



# RECOMMANDATIONS POUR UNE PRATIQUE SÉCURITAIRE DU JUDO

Par Francis Drouin

Août 1998

©Tous droits réservés  
Francis Drouin, 1998

## **Remerciements**

Nous désirons présenter nos remerciements aux personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce guide. Tout d'abord M. Serge Mainville, président du comité technique de Judo Canada, M. John Boulay, thérapeute désigné de Judo Canada et M. Claude Lesage, avocat et membre du conseil d'administration de Judo Québec.

## Table des matières

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>5</b>
<b>SPÉCIFICITÉ DU JUDO .....</b>	<b>6</b>
<b>GÉNÉRALITÉS.....</b>	<b>6</b>
AFFILIATION À UNE ASSOCIATION/FÉDÉRATION RECONNUE .....	6
TÉLÉPHONE ET NUMÉROS D'URGENCE .....	6
TROUSSE DE PREMIERS SOINS.....	7
PLAN D'ACTION D'URGENCE (PAU) .....	7
PATHOLOGIE ET AUTRES MALADIES CHRONIQUES.....	8
HYGIÈNE.....	8
DROGUES, BOISSONS ALCOOLIQUES ET AUTRES PRODUITS DOPANT .....	8
MALADIES DE PEAU .....	8
<b>QUALIFICATIONS DES PROFESSEURS DE JUDO.....</b>	<b>9</b>
LE DIRECTEUR TECHNIQUE/INSTRUCTEUR CHEF .....	9
LES ASSISTANTS.....	9
ENTRAÎNEURS EN COMPÉTITION .....	10
<b>NORMES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALE.....</b>	<b>11</b>
PARTENAIRES.....	11
PERTE DE POIDS .....	12
TECHNIQUES.....	12
<b>NORMES DE SÉCURITÉ CONCERNANT LES SURFACES .....</b>	<b>13</b>
GÉNÉRALITÉS.....	13
LORS D'ENTRAÎNEMENTS RÉGULIERS.....	13
LORS DE CAMPS D'ENTRAÎNEMENT .....	15
LORS DES COMPÉTITIONS .....	15
<b>NORMES DE SÉCURITÉ CONCERNANT L'ENVIRONNEMENT .....</b>	<b>16</b>
GÉNÉRALITÉS S'APPLIQUANT AU DOJO AINSI QU'AU SHIAI-JO .....	16
VESTIAIRES.....	16
SALLE DE MUSCULATION.....	16
<b>AUTRES NORMES DE SÉCURITÉ S'APPLIQUANT AUX ENTRAÎNEMENTS RÉGULIERS.....</b>	<b>17</b>
MATÉRIEL DIDACTIQUE.....	17
COMPORTEMENT DES PARTICIPANTS .....	17
<b>AUTRES NORMES DE SÉCURITÉ S'APPLIQUANT AUX CAMPS D'ENTRAÎNEMENT .....</b>	<b>18</b>
ÉQUIPEMENT.....	18
COMPORTEMENT DES PARTICIPANTS .....	18
SERVICE AMBULANCIER .....	18
<b>AUTRES NORMES DE SÉCURITÉ S'APPLIQUANT AUX COMPÉTITIONS.....</b>	<b>19</b>
PARTICIPATION DES ATHLÈTES .....	19
COMPORTEMENT DES PARTICIPANTS .....	19

