis.
- De conseils sur la planification annuelle de cours.
- D'outils d'encadrement de l'athlète.
- De mentorat sur la façon de coacher un athlète en compétition.
- De conseil sur l'approche relationnelle entraineure-athlète.

www.judo-quebec.qc.ca

 α



Coût du programme



Le programme de mentorat est entièrement subventionné par Judo-Québec et donc sans frais pour les candidates reçues.

Valeur approximative de 3500\$/participante.

Toutes les dépenses de transport, hébergement et repas des participantes sélectionnées seront payées par Judo-Québec ou remboursées selon la politique de remboursement de dépenses de Judo-Québec

Critères d'admission

- Être une femme certifiée PNCE niveau Instructeur dojo (anciennement niveau 2) et active en Judo. Le PNCE assistant instructeur de dojo est accepté mais il est considéré moins prioritaire).
- Intervenir comme entraîneure ou assistante-entraîneure dans un club.
- Être membre en règle de Judo-Québec.





Nombre de participantes

Nous sélectionnerons les six meilleurs dossier donc un maximum de 6 entraîneures féminines.

Quand? Comment?

Il s'agit de trois fins de semaines de formation et 7 rencontres mensuelles en vidéoconférence :

- 7 rencontres mensuelles à distance (vidéo conférence, voir plus bas les dates).
- Formation au dojo de Beauport lors de l'entraînement regroupé, le 3-4 novembre 2023 (vendredi 18h00-21h et samedi 10h-12h).
- Formation lors du stage d'hiver de Judo-Québec, 15-17 décembre 2023 (2h théorique).
- Championnat de l'Est du Canada, 19-21 avril 2024 (Suivre un/des athlète(s) en compétition).
- Rédaction mensuelle d'un journal de réflexion de la part de l'entraîneure ayant suivi le mentorat.



www.judo-quebec.qc.ca

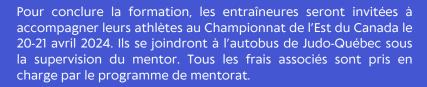


Sujets/Thématiques



- Perfectionnement technique fondamental.
- Perfectionnement technique complémentaire.
- Fiche de l'athlète (profil + grille de stratégie).
- Survol du logiciel Athlète Analyser, Fitlog et des tests physiques.
- Analyse du projet synergique/ discussion sur les différents tests.
- Rétroaction et suivi en compétition.
- Programmes de musculation de Judo-Québec.
- Minuterie et programmation de cours.
- Introduction aux programmes d'Égale-Action (équité dans le sport).

Voyage organisé







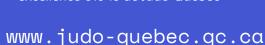
Date limite d'inscription

Le 29 septembre 2023 en remplissant le formulaire web : https://judo-quebec.qc.ca/mentorat-pour-entraineure-feminine/ Les participantes sélectionnées seront contactées au début du mois d'octobre

Profil du mentor

Mr. Vincent Marticotte:

- Ceinture noire 3e dan
- PNCE compétition développement (3)
- 2X Champion Canadien, champion Omnium du Québec senior et Ontario Open senior
- 13 ans d'enseignement du Judo
- Entraîneur régional et entraineur provincial adjoint pour Judo-Québec
- Formé par maître Hiroshi Nakamura 9e Dan
- Ancien entraîneur-chef au club de judo Shidokan
- Responsable de programmes Sport-Études pendant 8 ans
- 5 trophées annuels consécutifs pour l'entraîneur par excellence U16-18 de Judo-Québec







Z Н \geq Ш٬ Щ ⋖ \simeq 0 \vdash **Z** ш \geq Ш ш J 0 \simeq 屲

BRE

Dates des vidéo-conférences



- 31 octobre 2023 -18h00
- 28 novembre 2023 18h00
- 30 janvier 2024 18h00
- 27 février 2024 18h00
- 26 mars 2024 18h00
- 30 avril 2024 18h00
- 28 mai 2024 18h00



Z Н \geq Щ Щ \triangleleft \Box 0 \vdash **Z** ш \geq Ш Ш J 0 \simeq Д

Ko Uchi Maki Komi

Documents annexes

Perfectionnement technique fondamental

Tai Sabaki fondamental	Points clefs	Compléter
Carré	Avancer et reculer - uke jambes égales - différencier du pivot	
Pivot	quand ? (lattéral/circulaire) - Différencier du carré - éviter le contre	
Croisé	Quand ? (avancant et latéral) - Libérer de l'inconfort du *T* - situation D/D	
Chassé (latéral)	Quand (latéral/ciruclaire) - Conservation du positionnement de combat - situation G/D	

