



---

# PROJET COMPÉTITEUR

---

## UNE GRANDE FAMILLE

**\*\* ! ENSEMBLE POUR L'ÉPANOUISSEMENT DE CHACUN ! \*\***

**A LIRE ATTENTIVEMENT EN FAMILLE**

NOM & PRENOM DE L'ATHLÈTE :

.....

## TABLE DES MATIERES

<b>1. PREAMBULE</b>	<b>2</b>
<b>2. INTRODUCTION</b>	<b>2</b>
<b>3. DES CHOSES SIMPLES</b>	<b>4</b>
<b>4. SPONSORING</b>	<b>8</b>
<b>5. ENTRAINEMENTS – GENERALITES &amp; SPECIFICITES</b>	<b>9</b>
<b>6. CONCLUSION</b>	<b>10</b>

### **1. PREAMBULE**

Ci-dessous, quelques indications pour mieux organiser son temps. Si certains conseils sont propres aux compétiteurs, ils sont bénéfiques à tous. Chaque membre d'un foyer appréciera de trouver l'autre en pleine forme, radieux et donc apte au fonctionnement interne du foyer. La collectivité ne peut que s'en porter mieux également et l'individu y sera mieux valorisé. Tout le monde appréciera l'autonomie de chacun pour le mieux vivre ensemble et le temps partagé sera de qualité et motivera les succès. La bonne organisation du temps et bonne utilisation des énergies permet de se dégager du temps pour ses loisirs ou plaisirs (lecture, jeux vidéo, musique, sport ou activité artistique...) et pratiquer selon ses objectifs. Mais n'oublions que tout choix est un renoncement !

### **2. INTRODUCTION**

La démarche engage un Haut-Niveau de responsabilisation, d'autonomie et donc de maturité. Le Judoka n'est plus un pratiquant mais est un Athlète !

Le Projet s'entend sur plusieurs saisons sportives régies par le calendrier de la FFJDA, Fédération ayant délégation du Ministère de la Jeunesse et des Sports. Comprenez ici que ce calendrier sportif ne tient pas compte des calendriers scolaires régis par le Ministère de l'Education Nationale. La réalisation du Projet Compétiteur ne doit pas être mise en défaut par la mauvaise gestion des obligations scolaires, et c'est là qu'un compétiteur doit faire preuve de toutes les qualités de Responsabilisation, Autonomie et Maturité pour mener les deux de façon optimale.

Un Athlète priorise ses études et son Projet Judo. Idéalement, sa famille priorise tout ce qui permet d'accompagner l'Athlète dans son Projet, au mieux ils ne l'entraveront pas si l'Athlète est irréprochable dans ses études et son comportement quotidien.

À AJT, les enseignants de Judo ont pour missions de se former pédagogiquement et sportivement annuellement, d'assurer le bon fonctionnement quotidien du club sur tous ses aspects, de préparer les cycles d'entraînement, de préparer les séances, de dispenser les cours, d'animer les stages organisés par AJT, d'assurer le suivi individualisé de tous. Ils débriefent tous les jours au sujet des cours de la veille pour ajuster les contenus des séances à venir...

Leur présence le weekend est bénévole. Ils sont à vos côtés par désir de valoriser l'implication de chaque judoka et famille dans le projet judo qu'ils mènent. L'enseignant ne pourra prioriser l'Athlète si ce dernier ne le fait pas pour lui-même ou si sa famille entrave le projet. La famille de l'Athlète organise les vacances et les weekends en famille en fonction des échéances sportives, des plages d'entraînement et des plages de repos de l'Athlète. L'enseignant et sa famille en font de même. Si l'Athlète fait preuve d'un haut degré d'autonomie, sa famille peut aussi partir en weekend ou vacances sans lui.

Je suis un Athlète, je vise donc d'atteindre le plus haut-niveau de compétition de ma catégorie d'âge. Le niveau National existe dès la catégorie Minimes (12 ans). C'est dès cette catégorie Minimes que l'Athlète peut intégrer le Groupe Elite de sa Ligue, antichambre des Pôles Espoir, Pôles France et INSEP. Dès la catégorie Cadets (14 ans), les athlètes peuvent prétendre à se qualifier au Championnat du Monde. Les Jeux Olympiques sont accessibles dès la catégorie Juniors (17 ans).

