



Nom de l'athlète: \_\_\_\_\_

Mois	Aout				Septembre					Octobre				Novembre				Décembre				Janvier				Février				Mars					Avril				Mai				Juin					Juillet														
Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52										
samedi	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27										
Évènements				Championnats mondiaux cadets		Entraînement regroupé U16-U18		Entraînement provincial		Morris Cup	Coupe Louis Pagé	Ontario Open	Journée Mondiale du judo	Entraînement regroupé U16-U18	Omnium du Qc + camp d'entraîne	Coupe Canada		Tournoi développement	Examen de Grade	Camp d'hiver Judo Québec		Entraînement préparatoire au Élite	Coupe Gadbois	Top 8 U18 Senior		Entraînement regroupé U16-U18	Coupe Daniel Hardy		Camp Préparatoire Provincial	Pacific International	Edmonton Int.	Championnat Provincial		Challenge Boucherville	Championnat de L'Est	Camp Préparatoire Canadien		Champ. Canadien + camp nationale		Examen de Grade																						
Lieu				Zagreb		Montréal		Montréal		Albany, New York	Jonguere	Toronto, Ontario		Montréal	Montréal	Montréal		Repentigny	St-Jean-Sur-Riche	Montréal		Montréal	Alberta		Montréal	Québec		Montréal	Richemond, BC	Edmonton, AB	Laval		Boucherville	Edmunston, NB	Montréal		Montréal		Montréal																							
2011-2012							1			1				3				3	1			3				1	3						5																													
2009-2010						1	1		1	3	3		1	4				3	1			1				3				1	1	1						4																								
2007-2008				5		1	1		1	3	4		1	4	4			3	1			1	5	3		1	3			1	3	3	3	4				4																								
2006-2004							1			1	3	4		4	4			3	1			1	5	3						3			4					4																								
2003 et avant							1			1	3	4		4	4			3	1			1	5	3						3			4					4																								
1994 et avant											3			4	4			3	1											3			4					4																								
Moi																																																														

1= pratique      3 = de performance      5 = décisive