Nage Waza fondamental	Points clefs	Compléter
Uchi Mata	Jambe pointée - contact poitrine - accompagné la chute	
Seoi Nage (droite) / variantes	Hanche tournée - 45 degré dos droit - accompagnée la chute	
Tai - otoshi	Cheville sécurisé - Contrôle coude - accompagnée la chute	
O Soto Gari	Fauchage à l'esquiaux - contact haut de corps - Uke apprend la chute	
O uchi gari	Fauchage mollet - dos/tête droit - accompagnée la chute	
Ko uchi gari	kususchi - flexion du genou - dos/tête droit - accompagnée la chute	
Seoi Nage (Gauche) / Variantes	Hanche tournée - 45 degré dos droit - accompagnée la chute	

Ne Waza fondamental	Points clefs	Compléter
Btrish choke	Roulade droite - bloquer bras - archer	
Koshi Jime	Conserver la tête au sol - passer sous le menton - uke peut pas se lever	
Juji en garde	Coordination gauche/droite -	
Juji en tortue	Contrôle du coude - bloquer la nuque - contrôle des genoux	
Renversement #1	Au choix de l'entraîneur - Statistiques élevés de réussite	
Renversement #2	Au choix de l'entraîneur - Statistiques élevés de réussite	

Kumi Kata fondamental	Points clefs	Compléter
Saisie de la manche	Pistol - essel fermé - garder à soi	
Saisie du collet	poignet flexible ; 3 mouvements - Saise dominante ; coude fermé	
D/D Manche + collet	Méthode pour saisir la manche au vol et ensuite le collet	
D/D Post + collet	Bras gauche tendu au collet et saisir la manche au vol	
G/D Saisie intérieur	Utilisation du poignet et du déplacement pour maintenir l'intérieur	
G/D Saisie croisée dominante	Déplacement en cercle - briser la main de Uke - fermer les espaces	

Combinaisons fondamentales	Points clefs	Compléter
D/D O Uchi Gari + tokui	Respecter l'angle 45 degrées - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
D/D Ko Uchi Gari + tokui	Respecter l'angle 45 degrées - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
D/D O Soto Gari + tokui	Respecter l'angle 45 degrées - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
G/D Tani + tokui	Respecter l'angle 45 degrées - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
G/D O uchi + Tokui	Respecter l'angle 45 degrées - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
G/D Ko Uchi + Tokui	Respecter l'angle 45 degrées - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	

Perfectionnement technique complémentaire (Habiletées)

Esquives accrobatiques	Points clefs	Acquis
Esquive de Seoi Nage	Grande roue - droite - gauche - pratiquer sans l'esquive aussi	
Esquive de Yoko Tomoe Nage	Grande roue - droite - gauche - pratiquer sans l'esquive aussi	
Nage waza accrobatique	Points clefs	Acquis
Kata guruma	rouler sans arrêt et sans lâcher le partenaire (5 répétitions)	
Sumi Gaeshi	rouler sans arrêt et sans lâcher le partenaire (5 répétitions)	

Corps à corps	Points clefs	Acquis
Ko soto gake	Posture droite - Saisie complète - Finte - 45 degrés	
Ura Nage	Garder la manche - utilisation des hanches - Direction de la projection	
Uchi Mata frontal	Kumi Kata emboîté - déplacement en *V* - accompagnée la chute	

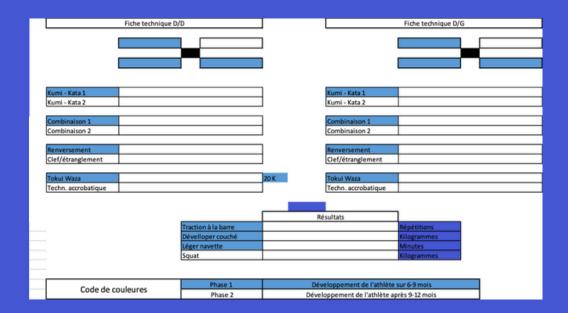
Poursuivre avec une roulade sur la poitrine du partenaire

Ashi waza	Points clefs	Compléter
Tsubami gaeshi	Esquive de facon simple - momentum - contact cheville	
Ko Uchi + O uchi	Pied d'appui ne bouge pas - précision sur les points de contacts - Uke collabore	
Séquences de 5 Ashi Waza	Barai + Sasae + Ko Uchi + O Uchi + O soto	



=Н Z Н \geq щ Щ 4 \Box 0 **—** 2 ш \geq Ш ш ∩ ∩ $\mathbf{\Xi}$ ட

Fiche d'athlète



SEPTEMBRE 2023