

«Le judo, c'est la voie qui nous mène à utiliser le plus efficacement possible l'énergie corporelle et mentale, afin d'atteindre la perfection de la personnalité humaine, car le but final, c'est l'épanouissement de soi-même, et dans la vie, d'être utile à la société».

D. Roch

L'éducation sociale passe par l'apprentissage des valeurs morales et de la discipline. L'adepte du Judo sachant faire preuve de tolérance peut aisément coopérer avec ses pairs et démontrer une plus grande capacité d'adaptation dans son milieu de vie, en respectant le code moral.

### LE CODE MORAL DU JUDOKA

#### **LA POLITESSE :**

*C'est le respect d'autrui*

#### **LE COURAGE :**

*C'est faire ce qui est juste*

#### **LA SINCÉRITÉ :**

*C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée*

#### **L'HONNEUR :**

*C'est d'être fidèle à la parole donnée*

#### **LA MODESTIE :**

*C'est parlé de soi même sans orgueil*

#### **LE RESPECT :**

*Sans respect aucune confiance ne peut naître*

#### **LE CONTRÔLE DE SOI :**

*C'est savoir se taire quand monte la colère*

#### **L'AMITIE :**

*C'est le plus pur des sentiments de l'être humain*

*Le Club de Judo Boucherville Inc., en collaboration avec Judo Québec et l'École Secondaire de Mortagne et le Ministère de l'Éducation du Québec vous informe qu'il offre un programme Sport - Études Judo de développement et Elite.*

**Réunion d'information aux parents :**  
Septembre 2011 à l'auditorium de l'École de Mortagne

**Dépôt des dossiers :** octobre 2011

**Examen d'admission :** octobre 2011

Pour les dates et les heures exactes vérifier avec l'école De Mortagne.

#### **Informations : (programme académique)**

Directeur du programme Sport- Études

École De Mortagne,

Téléphone : (450) 655-7311

Email : [olivier.guernon@csp.qc.ca](mailto:olivier.guernon@csp.qc.ca)

Site Internet : <http://demortagne.csp.qc.ca>

#### **Informations : (programme sportif)**

Coordonnateur et Entraîneur du programme

Fayçal Bousbiat

Tél : (450) 655-1888

Email : [info@judoboucherville.com](mailto:info@judoboucherville.com)

Site Internet : [www.judoboucherville.com](http://www.judoboucherville.com)

« Le programme Études –Sport- Judo de développement est reconnu par le Ministère de l'éducation du Québec, le Ministère des affaires municipales et permet l'octroi de quatre (4) crédits supplémentaires par année scolaire. »

CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE

Sport - Études

Boucherville

JUDO DE

DÉVELOPPEMENT ET ÉLITE

AU SECONDAIRE

UN PROGRAMME

ÉTUDES-SPORT-JUDO

QUI S'ADRESSE

AUX FILLES & GARÇONS

EN PROVENANCE DU

PRIMAIRE ET DU

SECONDAIRE



panfle sport études 2012-20132



Créé par Fayçal Bousbiat



Club de judo Boucherville

## **OBJECTIF GÉNÉRAL :**

Organiser et développer le programme Sport - Études - Judo à partir du regroupement naturel que nous privilégions «milieu d'école». L'étudiant devra réaliser son effort individuel en complicité avec un partenaire dans un contexte de camaraderie et collaboration dans le groupe.

## **CLIENTÈLE VISÉE :**

Le présent programme, à été bâti à l'intention des élèves finissants de sixième primaire, ainsi que des élèves déjà inscrits au programme régulier de l'école Secondaire de Mortagne, ne possédant pas des aptitudes particulières, mais une motivation suffisante, nécessaire pour vivre cette expérience unique.

## **OBJECTIFS SPÉCIFIQUES :**

Regrouper de jeunes sportifs et sportives intéressés particulièrement par la découverte et la pratique du judo, intégrés à la communauté scolaire primaire et secondaire de Boucherville ainsi que d'autres écoles de la commission scolaire des Patriotes, située dans les limites géographiques acceptables.

Leur offrir, dans le cadre du programme Sport - Études - judo, la possibilité d'une pratique quotidienne axée sur l'entraînement physique, technique et mental, par la pratique du judo et d'activités complémentaires.

Leur assurer une progression technique adéquate, équivalente aux grades, ceinture reconnus par Judo Québec et Judo Canada

Leur permettre au cours de leur développement, la participation aux tournois régionaux, de zones, provinciaux

Leur permettre une intégration à partir du secondaire III ou IV, au **Sport - Études - Judo** » de « **haut niveau** » déjà existant dans l'école, depuis 1987.

## **CONDITIONS D'ADMISSION**

Étudiants(tes) en provenance du primaire ou du secondaire :

### **Critères sportifs :**

Le futur étudiant – judoka doit :

Être bien conscient du type d'organisation scolaire

Avoir une motivation suffisante

Posséder un minimum de capacité physique et motrice

### **Critères académiques**

Le futur étudiant – judoka doit :

Se situer au dessus du seuil de réussite au niveau de l'ensemble de ses résultats scolaires.

Réussir les tests d'admission de l'école.

Par la suite le judoka – étudiant devra satisfaire tout au long de ses années de participation au sport – études, les exigences sportives et scolaires.

## **ÉVALUATION SPORTIVE :**

Le judoka – étudiant sera amené à passer des coefficients de difficulté supérieurs tout au long de son apprentissage.

C'est l'ensemble des acquisitions faites par l'élève au cours d'une année scolaire qui permet à ce dernier de passer d'un niveau à l'autre en judo.

La préparation physique du judoka s'évalue par le biais de tests spécifiques.

La préparation mentale ainsi que sa préparation à sa vie d'athlète font surtout l'objet d'auto – évaluations et d'évaluation par les pairs selon les principes de l'évaluation formative.

L'évaluation du volet technique se fait sous forme de démonstration des acquis. L'élève doit passer des connaissances, à la maîtrise des techniques et au raffinement. Les critères de vitesse et de qualité d'exécution, de précision, dynamisme, d'équilibre et de contrôle sont principalement observés.

## **Lieu des Entraînements :**

**Dojo** Centre Sportif Pierre Laporte  
490, chemin du lac, Boucherville

## **Le programme comprend :**

Le suivi hebdomadaire à l'entraînement  
Développement technique et tactique  
Conditionnement physique (1 et 2)  
Musculature (secondaire 3,4 et 5)  
Conseils techniques en tout temps  
Matériel didactique (documents)

## **Horaire d'entraînements :**

Semaine Type

Jour	Après Midi	Soirée
Lundi	Condition Physique	Judo
Mardi	Judo	Repos
Mercredi	Condition Physique	Judo
Jeudi	Judo	Repos
Vendredi	Étude	Judo