En règle générale, les meilleurs Athlètes Régionaux postulant à l'échelon national ont un rythme d'entraînement d'une séance quotidienne dès l'âge de 12 ans.

Un Projet Compétiteur entend une certaine hygiène de vie, des entraînements combat, des entraînements technico-tactique, du travail spécifique Debout – Sol – Liaison Debout/Sol, des Préparations Physiques Générales, des Préparations Physiques Intégrées. Un Athlète n'en délaisse pas pour autant l'aspect martial du judo et donc la préparation au grade. Deux séances hebdomadaires sur les seules semaines scolaires sont bien trop peu !

Un Compétiteur Minime postulant au niveau National commence sa saison vers le 20 Aout pour la terminer vers le 5 Juillet de l'année suivante. Impossible d'espérer se faire plaisir au-delà d'un niveau départemental en n'ayant pas les exigences qui s'imposent. Au-delà du niveau National, la saison s'entend du 1er Septembre de l'année en cours au 31 Aout de l'année suivante, les échéances Internationales étant placées en règle générale en Juillet et Aout. C'est pour cela qu'à partir de Cadet, échéances sportives Nationales, Régionales et Départementales sont positionnées en fonction des échéances Internationales fixées par la FIJ (Fédération Internationale de Judo). Elles sont justement positionnées de préférence sur les périodes de vacances scolaires pour permettre au maximum de postulants d'y participer. Les vacances des athlètes sont programmées en fonction de ces échéances et non pas en fonction du calendrier scolaire, il est donc important de se familiariser à ce rythme dès la catégorie Minime.

A la fin des années Benjamins (10 et 11 ans), le Judoka et sa famille sont en mesure de savoir s'ils seront ou non, en capacité de mettre en place les moyens d'un Projet Compétiteur.

Ils pourront faire le choix de poursuivre l'expérience ou de se consacrer à la pratique loisir du judo. L'athlète et sa famille peuvent à chaque fin de saison choisir de renoncer au projet ou de le rejoindre pour la saison suivante mais en aucun cas envisager de le faire à moitié.

Constat est fait que le passage de la catégorie Benjamin à Minime engendre la disparition de plus de la moitié des compétiteurs. Ils sont plus de 50% à avoir mesuré l'exigence de la pratique du judo en compétition de championnat et font le choix de se consacrer à la pratique du judo en loisir ou compétition de loisir. Seuls restent les pratiquants qui souhaitent performer. Beaucoup vont tenter de se donner les moyens d'intégrer une structure fédérale d'entraînement. (Pôle Espoir ou Pôle France).

Ceux qui pensent rééditer en Minimes les performances obtenues en Benjamins sans avoir changé leur mode d'entraînement sont bien souvent déçus dès leur première année Minime. Les combattants qu'ils battaient deux ans auparavant ou encore la saison passée ont soit quitté le circuit de championnat ou ont changé leur rythme d'entraînement et sont devenus supérieurs. Sans changement de mode d'entraînement, cet écart ne cessera de grandir au fil du temps. Il n'est pas rare de revoir sur le circuit championnat Cadet des judokas qui auront préféré pendant leurs années Minimes, faire l'impasse sur le Championnat pour se donner le temps de mettre en place la mutation nécessaire, s'aguerrir en club et à travers les Circuits de Loisirs. Le circuit réservé aux Cadets 1ère année (Espoir) est un bon compromis pour se jauger à nouveau.

Il est de la responsabilité de l'enseignant de protéger psychologiquement, physiquement et moralement le pratiquant en l'orientant vers les circuits de compétition en adéquation avec son entraînement, son investissement et son niveau de pratique. Le pratiquant pourra aussi s'épanouir via l'arbitrage, le Ju-Jitsu ou encore le Kata. Il pourra prendre du plaisir dans toutes ces autres formes de pratique qu'il peut découvrir au club et même choisir de les pratiquer en compétition en mettant les moyens en œuvre adéquats. Ne jamais perdre de vue la préparation au grade qui demande elle aussi un investissement particulier. Il pourra également se tourner vers la transmission du savoir et l'enseignement.

Quoi qu'il en soit, c'est l'enseignant qui saura orienter au mieux le pratiquant et l'accompagner dans le choix de pratique qui correspondra à son investissement.