## Recommandations pour une pratique sécuritaire du judo

---

QUALIFICATION DES OFFICIELS MAJEURS (ARBITRES) .....	19
QUALIFICATION DES OFFICIELS MINEURS .....	19
COMPORTEMENT DES SPECTATEURS .....	20
SERVICE AMBULANCIER .....	20
<b>FACTEURS DE PRÉVENTION LORS DES ACTIVITÉS DE JUDO.....</b>	<b>21</b>
ENTRAÎNEUR QUALIFIÉ .....	21
ARBITRAGE APPROPRIÉ .....	21
ÉQUIPEMENT APPROPRIÉ .....	21
ENVIRONNEMENT ADÉQUAT.....	22
SUPERVISION ADÉQUATE.....	22
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE APPROPRIÉ .....	22
ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME.....	23
MAÎTRISE TECHNIQUE .....	24
<i>Les Chutes</i> .....	24
<i>Les projections</i> .....	24
<i>Les immobilisations</i> .....	25
<i>Les étranglements</i> .....	25
<i>Les clés de bras</i> .....	25
<b>QUALIFICATIONS DU PERSONNEL MÉDICAL .....</b>	<b>26</b>
RECONNAISSANCES .....	26
LORS DES ENTRAÎNEMENTS RÉGULIERS .....	26
LORS D'UN CAMP D'ENTRAÎNEMENT .....	26
LORS D'UNE COMPÉTITION .....	27
SOMMAIRE DES QUALIFICATIONS RECOMMANDÉES .....	27
AUTORITÉ .....	27
<b>TYPES DE BLESSURES ET DE PROBLÈMES DE SANTÉ.....</b>	<b>28</b>
I) ÉTRANGLEMENT .....	28
II) CLÉS DE BRAS .....	28
III) TRAUMATISME.....	29
IV) COMMOTION CÉRÉBRALE.....	29
V) USURE ET STRESS .....	29
VI) PROBLÈMES MÉDICAUX .....	29
<b>RESPONSABILITÉ CIVILE ET ASSURANCE.....</b>	<b>30</b>
RESPONSABILITÉ CIVILE .....	30
ASSURANCE RESPONSABILITÉ .....	30
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>32</b>
<b>ANNEXES .....</b>	<b>34</b>
CODE DE CONDUITE .....	34
FORMULAIRE D'INSCRIPTION.....	35
FICHE MÉDICALE.....	37
ADRESSES UTILES.....	38

## Introduction

Les recommandations qui suivent prennent leurs origines dans quelques événements malheureux qui se sont produits au sein de la grande famille du judo canadien. Selon nous, la communauté du judo peut mettre en place des procédures ainsi que des normes permettant un meilleur contrôle des risques d'accident et ainsi offrir une pratique plus sécuritaire de notre sport en d'améliorer ainsi son développement.

Une occurrence trop élevée de blessures et d'incident peut avoir un impact négatif sur la popularité du judo. Parmi ces répercussions non désirées, nommons en quelques-unes :

### À l'entraînement

- Augmentation du taux d'abandon
- Diminution de la motivation des athlètes
- Perte de la confiance, tant des parents que des participants, envers l'entraîneur
- Interruption des cours ce qui provoque des effets néfastes sur les autres participants.
- Développement d'une perception qui engendre une peur face à la pratique du judo.

### En compétition

- Mauvaise image de notre sport présentée aux spectateurs
- Incidence sur la crédibilité des organisateurs
- Effet sur le recrutement de commanditaires
- Diminution de la popularité du sport

Ce guide n'est nullement une politique ou un règlement. Judo Canada souhaite tout de même que ses associations provinciales, ses clubs ainsi que les entraîneurs s'en inspirent afin de rendre notre sport plus attirant et sécuritaire.

## SPÉCIFICITÉ DU JUDO

Le judo est un sport de combat qui prend ses origines en Orient. Ces combats n'utilisent aucune arme et les deux belligérants sont vêtus de vêtements de coton rigide constitués de trois pièces. Une veste tenue en place par une ceinture correspondant au grade du judoka et un pantalon.

Le judo comporte des risques inhérents à la pratique de toutes formes de sports de combat. De plus, le judo inclue des techniques pouvant représenter des risques supplémentaires si effectuées dans un environnement non propice ou mal appliquées. Parmi ces techniques mentionnons les projections, les clés de bras ainsi que les étranglements.

