Taekwondo

Programme sport-études

823 Rue Des Ormes
St-Nicolas, Qc
G7A 4A7
www.tkdcc.com

Éric Gosselin
Directeur technique
Téléphone
418.802.3227
Courriel:
eric.gosselin@tkdcc.com

François C.-Fortier
Directeur adjoint
Téléphone
418.254.7741
Courriel:
francois.c.fortier@tkdcc.com

Information sports-étude:
www.artcn.ca

Résumé du programme

Le programme consistera à offrir un service de développement aux athlètes visant l'excellence. Nous proposerons un programme de développement qui viendra renforcer la structure de club. En raison du manque de temps et d'effectif, il est parfois difficile pour les clubs de combler certaines faiblesses dans le développement de leurs athlètes. Par notre programme, nous chercherons à combler ce manque. Nous aborderons davantage le développement physique et technique du jeune athlète.

Pour ce volet, nous séparerons l'année en deux étapes : celle de l'acquisition et celle du maintien. Par **l'entraînement en salle**, prévu dans la première partie de l'année, nous chercherons à faire un **gain en capital musculaire**. Dans la deuxième partie de l'année, nous continuerons l'entraînement en salle afin d'assurer le **maintien** de ce **capital musculaire**.

Dans cette deuxième partie de l'année, afin de développer la **vitesse**, nous inclurons un entraînement en **pliométrie** à notre horaire hebdomadaire.

Tout au long de l'année, un entraînement complet chaque semaine sera consacré au développement **force-vitesse**.

Résumé du programme

Technique

À raison d'une fois semaine, nous travaillerons particulièrement le côté technique du taekwondo. Nous aurons un premier bloc où nous aborderons l'aspect **d'attaque** et un deuxième où nous travaillerons l'aspect de **contre-attaque**.

De l’athlète

Le taekwondo a pour but de promouvoir un esprit aiguisé, un corps en santé, un bon esprit sportif et la perfection des comportements moraux. C'est pour ces raisons que l'adepte du taekwondo doit réciter au début de chaque cours le Credo du taekwondo.

- Courtoisie
- Intégrité
- Persévérance
- Contrôle de soi
- Courage

Pour bénéficier au maximum de la pratique du taekwondo, l'adepte doit avoir des attitudes et des comportements qui découlent du plus pur esprit sportif. L'important n'est pas nécessairement sa victoire ou sa défaite, mais bien la manière dont il pratique le taekwondo.

***POUR OBTENIR LE MAXIMUM DE PROFIT DU TAEKWONDO, L’ADEPTE DOIT* :**

- s'entraîner pour s'amuser en se rappelant que le taekwondo n'est pas une fin, mais un moyen;
- observer rigoureusement le Credo du taekwondo et démontrer un esprit sportif;
- respecter son entraîneur et ses dirigeants et obéir aux directives propres à son bien -être;
- apporter la même considération et collaboration à tous les autres adeptes;
- respecter les adversaires et leurs supporteurs;
- accepter et respecter en tout temps les décisions des officiels;
- rester maître de soi et assumer l'entière responsabilité de ses gestes;
- soigner sa conduite autant à l’intérieur et qu’à l’extérieur des dojangs en utilisant un langage convenable;
- s'entraîner avec intensité sans découragement face à l'échec et sans vanité lors de la victoire;
- respecter le bien d'autrui.

Du parent

Les parents soucieux du développement de leur enfant doivent s'intéresser à leur mieux-être et connaître les valeurs éducatives véhiculées par le sport. Ils doivent donc collaborer à l'utilisation du taekwondo comme moyen d'éducation et d'expression pour que l'enfant en retire des effets bénéfiques.