De la même des façons pour les compétiteurs, c'est l'enseignant qui planifie sur la saison les plages d'entraînement, les stages, les tournois, les plages de récupération, les championnats, car c'est son métier d'identifier ce qui est judicieux pour la bonne réussite du Projet Compétiteur. L'Athlète et sa famille respectent la programmation de l'enseignant.

Le Judoka et sa famille qui souhaitent l'envisager, commencent à s'y préparer dès la catégorie Poussin (8 et 9 ans) en commençant à en faire un peu plus dans cette direction que les autres judokas et familles de Judokas.

Les meilleurs Athlètes Régionaux et à fortiori Nationaux, sont aussi de brillants étudiants : un esprit sain dans un corps sain, car ils ont su très tôt, grâce à ce qu'ils auront privilégié et à l'accompagnement de leur famille, préférer l'utile au futile.

Le Projet Compétiteur peut aussi permettre d'obtenir un statut de SHN (Sportif de Haut Niveau). Ce statut propose des horaires de cours scolaires aménagées, permet d'être prioritaire pour intégrer les grandes écoles, permet de se voir détacher des enseignants scolaires à titre individuel, il permet aussi de se voir proposer des emplois dans les grandes administrations ou grandes entreprises qui le soutiendront tout au long de sa carrière sportive et assureront sa reconversion professionnelle.

---

### 3. DES CHOSES SIMPLES

---

#### A. LA BOBOLOGIE

---

Quand je me blesse, je vois dès le lendemain un médecin du sport pour poser un diagnostic sur la blessure, je la soigne comme il se doit, je la protège même si je vais mieux. Le repos préconisé par le médecin ne veut pas dire que je ne fais rien, il veut dire que l'enseignant adaptera l'entraînement au repos de la blessure diagnostiquée.

Vous pouvez vous tourner vers vos enseignants de judo qui sauront vous recommander les médecins du sport, kinésithérapeutes, ostéopathes... qui ont pour habitude de suivre des patients pratiquant le judo et d'en connaître les contraintes d'entraînement et de compétition.

#### B. ORGANISATION DU TEMPS

---

La nuit, je dors et suis donc inactif, la température de mon corps baisse. Le matin je prends une douche chaude pour réveiller mon esprit et mon corps en douceur. C'est vers 7h00 que je fais le repas le plus copieux (Repas du Roi) et pour lequel je prends le plus de temps, environ 30 minutes. C'est à cet instant de la journée dont je dispose de plus de temps, je l'utilise pour bien m'alimenter. J'ai besoin d'un maximum de calories dès le matin car mon réservoir est à zéro après une nuit de sommeil. De plus, les sollicitations intellectuelles et physiques de toute la journée se chargeront de les brûler.

C'est à cet instant que je peux me faire plaisir en mangeant un peu de gras (Beurre, pâte à tartiner, sucres rapides...). A contrario, petit déjeuner sur le pouce va créer un stress mental et physique alors que la journée commence à peine. Ces ressources mentales et physiques me manqueront au cours de la journée pour bien étudier et bien m'entraîner.

**Conseil :** Le matin, dès que je suis levé(e), je bois un grand verre d'eau avant quoi que ce soit d'autre, car je sue en dormant et cette eau profitera au réveil de mon cerveau ! J'ai avec moi de quoi pouvoir boire toute la journée. Il ne faut jamais avoir soif. La sensation de soif veut dire que le corps est déjà en souffrance !

La vie fait que je dispose de moins de temps le midi pour mon déjeuner (Repas du Prince). Rien de grave, il doit simplement me permettre d'absorber les calories que j'aurai brûlées au cours de ma matinée scolaire et celles dont je vais avoir besoin pour terminer ma journée. Si ma pause méridienne est d'une heure et que je mange en une demie heure, j'observerai du calme pendant l'autre demie heure pour me permettre de me reposer et digérer le repas que je viendrai d'absorber.

Je sors de classe vers 16h30, je ne traîne pas à faire des choses futiles, mon sac de judo est prêt depuis la veille, je peux rentrer tranquillement à la maison et prendre une petite collation pour récupérer les calories brûlées en classe l'après-midi et en vue de l'entraînement qui m'attend.

J'ai su reposer mon corps et mon cerveau à chaque fois que ce fut possible, j'ai absorbé les calories dont j'ai eu besoin. Grâce à ces habitudes, j'ai été plus attentif et concentré, mieux à l'écoute en classe. Mes devoirs du soir n'en seront que plus simples et rapides, me permettant ainsi d'aller m'entraîner.