Le judo se pratique normalement sur des tapis matelassés conçus spécialement pour ce sport. Ces tapis, appelés tatami, réduisent considérablement le risque de traumatisme relié aux chutes propre à la pratique du judo.

Le judo, sport olympique, présente des blessures uniques tant par leurs genres que par leur distribution. Comme dans tout sport de combat, le risque de mortalité ou de traumatisme grave est présent. De fait une supervision médicale adéquate est nécessaire lors d'activités présentant des risques plus marqués tel que les entraînements de haut niveau et les compétitions.

***Le judo est un sport relativement sécuritaire comparativement aux autres arts martiaux, le football ou le hockey sur glace.***

## GÉNÉRALITÉS

### ***Affiliation à une association/fédération reconnue***

Tous les participants à une activité de judo doivent être membre en règle de son association provinciale et de Judo Canada (lorsque requis). Les participants non résidant canadiens, devront être membre d'une fédération nationale reconnue par la Fédération internationale de judo afin d'être admissible.

### ***Téléphone et numéros d'urgence***

Un téléphone doit être accessible et fonctionnel près du lieu d'activité. Si cet appareil ne se trouve pas dans le lieu d'activité, une affiche indiquant clairement son emplacement doit être placé de façon évidente au site d'activité. Les numéros

d'urgence suivants, surtout pour les régions où le 911 ne s'applique pas, doivent être affichés ou facilement accessibles :

Ambulance  
Police  
Centre antipoison

Centre hospitalier  
Service d'incendie

### ***Trousse de premiers soins***

Une trousse de premiers soins doit toujours être accessible. Cette trousse doit contenir entre autre les items suivants :

Diachylons adhésifs, 2 rouleaux  
Alcool, 50 ml  
Baume analgésique, 1 tube  
Diachylon 1 X 3", 4 douz.  
Cotons tiges, 20  
Sacs de glace chimique, 2  
Coupe-ongles, 1  
Bandages élastiques, 2 rouleaux  
Bandages triangulaires, 3  
Vaseline, 50 ml  
Tampons de gaze 10 cm X 10 cm, 12  
Désinfectant (type provodine), 125 ml  
Ciseaux à bandage, 1 paire  
Serviettes, 2  
Serviettes sanitaires, 6  
Pince à sourcils, 1  
Sacs de plastique, 4  
Masque de poche (type Laerdal)  
Fiche de rapport d'accident

### ***Plan d'action d'urgence (PAU)***

Pour les cas graves, l'établissement d'un plan d'action d'urgence (PAU) est incontournable. Le but premier d'un PAU est de s'assurer qu'un athlète blessé sera confié le plus rapidement possible à de professionnels de la santé et cela sans risquer d'aggraver sa situation. Parmi les blessures grave nous pouvons identifier les saignements abondant, les arrêts respiratoires, les pertes de conscience prolongées et blessure à la tête, les arrêts cardiaques, les problèmes thermique et les lésions possibles dans la région cervicale, thoracique et lombaire.

Le PAU comprendra une liste des numéros d'urgence, identifiera une personne responsable de l'application du PAU ainsi qu'une personne pour l'assister (personne

d'appel). Le PAU présentera aussi des scénarios d'urgence tenant compte des différentes situations pouvant être rencontrées. Le PAU sera pratiqué lors d'une simulation en début de saison et à quelques reprises tout au long de la saison.

### ***Pathologie et autres maladies chroniques***

Les entraîneurs doivent être informés de toute pathologie ou maladie chronique pouvant mettre la santé ou la vie d'un participant en danger. Idéalement, les participants devront remplir une fiche médicale avant d'être autorisé à s'engager dans la pratique du judo. Cette fiche de sommaire médical devra être mise à jour au besoin ainsi qu'au début de chaque saison. Il est souhaitable que les participants présentant des facteurs de risques reçoivent un certificat d'aptitude médicale avant d'être autorisé à prendre part aux activités de judo. En cas de doute, les entraîneurs devraient se renseigner auprès d'un médecin.

