



## ENTRAINEURE FÉMININE

Notre objectif est de former et perfectionner des entraîneuses féminines en judo du Québec. Les entraîneuses 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 entraîneure-athlète.

## 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.



## 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

Pour conclure la formation, les entraîneuses seront invitées à accompagner leurs athlètes au Championnat de l'Est du Canada le 20-21 avril 2024. Ils se joindront à l'autobus de Judo-Québec sous la supervision du mentor. Tous les frais associés sont pris en charge par le programme de mentorat.



## Date limite d'inscription



Le **29 septembre 2023** en remplissant le formulaire web :  
<https://judo-quebec.qc.ca/mentorat-pour-entraîneure-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 entraîneur 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





## 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



# Documents annexes

## Perfectionnement technique fondamental

Tai Sabaki fondamental	Points clefs	Compléter
Carré	Avancer et reculer - uke jambes égales - différencier du pivot	
Pivot	quand ? (latéral/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/circulaire) - 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	Conservé 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 intérieure	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 degrés - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
D/D Ko Uchi Gari + tokui	Respecter l'angle 45 degrés - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
D/D O Soto Gari + tokui	Respecter l'angle 45 degrés - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
G/D Tani + tokui	Respecter l'angle 45 degrés - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
G/D O uchi + Tokui	Respecter l'angle 45 degrés - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	
G/D Ko Uchi + Tokui	Respecter l'angle 45 degrés - Attendre retour de Uke - Nage waza fondamental	

## Perfectionnement technique complémentaire (Habilités)

Esquives acrobatiques	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 acrobatique	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)	
Ko Uchi Maki Komi	Poursuivre avec une roulade sur la poitrine du partenaire	

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	

Ashi waza	Points clefs	Compléter
Tsubami gaeshi	Esquive de façon 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	

# Fiche d'athlète

PROJET DE MENTORAT FÉMININ

SEPTEMBRE  
2023

Fiche technique D/D		Fiche technique D/G	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Kumi - Kata 1</b>	<input type="text"/>	<b>Kumi - Kata 1</b>	<input type="text"/>
<b>Kumi - Kata 2</b>	<input type="text"/>	<b>Kumi - Kata 2</b>	<input type="text"/>
<b>Combinaison 1</b>	<input type="text"/>	<b>Combinaison 1</b>	<input type="text"/>
<b>Combinaison 2</b>	<input type="text"/>	<b>Combinaison 2</b>	<input type="text"/>
<b>Renversement</b>	<input type="text"/>	<b>Renversement</b>	<input type="text"/>
<b>Clef/étranglement</b>	<input type="text"/>	<b>Clef/étranglement</b>	<input type="text"/>
<b>Tokui Waza</b>	<input type="text"/>	<b>Tokui Waza</b>	<input type="text"/>
<b>Techn. acrobatique</b>	<input type="text"/>	<b>Techn. acrobatique</b>	<input type="text"/>
	20 K		
		<b>Résultats</b>	
<b>Traction à la barre</b>	<input type="text"/>	<b>Répétitions</b>	<input type="text"/>
<b>Développer couché</b>	<input type="text"/>	<b>Kilogrammes</b>	<input type="text"/>
<b>Léger navette</b>	<input type="text"/>	<b>Minutes</b>	<input type="text"/>
<b>Squat</b>	<input type="text"/>	<b>Kilogrammes</b>	<input type="text"/>
<b>Code de couleurs</b>	<b>Phase 1</b>	<b>Développement de l'athlète sur 6-9 mois</b>	
	<b>Phase 2</b>	<b>Développement de l'athlète après 9-12 mois</b>	