

Table des matières

Introduction	2
Les Étapes du Développement	5
Enfant Actif U7	6
S'amuser grâce au sport U9	8
Apprendre à s'entraîner	9
Apprendre à s'entraîner - Partie I U11	9
Apprendre à s'entraîner - Partie II U13	12
S'entraîner à s'entraîner U15	14
S'entraîner à la compétition U17 & U20	16
S'entraîner à gagner Féminin 18+/-, Masculin 19 +/-	18
Vie active	20
Nouveaux participants	20
Participants récréatifs existants	21
Compétiteurs à la retraite	24
Athlètes ayant un handicap	27
Terminologie	28

MESSAGE AUX LECTEURS

Les termes définis dans la section *Terminologie* sont écrits en **caractères gras**.

Le Comité Consultatif du MDLTA de Judo Canada

Membres du comité: Dr. Ron Wright (rédaction), Charles Cardinal, Louis Jani, Dr. James Kendrick, Adrien Landry, Keith Morgan, Andrzej Sadej, Patrick Vesin

© Judo Canada, 2006

Introduction

Un modèle de développement à long terme fournit une direction pour une période donnée, de **l'enfance** jusqu'à l'âge d'or. Le modèle de développement à long terme de l'athlète de Judo Canada (MDLTA) est un document exhaustif qui dote la collectivité canadienne du judo d'un plan directeur pour le développement et la pratique à long terme du judo. Ce document s'adresse aux **judokas**, aux parents d'enfants qui pratiquent le judo, aux entraîneurs de judo et aux autres parties prenantes, plus particulièrement les administrateurs, les organismes de réglementation et les bénévoles.



Cette version du MDLTA est une mise à jour de l'ancien plan directeur jumelée au modèle de développement à long terme de l'athlète conçu par Sport Canada. Dans sa quête pour l'amélioration continue des résultats olympiques, le gouvernement du Canada a décidé de fournir des outils qui aideront à obtenir de meilleurs résultats. Le manque du développement systématique des jeunes athlètes canadiens est reconnu comme un facteur déterminant de l'incapacité de nos athlètes à vaincre les meilleurs au monde. Cette refonte n'est pas une façon pour Judo Canada pour créer une nouvelle politique du sport mais plutôt un effort concerté pour améliorer le judo au Canada.



Un groupe d'experts en théorie du sport de réputation mondiale mené par M. Istvan Balyi a préparé un MDLTA générique afin de créer un modèle de base que les sports pourront adapter selon leurs réalités. Cette nouvelle approche met l'accent sur le cadre général du développement de l'athlète et accorde une importance particulière à la croissance, à la maturité et au **développement**, à la **capacité d'entraînement** et à l'orientation et l'intégration du système sportif.

Cette approche préconise que le développement d'un athlète de calibre international dans un sport donné doit commencer par le développement systématique d'un athlète complet avant d'aborder l'entraînement propre au sport.

La réunion des dirigeants et des entraîneurs de judo au Canada en avril 2005 a été le point de départ des travaux sur cette approche. Les discussions et les consultations subséquentes ont confirmé le soutien national au sein de la collectivité du judo et l'engagement envers l'amélioration continue du sport au Canada.

La collectivité canadienne du judo a décidé que la nouvelle approche ne mettrait pas uniquement l'accent sur le développement des athlètes d'élite. Les recherches ont révélé que moins de 25 pour cent des **judokas** canadiens sont impliqués dans le volet compétitif du judo. De plus, le nombre de membres dans certaines catégories d'âge a connu une réduction importante. Ces faits sont importants et Judo Canada se doit d'atteindre les objectifs généraux suivants :

1. Attirer des **nouveaux participants** de tous les âges au judo.
2. Comprendre pleinement et combler les besoins initiaux et de motivation continus des **nouveaux participants**.
3. Rendre le judo amusant et agréable pour tous les participants (nouveaux et chevronnés).
4. Rechercher continuellement de nouvelles façons et de nouveaux moyens d'engager, de développer et de conserver les **judokas** récréatifs et en développement.
5. Élaborer des plans à long terme pour améliorer le succès de nos athlètes de **haute performance**.
6. Offrir des occasions intéressantes aux participants de **haute performance** après leur retrait du sport d'élite et/ou de compétition.