### ***Hygiène***

Les participants doivent avoir les ongles, des doigts et des orteils, courts. Les cheveux longs devront être attachés de façon à ne pas gêner les partenaires. Les blessures doivent être correctement couvertes afin de protéger des infections mais aussi pour éliminer les contacts avec le sang et les autres liquides corporels.

Le judogi doit être propre en tout temps. Aucune odeur désagréable ne doit être présente et toute tache de sang et autre doit être adéquatement nettoyée. Afin de maintenir les pieds propres, il est fortement recommandé de chausser des zoori (sandales de judo) ou l'équivalent pour tout déplacement hors des tapis.

### ***Drogues, boissons alcooliques et autres produits dopant***

Aucun individu ne doit être autorisé à participer s'il est intoxiqué par l'un de ces produits.

### ***Maladies de peau***

Un individu souffrant d'une maladie de peau contagieuse ne peut participer à aucune activité d'entraînement ou de compétition.



## QUALIFICATIONS DES PROFESSEURS DE JUDO

### ***Le directeur technique/Instructeur chef***

#### Qualifications

Le directeur technique doit d'abord avoir la passion du judo et le désir de diffuser ce sport qu'il aime. Il doit aussi posséder un minimum de compétences dans l'enseignement et l'intervention avec tous les groupes d'âge. Idéalement, le directeur technique est versatile dans un large éventail de domaines liés à la pratique du judo, la compétition, l'arbitrage, les Kata...

Judo Canada recommande qu'un directeur technique soit ceinture noire reconnue par Judo Canada depuis au moins un an et détenteur d'une pleine certification de niveau II du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) 3M.

Cette reconnaissance devrait sensibiliser le directeur technique à ses responsabilités et devoirs, tout en favorisant le développement des habiletés d'intervention dans une démarche pédagogique et lui offrir un minimum de compétence dans des domaines tels les premiers soins, la sécurité, la planification d'entraînement, l'esprit sportif et plusieurs autres.

#### Responsabilités

L'instructeur chef est le seul responsable de son dojo. Il doit s'assurer que chaque groupe sera encadré par du personnel compétent en tout temps. Il doit aussi faire en sorte qu'aucun groupe ou participant ne sera laissé à lui-même. Les instructeurs doivent comprendre que l'encadrement est la première ligne de défense contre les risques d'accident.

### ***Les assistants***

#### Qualifications

Ils sont sélectionnés selon leurs compétences et les besoins du club. Leurs rôles consistent à appuyer le directeur technique en le secondant lors de ses cours ou en encadrant les cours d'initiation et de débutants visant à enseigner les bases élémentaires du judo. Ils doivent détenir une certification du niveau 1 du PNCE 3M.

## Responsabilités

Les assistants doivent vérifier l'état de la surface d'entraînement avant le début de chaque session. S'ils constatent une anomalie pouvant représenter un risque pour la sécurité des participants ils doivent apporter les correctifs nécessaires ou à tout le moins contrôler cette source de danger. Toute anomalie ne pouvant être corrigée doit être rapportée à l'instructeur chef.

## ***Entraîneurs en compétition***

### Qualification

Ils sont sélectionnés selon leurs compétences et leur expérience en compétition. Leurs rôles consistent à encadrer les athlètes participants à un tournoi. Ils doivent bien maîtriser les règlements d'arbitrage, les autres règles et les procédures s'appliquant en compétition ainsi que le code de l'esprit sportif. Ils doivent détenir une certification du PNCE 3M appropriée au niveau de compétition auquel ils participent.