J'ai de quoi travailler 2 heures de façon optimale. Je n'aurai peut-être pas besoin de ces 2 heures et pourrai alors buller un peu, jouer ou perdre du temps. Il est aussi très important de savoir perdre du temps quand on le peut, cette perte de temps est une prise de temps pour faire des choses futiles dont j'ai toutefois besoin pour mon équilibre personnel !

Je suis à l'heure à l'entraînement et en pleine forme.

En Minime, 21h30 au plus tard, mon entraînement se termine, je rentre à la maison et je prends une douche tempérée pour faire descendre la température de mon corps. Je n'ai pas trop faim puisque je me suis alimenté toute la journée de la bonne des manières. Je ne mange pas gras ni sucré et je ne mange pas trop car ce n'est pas en allant dormir que je l'éliminerai. Au contraire, j'augmente mon temps de digestion et réduis en conséquence mon temps de sommeil. Je fais donc le Repas du Pauvre. Au besoin si je me suis fait déborder exceptionnellement, il me reste encore un peu d'énergie pour finir un exercice ou relire une leçon et je m'endormirai paisiblement vers 23h00 grand maximum.

Une nuit de 8h00 minimum, sans stress ni fatigue inutile la journée, voire plus si je suis au top du top de mon organisation, sera largement suffisante pour atteindre mes objectifs scolaires et sportifs.

Mon entraînement du soir sera justement mon instant de décompression d'une journée calme et sereine tournée vers la bonne réalisation de ma scolarité. Cet entraînement contribue à l'équilibre de ma journée, il est mon exutoire !

La raison d'une fatigue précoce le soir est exclusivement due à de l'excitation, elle-même due à la mauvaise gestion des temps de repas, leur qualité, la mauvaise gestion des temps calmes, un manque d'hydratation ... Si en fin de journée vers 20 heures, je suis HS c'est probablement que je me suis pressé quand il me fallait prendre le temps, que j'ai perdu du temps quand il me fallait l'optimiser, que je me suis stressé quand je pouvais me reposer, que j'ai mal mangé, en mauvaise quantité et trop vite.

Je fais mes devoirs un peu tous les jours, même lors des vacances scolaires, et je saurai utiliser chaque instant de repos pour les faire quand je suis en déplacement sportif. Une heure par jour pendant 10 jours ne valent-elles pas mieux qu'une journée de stage de 10 heures sacrifiée ?

Je ne suis pas comme les autres car j'ai un projet compétiteur, je ne peux donc pas envisager mes weekends de la même façon que ceux qui ne partagent pas le même projet que moi.

Je vais m'avancer dans mon travail scolaire au lieu d'aller jouer, je vais surtout me coucher tôt et ne pas me lever trop tard pour ne pas casser le rythme et récupérer un peu. Je saurai dire non à l'invitation d'un copain car je sais que je dois être en forme pour la compétition du lendemain, ma grand-mère me préparera un repas équilibré si je vais manger chez elle le midi car je dois surveiller mon poids en vue de la pesée de la prochaine compétition.

Je connais mes échéances dès septembre pour la majorité et ma vie est organisée en connaissance de cause. Ma famille programme nos temps communs en conséquence.

Je préférerai passer du temps avec ma famille, en balade par exemple pour me changer les idées et profiter d'eux plutôt que de buller et faire du gras toute la journée devant un écran énergivore.

Grâce à l'Equipe TV, Judo TV, Internet, les magazines que sont AllJudo et L'Esprit du Judo, j'aigüise ma curiosité et me tiens informés des résultats des tournois internationaux de judo qui se déroulent ce weekend-là mais aussi des résultats de ma catégorie des tournois qui n'étaient pas sur mon planning.

Le weekend, je peux épauler mes enseignants à l'encadrement des plus jeunes, ou les accompagner pour encourager mes partenaires d'entraînement qui combattent à leur tour. Être de l'autre côté me servira à mieux comprendre ce qu'attend mon coach en situation combat.

Dès que je le peux, je me formerai à l'arbitrage car mieux le connaître me sera bénéfique en tant que compétiteur.