***POUR BIEN S'ACQUITTER DE LEURS DEVOIRS, LES PARENTS DOIVENT* :**

- respecter la hiérarchie du taekwondo, en l’occurrence l'autorité de l'entraîneur;
- éviter toute violence verbale envers les adeptes et appuyer les efforts faits en ce sens;
- ne pas imposer à leur enfant de pratiquer le taekwondo, mais tenir compte de ses goûts;
- encourager le respect des règles de l'esprit sportif;
- reconnaître les bonnes performances de leur enfant comme celles des adeptes adverses;
- aider leur enfant à améliorer ses habiletés et à développer son esprit sportif;
- apprendre à leur enfant qu'un effort honnête vaut tout autant qu’une victoire;
- juger objectivement les possibilités de leur enfant et éviter les projections;
- se rappeler que les enfants pratiquent le taekwondo pour leur plaisir, non pas pour celui des parents;
- ne jamais tourner en ridicule un enfant qui a commis une faute ou perdu un combat.

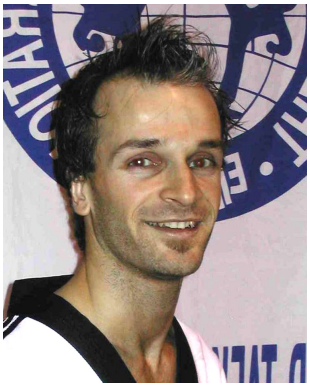
De l'entraîneur

L'entraîneur doit avant tout être conscient de l'importance de son rôle et de la grande influence qu'il a sur ses adeptes et sur son entourage. Il doit assumer une mission d'éducation et de formation physique, morale et sociale auprès des adeptes et se montrer digne de cette responsabilité. Il doit s'attacher davantage au bien-être et aux intérêts de ses adeptes qu'à leur fiche de victoires et de défaites. Il ne doit pas considérer le sport, ni le taekwondo, comme une fin en soi, mais comme un outil d'éducation.

***AFIN D'ACCOMPLIR SA TÂCHE AVEC SUCCÈS, L'ENTRAÎNEUR DOIT* :**

- reconnaître l'adepte comme l'élément central motivant toute décision;
- fournir aux adeptes un encadrement de qualité;
- exercer une surveillance sur le comportement de tous les intervenants;
- valoriser et exiger le respect envers les officiels;
- maintenir des contacts continus avec le milieu lié au taekwondo;
- enseigner et promouvoir, à toute occasion, les valeurs du taekwondo (le Credo).

Responsables du programme



Éric Gosselin

Responsable en chef
418.802.3227

eric.gosselin@tkdcc.com

François Coulombe-Fortier

Responsable adjoint
418.254.7741

francois.c.fortier@tkdcc.com

Lien entre le programme sport-études taekwondo et le plan de développement de l'excellence de la Fédération Québécoise de Taekwondo (FQT).

Tout d'abord, le programme sport-études taekwondo répondra à une forte demande venant des adeptes de taekwondo qui désirent se réaliser en tant qu'athlètes sur les scènes provinciale, nationale, internationale et même olympique. Cette demande origine des résultats des athlètes et entraîneurs des régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches. De plus, la Fédération Québécoise de Taekwondo attendait avec impatience la venue d'un tel programme dans la grande région de Québec qui possède de nombreux talents en taekwondo et qui, chaque année, produit de nouveaux prodiges dans ce sport.

Ensuite, l'implantation de ce programme répondra au plan de développement de l'excellence émis pas la FQT dans la section 3, intitulée ***Principe fondamentaux de croissance et maturation***, et dans la section 4, ***Cadre de référence*** (voir annexe A).

Enfin, nous pourrons, dans le cadre du programme sport-études, travailler les différentes qualités techniques, mais aussi tactiques et athlétiques des jeunes en fonction de leur âge et de leur maturité. L'endurance, la force, la vitesse ainsi que la flexibilité sont des éléments majeurs des qualités athlétiques que les jeunes athlètes doivent posséder. Nous avons ciblé trois catégories d'âge différentes dans le processus de développement des athlètes :

Groupe d'âge de 10 à 11 ans;

Groupe d'âge de 12 à 15 ans;

Groupe d'âge de 16 à 17 ans.

Nous miserons donc sur les stades 3 et 4 définis dans la section ***Cadre de référence*** du plan de développement de l'excellence de la FQT qui sont les suivants :

Stade 3 - Développement spécifique à la compétition;

Stade 4 - Spécialisation sportive.