Niveau de compétition	Niveau minimal PNCE 3M	Membre ACEP (Association canadienne des entraîneurs professionnels)
Régional	Niveau 1	Non
Provincial / interprovincial	Niveau 2	Non
National / international	Niveau 3	Oui
Mondial et Olympique	Niveau 4	Oui

## NORMES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALE

### Partenaires

Les partenaires devraient être de taille et de poids semblables, quoiqu'il soit possible que des partenaires de taille et de poids différents puissent pratiquer ensemble cela n'est pas souhaitable pour des débutants.

Tableau des groupes d'âge et de poids recommandés

ÂGES	CATÉGORIES MASCULINES	CATÉGORIES FÉMININES	COMMENTAIRES
7 ans et moins			La pratique peut être mixte et préférablement entre des gabarits similaires.
8-9 ans	Jusqu'à 23 kg plus de 23 kg et jusqu'à 25 kg plus de 25 kg et jusqu'à 27 kg plus de 27 kg et jusqu'à 30 kg plus de 30 kg et jusqu'à 33 kg plus de 33 kg et jusqu'à 36 kg plus de 36 kg et jusqu'à 39 kg plus de 39 kg et jusqu'à 42 kg plus de 42 kg et jusqu'à 45 kg plus de 45 kg	Jusqu'à 23 kg plus de 23 kg et jusqu'à 25 kg plus de 25 kg et jusqu'à 27 kg plus de 27 kg et jusqu'à 30 kg plus de 30 kg et jusqu'à 33 kg plus de 33 kg et jusqu'à 36 kg plus de 36 kg et jusqu'à 39 kg plus de 39 kg et jusqu'à 42 kg plus de 42 kg et jusqu'à 45 kg plus de 45 kg	La pratique peut être mixte
10-12 ans	Jusqu'à 27 kg plus de 27 kg et jusqu'à 30 kg plus de 30 kg et jusqu'à 33 kg plus de 33 kg et jusqu'à 36 kg plus de 36 kg et jusqu'à 39 kg plus de 39 kg et jusqu'à 42 kg plus de 42 kg et jusqu'à 45 kg plus de 45 kg et jusqu'à 49 kg plus de 49 kg et jusqu'à 53 kg plus de 53 kg et jusqu'à 58 kg plus de 58 kg	Jusqu'à 25 kg plus de 25 kg et jusqu'à 27 kg plus de 27 kg et jusqu'à 30 kg plus de 30 kg et jusqu'à 33 kg plus de 33 kg et jusqu'à 36 kg plus de 36 kg et jusqu'à 39 kg plus de 39 kg et jusqu'à 42 kg plus de 42 kg et jusqu'à 45 kg plus de 45 kg et jusqu'à 49 kg plus de 49 kg et jusqu'à 53 kg plus de 53 kg	La pratique peut être mixte
13-15 ans	Jusqu'à 40 kg Plus de 40 kg et jusqu'à 43 kg plus de 43 kg et jusqu'à 46 kg plus de 46 kg et jusqu'à 50 kg plus de 50 kg et jusqu'à 54 kg plus de 54 kg et jusqu'à 59 kg plus de 59 kg et jusqu'à 64 kg plus de 64 kg et jusqu'à 69 kg plus de 69 kg et jusqu'à 74 kg plus de 74 kg	Jusqu'à 39 kg Plus de 39 kg et jusqu'à 42 kg plus de 42 kg et jusqu'à 45 kg plus de 45 kg et jusqu'à 48 kg plus de 48 kg et jusqu'à 52 kg plus de 52 kg et jusqu'à 57 kg plus de 56 kg et jusqu'à 63kg plus de 63 kg	Évitez les pratiques mixtes. Deux judokas du même poids ne sont pas nécessairement de la même force. Ces pratiques doivent tenir compte de la nature de l'exercice, de la spécificité de l'entraînement et des qualités athlétiques des participants.
16 ans et plus	Jusqu'à 56 kg plus de 56 kg et jusqu'à 60 kg plus de 60 kg et jusqu'à 66 kg plus de 66 kg et jusqu'à 73 kg plus de 73 kg et jusqu'à 81 kg plus de 81 kg et jusqu'à 90 kg plus de 90 kg et jusqu'à 100 kg	Jusqu'à 45 kg plus de 45 kg et jusqu'à 48 kg plus de 48 kg et jusqu'à 52 kg plus de 52 kg et jusqu'à 57 kg plus de 57 kg et jusqu'à 63 kg plus de 63 kg et jusqu'à 70 kg plus de 70 kg et jusqu'à 78 kg	Évitez les pratiques mixtes. Ces pratiques doivent tenir compte de la nature de l'exercice, de la spécificité de l'entraînement et des qualités athlétiques des participants.