## C. LA COMPÉTITION

---

Précédemment, nous avons vu qu'une blessure ne peut me tenir éloigné de l'entraînement et que l'entraînement sera adapté à ma blessure. Si cette blessure (ou méforme) ne me permet pas de participer au tournoi de préparation programmé, j'y serai toutefois présent en tant qu'observateur. Je regarderai ma catégorie pour prendre un maximum d'informations sur mes futurs adversaires de la saison en cours, je pourrai évaluer le niveau de la catégorie et ainsi me situer en vue de la prochaine échéance. En bon camarade, j'encourage aussi ceux qui me donnent de leur personne et de leur temps lors des entraînements. Les ayant observés, encouragés, je saurai être pour eux un meilleur partenaire d'entraînement et la réciproque sera vraie. Quoi de mieux pour s'entraider et prospérer mutuellement ?

Je ne prévois rien d'autre le jour d'une compétition !

Lorsque je me fais éliminer du tournoi ou du championnat, je regarderai la fin de la compétition de ma catégorie de poids. Toutes les informations sont bonnes à prendre : Quelle performance aura réalisée l'adversaire qui me bat ? Quelle est la hiérarchie (Ranking List) de ma catégorie ? Quel judo est mis en place par mes adversaires ?

L'enseignant le fait ! Pourquoi moi qui suis le premier concerné ne le ferai-je pas ? Comment comprendre ce que l'enseignant me propose à l'entraînement si je ne prends pas l'information moi-même ?

Ces prises d'informations me permettent de mieux évaluer le chemin à parcourir : je prends conscience de mes lacunes et pourrai mieux y remédier à l'entraînement, je prends la mesure des choses.

Multiplier les tournois de préparation me permet d'affronter un maximum d'adversaires qui seront sur ma route lors des championnats à venir. J'en observerai aussi un maximum, je lèverai un maximum d'appréhensions, je multiplie les chances de mieux m'entraîner, de mieux aborder mon prochain combat de championnat qualificatif, je trouve enfin la solution pour vaincre ma bête noire!

Mon Passeport Sportif ne quitte pas mon sac de compétition, il est à jour depuis le 1er septembre de la saison en cours, tamponné par le médecin. J'ai deux judogis au cas où, ma ceinture rouge, de quoi m'alimenter et m'hydrater (Voir les bonnes habitudes sur le site internet).

Je suis présent à la salle de pesée 15 minutes avant son ouverture officielle. Je contrôle mon poids. J'ai alors un peu de temps devant moi pour perdre les grammes que j'aurai éventuellement en trop. Lors des déplacements, cette marge de temps se portera à 30 minutes, elle me permet d'être sûr d'être à l'heure. Je peux peiner à trouver le lieu de compétition ou encore crever une roue et devoir la changer...

Je suis parmi les premiers à l'ouverture de la pesée, cette démarche me permet de me dégager du temps pour m'alimenter et m'hydrater avant le début de l'échauffement.

D'une façon générale, j'anticipe tout ce qui peut générer du stress inutile, de la perte d'énergie mentale et physique.

Je respecte scrupuleusement ce que l'enseignant me préconise : Il est déjà passé par là, a donc forcément plus d'expérience que moi en la matière et est donc bien le seul à savoir ce qui est bon de faire, quand et de quelle manière. Au pire, son expérience lui permet de savoir ce qu'il est bon d'éviter!

Il me guidera toujours vers l'optimisation de mon énergie physique et psychologique, vers la mise en place du système technico-tactique du prochain combat car aura observé la compétition, pris des notes tout au long de l'année sur mes adversaires potentiels.

Le jour de la compétition, je dois me détacher de tous les aspects qui ne concernent pas le combat suivant, je fais confiance à mon enseignant pour le reste.

Mon enseignant et moi, savons nous faire confiance mutuelle, voici des années qu'il apprend qui je suis en me donnant un maximum de son temps à l'entraînement, lors des weekends de compétition, pendant les stages et entraînements de vacances scolaires. Les déplacements sportifs de quelques jours partagés ensemble en disent plus long sur qui nous sommes, qui nous devenons et qui nous aspirons à être. Ces temps lui permettent aussi de voir mon évolution : je change, je progresse, stagne ou régresse. Il doit pouvoir s'en rendre compte rapidement pour lui aussi peaufiner, modifier son approche avec moi.

