

**Saison 2017-2018**

**CAHIER  
DE L'ATHLÈTE**

**Sport-Études.**



**Club de Judo Boucherville.**

**Préparé par Fayçal Bousbiat**

## Le code d'honneur du judoka

Le Judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique du Judo.

Le judo est un mode de vie. Tout en développant ses qualités physiques, le judoka met aussi en valeur ses qualités psychologiques et sociales. Celles-ci l'aident à faire face aux obstacles et aux défis qui se présentent tout au long de la vie.

**La politesse**, c'est respecter l'autre.

**Le courage**, c'est faire ce qui est juste.

**La sincérité**, c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée.

**L'honneur**, c'est être fidèle à la parole donnée.

**La modestie**, c'est parler de soi-même sans orgueil.

**Le respect**, c'est faire naître la confiance.

**Le contrôle de soi**, c'est savoir taire sa colère.

**L'amitié**, c'est le plus pur des sentiments humains.

### Les valeurs complémentaires

#### Le meilleur emploi de l'énergie

Dans sa pratique le judoka est à la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste au bon moment, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

Il incite à une recherche constante et dynamique de perfection.

精力善用

自利共栄

#### Entraide et Prospérité mutuelle

En Judo, les progrès individuels passent par l'entraide et par l'union de notre force et de celle des autres.

La présence du partenaire, du groupe est nécessaire et bénéfique à la progression de chacun.

#### Le grade du judoka est représenté par une triple valeur :

« **SHIN** », correspondant à la valeur morale,

« **GHI** », valeur technique,

« **TAI** », valeur corporelle.

心技体

Le « SHIN », cité en premier, donne seul le sens aux deux autres.



Cher(e) judoka,

Les seules limites de l'être humain sont celles qu'il accepte ou qu'il se fixe lui même".

La responsabilité de l'entraîneur est de t'aider à te rapprocher le plus possible de ta limite personnelle en matière de performance dans ton sport, le judo.

Mais en réalité, c'est ton effort personnel avec le soutien de ta famille et des partenaires d'entraînement qui détermine ta capacité à te prendre en main ainsi que ton succès.

Les athlètes qui réussissent vraiment sont ceux qui décident et qui acceptent de faire les choses que les autres ne veulent pas faire. Pour cela, il est nécessaire de s'autodiscipliner.

L'autodiscipline c'est l'habileté à travailler d'une façon systématique et progressive vers un objectif jusqu'à sa complète réalisation. C'est ta force intérieure, ton énergie pour atteindre ton objectif. Sans elle rien d'important ou de durable ne peut être réalisé.

Pour cela, le "cahier de l'athlète" devient l'outil indispensable à ton développement et à l'atteinte du but fixé. Il devient en quelque sorte ton "journal personnel".

Consulte le, sa documentation te fournira un minimum d'informations, mais ce qui est plus important encore, c'est de noter jour après jour tes propres pensées, tes impressions, tes sensations et tes émotions tout au long de la saison.

Fais en bon usage et bonne chance.

Fayçal Bousbiat  
Entraîneur  
Sport-Études-Judo

# LES BUTS ET OBJECTIFS

## I. FIXATION DES OBJECTIFS

La fixation des objectifs doit faire partie du plan de développement de tout judoka. Se fixer des objectifs consiste essentiellement à se donner les moyens d'atteindre un standard précis, dans un temps déterminé.

La raison première de se fixer des buts est d'améliorer sa performance au cours des séances d'entraînement et des compétitions.

On y arrive en portant attention sur les principaux aspects de la tâche, ce qui a pour résultat à chaque atteinte d'objectif à "court terme", d'augmenter la persistance tout en encourageant le judoka à se fixer de nouveaux objectifs et créer de nouvelles stratégies pour les atteindre.

Pour le judoka, se fixer des objectifs aura les avantages suivants :

- \*Une diminution de l'ennui associé à des séances d'entraînement fréquentes.
- \*Plus de motivation, du fait que ce sont ses propres objectifs.
- \*Une meilleure performance au cours des d'entraînements et compétitions.
- \*Une meilleure concentration et une confiance en soi accrue.
- \*Une diminution d'anxiété.

## II. NATURE DES OBJECTIFS

Se fixer des objectifs réalistes et positifs.

- a) Il y a les buts "subjectifs", exemple : (aimer faire des efforts, se plaire dans la pratique du judo).
- b) Il y a des objectifs généraux, exemple : (obtenir ma ceinture noire en secondaire 5, gagner un ou deux combats dans une compétition).
- c) Il y a des objectifs spécifiques, exemple : (apprendre une nouvelle technique de projection, un nouvel enchaînement).

Ces buts sont aussi classés selon qu'ils visent le résultat ou la performance.

Le résultat = le résultat de la compétition, 1er, 2ième, 3ième.

La performance = en fonction de la performance antérieure du judoka.

Exemple : (Utiliser avec efficacité une nouvelle technique de projection.)

Souviens-toi que pour garder toujours une bonne motivation ainsi que pour pouvoir évaluer ta progression, il est important pour toi de te fixer des objectifs. La motivation est l'aspect psychologique le plus important pour tout athlète car même si l'on est très fort au niveau du savoir-faire technique ou tactique, peu de motivation diminuera ta performance.