## Recommandations pour une pratique sécuritaire du judo

	plus de 100 kg	plus de 78 kg	
Vétérans 35 et plus	Jusqu'à 66 kg Plus de 66 kg et jusqu'à 81 kg Plus de 81 kg	Jusqu'à 52 kg Plus de 52 kg et jusqu'à 63kg Plus de 63	Les catégories peuvent être ajuster en fonction de nombre de participants. Dans ce cas les catégories seniors devraient être celles privilégiées.

### Perte de poids

Les pertes de poids doivent se faire selon les normes nutritionnelles reconnues ou sous une supervision médicale. Les pertes de poids excessives menacent la santé physique et mentale ainsi que le plaisir de participer au judo.

Les entraîneurs sont responsables des méthodes de perte de poids utilisés par leurs athlètes à l'approche d'une compétition. Ils devraient donc s'assurer de faire un suivi régulier de la variation du poids de leurs athlètes.

L'utilisation de moyens extrêmes tel que les diètes sévères, les saunas, les vêtements de sudation, l'emploi de médication et autres, sont fortement déconseillés.

### Techniques

Selon l'âge et l'expérience des participants certaines procédures et techniques seront à éviter.

Divisions	Surclassement d'âge	Surclassement de catégorie	Durée des combats	Durée des immobilisations	Étranglements	Clés de bras	Autres techniques interdites
7 ans et moins	NON	NON	Aucun SHIAI		NON	NON	Enroulement du cou, Sutemi, Makikomi Kani Basami
8-9 ans	NON	NON	2 min.	20 sec. IP 15 sec. WA 10 sec. YU 5 sec. KO	NON	NON	Enroulement du cou, Sutemi, Makikomi Kani Basami
10-12 ans	Avec autorisation parentale et médicale	Avec autorisation parentale et médicale	3 min.	25 sec. IP 25 sec. WA 15 sec. YU 10 sec. KO	NON	NON	Enroulement du cou Kani Basami
Juveniles 13-16 ans	Dernière année	Avec autorisation parentale	4 min.	25 sec. IP 20 sec. WA 15 sec. YU 10 sec. KO	À partir de la ceinture orange	À partir de la ceinture verte	Kani Basami
Juniors -20 ans	OUI	OUI	4 min.	25 sec. IP 20 sec. WA 15 sec. YU 10 sec. KO	À partir de la ceinture orange	À partir de la ceinture verte	Kani Basami
Senior et vétéran	OUI	OUI	Femmes 4 min. Hommes 5 min.	25 sec. IP 20 sec. WA 15 sec. YU 10 sec. KO	À partir de la ceinture orange	À partir de la ceinture orange	Kani Basami

## **NORMES DE SÉCURITÉ CONCERNANT LES SURFACES**

### ***Généralités***

Il est important d'offrir aux participants une aire de pratique respectant leur sécurité tout en préservant leur santé physique. Le judo est un sport qui s'adresse à tous les types d'individu, jeunes ou vieux, et à tous les niveaux de participation, de l'initiation à l'élite. Il ne faut pas attendre que des participants abandonnent la pratique de notre sport parce qu'ils ont subi des blessures engendrées par des installations inappropriées.