Et c'est parce que mon enseignant nous connaît mieux individuellement que je n'aurai pas de sa part les mêmes consignes que mes camarades. Nous ne sommes pas tous pareils, l'enseignant ne nous conseille pas tous de la même des façons mais simplement de la meilleure façon pour chacun d'entre nous. Il en va de même pour mon schéma technique, nous n'aimons pas tous les mêmes formes d'attaque, nous n'avons pas tous les mêmes aptitudes physiques, c'est pourquoi l'enseignant ne nous fait pas pratiquer à tous le même judo.

Multiplier mes sorties sportives, mes entraînements doit me permettre de toujours mieux me connaître, savoir où j'en suis et en parler avec mon enseignant, nous nous comprendrons mieux, notre confiance mutuelle grandira.

Il est bon d'avoir mes parents présents à mes côtés, leur regard sur moi est bienveillant, rassurant et valorisant. Ils sauront rester en tribunes pour ne pas me déranger, ils s'attachent à filmer mes combats pour que je puisse en faire leur analyse, ils sauront aller remplir ma gourde si je suis à sec, et donneront de la voix que je sois en difficulté ou non...

## 4. SPONSORING

---

À AJT, les cotisations de tous participent au fonctionnement quotidien du club et profitent à tous ! Dans tous les sports, pour avoir les moyens de se réaliser, tout athlète est accompagné par des sponsors. Les professionnels du club tentent de motiver des dossiers de subvention d'action. Ils n'en ont pas toujours le temps et quand bien même les dotations des pouvoirs publics diminuent, voire disparaissent.

L'accès à ces opportunités ne doit jamais être financièrement discriminatoire. AJT compte donc sur CHAQUE compétiteur pour trouver des SPONSORS (Parrains) pour le club ! Ils viendront financer tous ces aspects, pour la plus grande joie, le plus grand bonheur de tous ceux qui se donneront les moyens de vivre ces expériences du Projet Compétiteur.

AJT souhaite vous faire vivre des expériences multiples dès la catégorie Poussins. Tournois nationaux, par équipes ou individuels, ils sont majoritairement planifiés lors des périodes de vacances scolaires. A partir de janvier, ces dernières étant décalées selon la zone définie par le ministère de l'Education Nationale, ils peuvent être planifiés en dehors des périodes de vacances scolaires.

Ces instants nécessiteront des déplacements plus ou moins lointains, de deux à trois jours, des hébergements, des repas ... Ce sont ces expériences qui seront formatrices et fondatrices, créatrices de moments et souvenirs inoubliables.

L'athlète devra être en possession de ses sponsors au plus tard le 1er septembre de la saison à venir. Ces Sponsors sont les petits commerces près de chez vous, l'entreprise dans laquelle vos proches travaillent ou qu'ils dirigent.

AJT tient à votre disposition son panel d'offres et un argumentaire pour vous aider dans vos démarches.

Grâce à ces sponsors, AJT prendra aussi à sa charge les couts suivants pour chaque athlète :

- Licence FFJDA,
- Adhésion au club,
- Tous les stages internes au club,
- Tous les Frais d'Inscription sur les tournois planifiés...

AJT vous équipera:

- Prêt d'un Judogi aux couleurs du club pour tous les judokas jusqu'à la catégorie -46 kilos. A partir des -50 kilos AJT vous fera bénéficier des prix partenaires pour vous équiper de judogis brodés aux couleurs du club dont le grammage est supérieur.
- Ceinture Rouge.



## 5. ENTRAÎNEMENTS – GENERALITES & SPECIFICITES

---

### A. POUSSINS : 8/9 ANS

---

Je m'entraîne sur les 2 séances hebdomadaires de mon site d'entraînement que l'enseignant aura identifiées comme étant les plus judicieuses. Je peux faire la demande de mettre en place une troisième séance hebdomadaire.

Je commence à m'organiser avec ma famille pour être présent une semaine sur deux aux entraînements planifiés sur les vacances scolaires et lors des stages organisés par le club.

Je participerai à toutes les rencontres amicales et tournois planifiés.

### B. BENJAMINS : 10/11 ANS

---

Je m'entraîne sur les 2 séances hebdomadaires de mon site d'entraînement que l'enseignant aura identifiées comme étant les plus judicieuses.

Je suis Benjamin, je prépare mes années Minimes, je dois donc partager au **minimum** un entraînement hebdomadaire avec des Minimes qui se préparent à la compétition. Je compléterai en ce sens mes entraînements avec la 3ème séance indiquée par mon enseignant.