***“La raison pour laquelle les japonais sont les meilleurs judokas au monde n’est pas un secret. Ils s’entraînent d’ur et longtemps.”
- Doug Rogers, Médaillé d’Argent aux Jeux Olympiques en 1964***

Tous les participants ont droit à la meilleure expérience sportive possible, quelle que soit leur raison de faire du sport et leur source de motivation. Pour relever le défi, Judo Canada a adopté une approche qui comble les principaux besoins en développement sportif pour que les participants développent leur plein potentiel.

Introduction ... suite

Les principes de cette approche :

- sont fondés sur le **développement** physique, psychologique, émotionnel et cognitif des différents groupes d'âge. Les différentes étapes mettent l'accent sur un élément différent du développement de l'athlète;
- assurent le **savoir-faire physique** essentiel à l'excellence dans tous les sports en :
 - favorisant le **savoir-faire physique** chez tous les enfants, du début de l'**enfance** jusqu'à la fin de l'**adolescence**, par une activité physique quotidienne à l'école et une approche commune au développement des habiletés physiques dans les programmes de loisirs communautaires et de sport d'élite,
 - impliquant tous les Canadiens et Canadiennes dans les programmes de développement à long terme, y compris les athlètes ayant un handicap;
- assurent que les participants au sport de compétition peuvent avoir accès à un entraînement, à des compétitions et à une récupération optimaux tout au long de leur carrière;
- offrent un cadre de compétition optimal pour les différentes étapes du **développement** de l'athlète;
- influencent tout l'éventail sportif, dont les participants, les parents, les entraîneurs, les écoles, les clubs, les programmes de loisirs communautaires, les organismes provinciaux de sport, les organismes nationaux de sport, les spécialistes des sciences du sport, les municipalités, de même que les ministères et les services gouvernementaux (plus particulièrement les portefeuilles de la santé et de l'éducation) au niveau provincial/territorial et fédéral;
- intègrent le sport d'élite, le sport communautaire et de loisir, le sport scolaire et l'éducation physique dans les écoles;
- assurent que ce modèle est « fait au Canada » en comprenant les meilleures pratiques internationales, des recherches récentes et des données normatives tout en reconnaissant les contraintes et les opportunités inhérentes au sport canadien;
- soutiennent les quatre objectifs de la politique canadienne du sport : une participation accrue, une excellence accrue, des ressources accrues et une interaction accrue, et en respectant l'engagement de contribuer à la réalisation de ces objectifs;
- favorisent un pays sain et physiquement informé où les citoyens font de l'activité physique toute leur vie;
- maximisent l'utilisation des ressources financières (au club, et aux niveaux provincial et national) en éliminant la duplication des services;
- font correspondre le volet de formation et d'accréditation des entraîneurs au sein du programme sportif;
- intègrent différents programmes non compétitifs de judo (entraînement, arbitrage, kata).



Les Étapes du Développement

ENFANT ACTIF - (Moins de 7 ans – Groupe U7)

met l'accent sur une activité physique quotidienne dans un environnement non structuré ou semi structuré, en insistant sur les **habiletés** de base.



S'AMUSER GRÂCE AU SPORT - (Moins de 9 ans – Groupe U9)

Met l'accent sur l'**ABC de l'athlétisme** dans un environnement de plaisir et de participation. Les **habiletés** de base et le **développement** général menant au **savoir-faire physique** sont les éléments les plus importants.



APPRENDRE À S'ENTRAÎNER - (Moins de 13 ans - Groupes U11 & U13)

Marque le début de l'intégration du **développement** physique, émotionnel, cognitif et affectif; l'accent est mis sur le développement des **habiletés**. Au judo, cette catégorie est divisée en deux étapes, selon l'âge.

S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER - (Moins de 15 ans - Groupe U15)

Favorise le développement des **habiletés** propres au sport qui met l'accent sur le développement de la capacité **aérobique** et de la force selon la **poussée rapide-soudaine de croissance**.



S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION - (Moins de 20 ans – Groupes U17 & U20)

Met l'accent sur la préparation technique, tactique et de forme physique propre au sport.

S'ENTRAÎNER À GAGNER - (Environ 18 ans)

Sert à maximiser les capacités physiques, psychologiques, émotionnelles et accessoires afin de réussir en compétition internationale.

VIE ACTIVE - (Pour tous les âges)

Permet de conserver ou d'adopter un mode de vie actif, récréatif ou de compétition par groupe d'âge en mettant l'accent sur une participation accrue dans d'autres volets de l'expérience sportive (arbitrage, entraînement, enseignement, administration).