Le judo sollicite grandement l'ensemble du corps, principalement la structure squelettique lors des chutes. Afin de diminuer les risques de traumatisme dus aux vibrations qu'engendrent les chocs au sol, il est primordial que la surface réponde aux exigences de l'activité (entraînement ou compétition).

La surface d'entraînement doit être recouverte de tatami ou d'un matériau équivalent. Cette surface doit répondre à des critères d'amortissement et de restitution d'énergie sans trop se déformer sous le poids des participants. Il est aussi important que la surface permette une adhérence optimale pour les déplacements sans les limiter ou devenir trop glissante. Les éléments qui la constituent doivent être juxtaposés sans laisser d'interstice, offrir une surface unie et de dureté homogène.

Finalement, les éléments de la surface doivent être fixés de manière à ne pas se déplacer, l'utilisation de tatami antidérapants offre un avantage majeur à ce niveau.

Les dimensions d'un tatami sont généralement de 1 m x 2 m ayant une épaisseur d'environ 4cm et une densité de 250 à 300 psi.

Les tapis de gymnastique sont à proscrire dû à leur manque d'absorption et leur grande mobilité. Les tapis de lutte pour leur part, quoique loin d'être idéal, peuvent être utilisés pour l'initiation de groupe de jeune, moins de 15 ans, ou pour des démonstrations.

### ***Lors d'entraînements réguliers***

La surface de pratique doit avoir une superficie d'au moins trois (3) mètres carrés par participant et être entourée d'une zone de sécurité de deux (2) mètres recouverte d'un matériau absorbant. Éviter les surpeuplement de la surface. Si le nombre de participants est trop élevé, modifier votre programme d'entraînement afin d'avoir un nombre adéquat de judoka actifs tout en préservant la sécurité de tous.

La surface doit avoir un potentiel d'absorption répondant aux besoins des

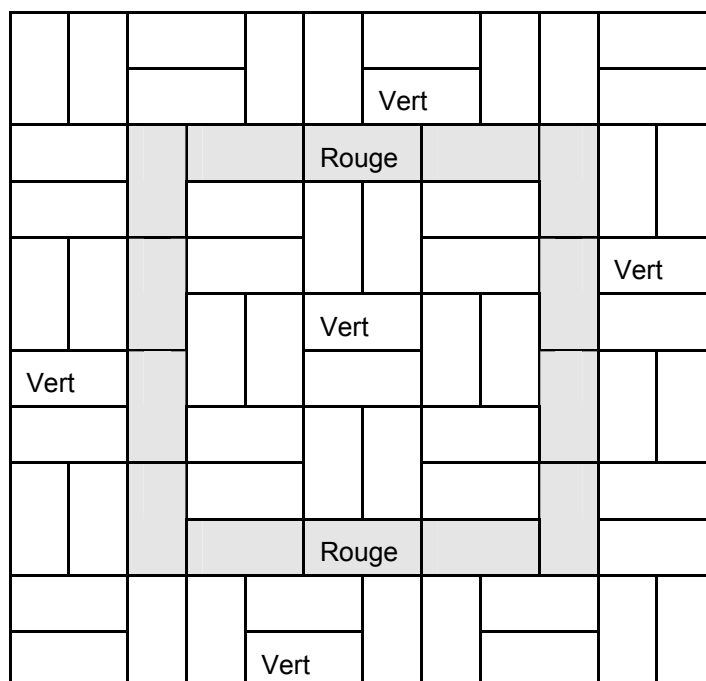
participants. Il est évident que les besoins de l'enfant diffèrent de ceux de l'adulte. De plus, le volume d'entraînement anticipé devrait aussi être considéré dans le choix de la surface.

Le tatami offre en lui-même un certain facteur d'absorption ; par contre, on peut modifier la capacité d'absorption en adaptant le plancher où repose les tatami. Nous pouvons modifier cette capacité en fabriquant un faux plancher reposant sur du bois, des rondelles de hockey molles, sur des retailles de tatami, des ressorts ou tout autre système permettant une meilleure distribution des ondes de chocs.