Je participerai à tous les tournois régionaux de préparation et à toutes les phases de sélections de championnat. Je ferai les rencontres amicales que mon enseignant identifiera comme propices à ma préparation et tous les stages et entraînements planifiés sur les périodes de vacances scolaires.

### C. MINIMES & + : 12 ANS & +

---

Minimes, je me prépare à devenir Cadet, catégorie d'âge qui me permet de devenir 1er Dan.

Je dois découvrir les Kansetsu-Waza et Shime-Waza pour savoir défendre et pratiquer ces techniques.

Je m'entraîne donc principalement avec des Cadets, Juniors et Seniors. Je m'adapte à leur rythme de vie. Faisant des études plus contraignantes que ma propre scolarité, étant parfois dans la vie active, ayant parfois eux même des enfants à charge, leurs journées s'achèvent rarement avant 19h30. Pour ces raisons, les entraînements que je suivrai sont pour la plupart programmés de 20h à 21h30. Je me prépare à grandir et à ce rythme de vie qui m'attend prochainement. Depuis Poussin et lors de mes années Benjamin, je m'y suis peu à peu préparé.

Je m'entraînerai :

- Tous les lundis de 20h00 à 21h30 au Centre Jean Rieux, séance consacrée au Tachi-Waza et Kumikata.
- Tous les mercredis de 20h00 à 21h30 au Centre Jean Rieux, séance consacrée à la LDS et Ne-Waza.
- Tous les jeudis de 19h30 à 21h15 à la Maison Du Judo, séance consacrée au Shiaï Ne-Waza et Tachi-Waza et PPI. Dans les cas où la séance à la MDJ n'a pas lieu, elle sera remplacée par une séance de PPG en extérieur de 19h30 à 20h30 ou par une séance Technique au CJR de 18h45 à 20h00.
- Une quatrième séance spécifique planifiée le vendredi, vous sera indiquée lorsqu'elle est nécessaire.

Je participerai à tous les tournois régionaux et nationaux de préparation et à toutes les phases de sélections de Coupe ou Championnat de France. Je participerai à tous les stages et entraînements planifiés sur les périodes de vacances scolaires.

## 6. CONCLUSION

---

AJT et ses enseignants n'ont pas la prétention de faire de vous les futurs Champions de France, d'Europe, du Monde ou Olympiques. Ils peuvent vous permettre de côtoyer le niveau national de façon régulière, et saurons vous orienter vers les structures qui vous permettront de performer au niveau national et qui sait ? Peut-être au-delà !

Ces choix ne garantissent pas la performance sportive, mais y contribuent. Ils seront de toute façon bénéfiques en apportant un certain équilibre, le pratiquant a donc tout à y gagner.

En s'éloignant de ces principes de bon sens, le pratiquant restreint ses possibilités d'apprentissage, d'évolution et de progression.

Grades, Katas, Ju Jitsu, Arbitrage, Commission sportive, Compétition de loisir sont moins exigeants que la compétition de championnat mais supposent toutefois d'autres engagements et investissements.

Quel que soit le choix de pratique, les deux seules séances hebdomadaires sont trop peu suffisantes, c'est pourquoi dès le plus jeune âge (3 ans) les enfants et familles sont invitées à participer à un maximum d'événements autres que les séances d'entraînement.

A chaque règle ses exceptions... le judoka qui brille sans en passer par tout cela car possède des aptitudes physiques supérieures à tous les autres naturellement. Mais c'est comme à l'école et pour les mêmes raisons : il y a le copain qui réussit sans trop travailler.

Mais pour ces cas-là, un point commun : le jour où se présente la difficulté, aucun n'aura appris à faire le nécessaire pour la surmonter, n'aura appris à travailler pour réussir et n'aura tout simplement pas appris à se donner les moyens pour se réaliser.

Dans tous les cas, c'est toujours eux qui abandonnent en premier et auront tôt fait de remettre la faute sur les autres quand jamais ils ne se seront donné les moyens dont ils ont besoin pour obtenir ce qu'ils auront désiré.

**Nom de famille, Date et signatures, précédées de la mention : « Bon pour accord ».**  
**NB : Merci de parapher toutes les pages du projet.**

**Judoka**

**Représentants Légaux**