- 1- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 8- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 9- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 10- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **LE FUTUR CHAMPION PENSE CONSTAMMENT À S'AMÉLIORER JUSQU'À L'EXCELLENCE**

L'excellence sportive est la philosophie du dépassement personnel. Une compétition n'est qu'une occasion de se surpasser, de donner son plein rendement, sa pleine mesure.

Être champion n'est pas que de gagner des compétitions, mais c'est d'avoir le courage de surmonter plus d'échecs que les autres. De se relever plus souvent que les autres.

- \* On dit que tomber c'est humain
- \* Se relever c'est divin
- \* Mais rester assis c'est sans dessin

Toi aussi tu vas certainement "tomber", vas-tu te relever ? Toujours te relever...avec le sourire.

Aie toujours du plaisir à faire ce que tu fais et si jamais un jour, tu n'éprouves plus de plaisir, alors répond à la question suivante :

" Pourquoi je fais tous cela ? "

Si la réponse est autre que "je le fais pour mon plaisir", alors remet toi en question.

Si tu le fais pour ton plaisir personnel et non pour les autres, alors tu deviendras un vrai "champion".

Être champion n'est pas nécessairement de gagner des compétitions, mais de gagner continuellement sur soi-même en ayant du "plaisir" pour un jour gagner les plus grandes compétitions.

## **L'ATTITUDE POSITIVE, C'EST L'ATTITUDE DES CHAMPIONS**

L'excellence consiste à faire "un peu plus" que la fois précédente et de faire "un peu mieux", tu n'as donc pas à te stresser; "seulement un peu". Vas-y pour le plaisir.

Face à une compétition le judoka avec une pensée négative se dit :

- \* Pas encore une compétition
- \* Je ne suis pas encore prêt
- \* Je vais encore être nerveux
- \* Je vais avoir l'air fou si je perds

Le judoka positif et optimiste se dit :

- \* Enfin une compétition
- \* Une occasion d'évaluer ma progression
- \* Une opportunité en or pour me surpasser
- \* Ah, que j'aime les compétitions

# 11 POINTS PSYCHOLOGIQUES EN COMPÉTITION

## 1. J'AIME LE COMBAT :

Montre que tu es prêt à relever le défi en rentrant sur le tatami.

## 2. CONTRÔLE DES YEUX :

Avant, pendant et après le salut regarde directement ton adversaire dans les yeux, soit déterminé.

## 3. MAINTIENT :

Je salue correctement mon adversaire, je me tiens droit et je prends une grande respiration. Le symbole est, qu'un judoka qui se tient droit a une attitude de bon judoka.

## 4. ROUTINES :

Crée-toi des routines avant le combat, à chaque "maté" pour garder ta concentration et l'intensité avant le "hajimé".

## 5. RESPIRATION :

Contrôle ta respiration, respire profondément à chaque arrêt du combat pour mieux relaxer, baisser tes pulsations cardiaques et éviter de devenir tendu.

## 6. ÉNERGIE POSITIVE :

Même lorsque tu es fatigué ou lorsque ta pensée est négative, tu dois projeter l'image extérieure avec une intensité positive élevée.

## 7. CALME ET RELAXE :

Lorsque tu es nerveux ou tendu, essaye de projeter une image calme. Contrôle bien ta respiration, relaxe bien tes muscles.

## 8. CONTRÔLE :

Peu importe le résultat du combat précédent, oublie et reprend à zéro. Un combat après l'autre.

## 9. JUDOKA CONFIANT :

Si durant un combat tu es en désavantage, démontre que tu es confiant, attaque encore plus fort en gardant le contrôle de tes actions.

## 10. RYTHME :

Varie le rythme pendant le combat, impose ton rythme. Si tu marques un avantage, ne t'assoies pas dessus, utilise cette situation, attaque encore plus fort en gardant le contrôle de tes actions.

## 11. ATTITUDE POSITIVE :

Pense positivement, peu importe l'adversaire que tu dois affronter, à chaque "maté" retourne rapidement à ta place.

# PRÉPARATION TECHNIQUE

TACHI-WAZA : DROITIER(E) :

GAUCHER(E) :

KUMI-KATA : CLASSIQUE (int.) :

HAUT (ext.) :

Arrière latérale droite	Latérale droite	Avant latérale droite
Arrière		Avant
Arrière latérale gauche	Latérale gauche	Avant latérale gauche



# NE-WAZA

- **UKE A 4 PATTES OU A PLAT VENTRE TORI DE FACE DE COTE OU EN ARRIERE**

---

---

---

---

---

---

- **UKE SUR LE DOS TORI ENTRE SES JAMBES**

---

---

---

---

---

---

- **TORI A 4 PATTES UKE PAR DESSUS DE FACE DE COTE OU EN ARRIERE**

---

---

---

---

---

---

- **TORI SUR LE DOS UKE ENTRE SES JAMBES**

---

---

---

---

---

---

- **TORI LA JAMBE PRISE ENTRE LES JAMBES UKE**

---

---

---

---

---

---






















# Graphique de l'analyse des tournois Nage-waza

Les points que j'ai marqués

Arrière latérale droite	Latérale droite	Avant latérale droite
		
Arrière		Avant
		
Arrière latérale gauche	Latérale gauche	Avant latérale gauche
		

# Graphique de l'analyse des tournois Nage-waza

Les points que mes adversaires ont marqués sur moi

Arrière latérale droite	Latérale droite	Avant latérale droite
		
Arrière		Avant
		
Arrière latérale gauche	Latérale gauche	Avant latérale gauche