Critères et coûts d'inscription

Critères d'admissibilité

- Être âgé entre 11 et 17 ans (de secondaire 1 à secondaire 5);
- Posséder une ceinture verte au minimum (approximativement 3 ans d'expérience);
- Être inscrit dans un club reconnu par la FQT (une preuve d'inscription doit être jointe au contrat d'engagement);
- Faire partie de l'équipe de compétition de son club.

Critères de progression

- Physique;
- Technique;

Horaire quotidien d'entraînement

De 13h30 à 16h00-16h30.

Plateau d'entraînement prévu

Centre Communautaire Édouard-Lavergne

390, rue Arago Ouest

Québec, Québec, G1K 2J3

Coût du programme

Le coût du programme est d'une valeur de 2500$. Pour la première année du programme, le prix d'inscription est fixé à 2250$.

La programmation hebdomadaire aura un total de 15 heures par semaine, environs 500 heures par année, soit la norme pour les programmes sports-études reconnus par le ministère. La charge d'entrainement sera divisé de façon à ce que l'athlète puisse s'entraîner sainement.

Contrat d'engagement

Élève:_____

Année : 201 / 201

La présence d'un élève dans un programme sport-études taekwondo n'est pas justifiée par sa simple volonté affirmée de poursuivre et de réussir. À ce titre, il doit tout mettre en œuvre pour y parvenir.

Le présent document est un **engagement** au respect des règles élémentaires indispensables au bon fonctionnement du programme.

Aussi, en signant ce document, l'élève s'engage à :

-participer activement et au mieux de ses capacités aux entraînements;
-participer aux compétitions à raison d'un nombre minimum établi par le programme;
-participer aux cours dans son club selon la décision des intervenants du programme et de son entraineur;
-participer aux compétitions avec son club;
-répondre aux exigences scolaires de l'établissement.

Participation active

L'élève s'engage à participer activement à son entraînement, et ce, tous les jours de l'année, autant dans le programme sport-études que dans ses entraînements au club.

N.B. L'élève s'engage à rester membre du club auquel il est affilié, et c'est à ce même club qu'il devra passer ses examens de niveaux.

Participation aux compétitions

L'élève s'engage à participer au nombre minimum de compétitions établi par la direction du programme.

L'élève s'engage à participer à ces compétitions en représentant son club.

L'élève sera sous la responsabilité de son entraîneur lors de ces compétitions.

Exceptions

Advenant le cas où le club de l'athlète ne participerait pas au nombre minimum de compétitions établi, il sera possible, avec l'accord de son entraîneur, que l'athlète soit pris en charge par un des responsables du programme.

Advenant le cas où un entraîneur voudrait que son athlète participe à une compétition à laquelle son club ne participe pas, l'entraîneur pourra demander aux responsables du programme la supervision l'athlète.

Participation aux cours du club

L'élève s'engage à participer activement aux entraînements de son club, et ce, malgré le fait qui participe à cinq entraînements par semaine via son sport-études.

Conséquences

Advenant le cas où il y aurait manquement au contrat, un avertissement sera fait à l'élève, au parent et à l'entraîneur. Suite à cet avertissement, si un autre manquement survenait, il y aura suspension de l'élève au programme, et ce, pour le reste de l'année. Dû à cette suspension l'élève ne pourra rester élève à l'école Cardinal Roy.

Élève

Je, _____, confirme avoir pris connaissance du code d'étique de l'élève. Par ma signature, je confirme que je vais m'y soumettre au mieux de mes capacités.

Signature : _____ Date : ____ / ____ / ____

Parent

Je, _____, parent de l'élève nommé précédemment, confirme par ma signature avoir pris connaissance du contrat de participation de mon enfant et du code d'éthique des parents. Je confirme également que j'encouragerai et superviserai mon enfant dans le respect de ce contrat et du code d'éthique.

Signature : _____ Date : ____ / ____ / ____

Entraîneur

Je, _____, confirme avoir pris connaissance que l' athlète dont il est question dans ce contrat s'inscrit au programme sport-études taekwondo et je confirme par ma signature mon accord à son inscription.

Signature : _____ Date : ____ / ____ / ____

N.B. Ne pas oublier de joindre une preuve d'inscription dans un club de taekwondo ainsi que le numéro d'affiliation approuvée par la Fédération.