Une surface ayant une capacité d'absorption optimum est indispensable pour des adeptes s'entraînant plus de cinq (5) heures par semaine. Par contre, une simple surface de tatami antidérapants, en mousse, déposés sur un plancher de bois peut être suffisante pour des enfants pratiquant le judo moins de trois (3) heures par semaine.

Le modèle ci-dessous, nécessite 72 tatami dont 14 rouges et 58 verts. Cette disposition permet de simuler les tactiques et stratégies de compétition ainsi que de bien délimiter la zone de travail. Le fait que nous variions l'orientation des tatami permet une meilleure stabilité de la surface antidérapante.

Les tatami devraient être installés selon le modèle suivant :



### **Lors de camps d'entraînement**

Les tatami devront être disposés selon le même schéma qu'un dojo et ces derniers devront être en nombre suffisant par rapport au nombre de judoka participants aux entraînements. Un espace d'au moins 1 mètre tout au tour de la surface d'entraînement devrait être libre de tous objets durs ou autres sources de danger potentielles. Les tatami seront fixés de tel sorte qu'aucun interstice ne se crée et que les tapis demeurent en place.

### **Lors des compétitions**

Les tatami devraient être installés de façon à ne pas se déplacer et, autant que possible, respecter les dimensions minimales et maximales tel que présentées ci-dessous :

Niveau	Aire de combat	Zone de sécurité	Zone libre extérieure
Clubs, inter clubs et provincial	6 mètres à 10 mètres	2 mètres	0,5 mètre
National et International	8 mètres à 10 mètres (normes FIJ)	3 mètres	0,5 mètre

Entre deux surfaces contiguës, la zone de sécurité ne devrait pas être moins de 2 mètres au niveau provincial / interprovinciale et au moins de 4 mètres pour le niveau national et supérieur.

## **NORMES DE SÉCURITÉ CONCERNANT L'ENVIRONNEMENT**

### ***Généralités s'appliquant au dojo ainsi qu'au shiai-jo***

Entre autre, les salles doivent posséder une aération permettant aux participants de travailler confortablement ; le plafond devra avoir un minimum de 2.5 mètres de hauteur (environ 8 pieds) à partir du niveau de la surface de pratique.

L'éclairage devrait fournir une luminosité de 200 à 300 lux à 1 mètre du sol, les fluorescents sont le type d'éclairage à privilégier. Un éclairage adéquate favorisera la sécurité et le confort des judoka.

La température de la salle principale devrait pouvoir être maintenu au environ de 18°C.

La surface devrait être exempte de tout obstacle dans un périmètre de moins d'un mètre ; si cela était impossible, ces obstacles devraient être capitonnés. Les accès et sorties d'urgence doivent être identifiés, déverrouillés et libres de tout obstacle encombrant le passage et empêchant une évacuation rapide.

### ***Vestiaires***

Les vestiaires devraient être distincts pour les femmes et les hommes. De plus, ils devraient être toujours d'une hygiène impeccable. Les toilette, lavabos et douches doivent être nettoyés tous les jours. Les prise électrique doivent être protégées par une mise à la terre adéquate.

### ***Salle de musculation***

Si une salle de musculation est offerte aux participants, cette dernière devrait permettre une circulation sécuritaire d'un adulte en offrant suffisamment d'espace entre les appareils. Des consignes de sécurité devraient être affichées pour chaque appareil ainsi que les règles de conduite des utilisateurs. L'entraînement en musculation devrait toujours s'effectuer avec un partenaire et être précédée par une initiation formelle afin que les exercices soient effectuées correctement.

Les appareils devraient être inspecté régulièrement, selon l'utilisation, afin de détecter toute anomalie pouvant provoquer une accident.



## **AUTRES NORMES DE SÉCURITÉ S'APPLIQUANT AUX ENTRAÎNEMENTS RÉGULIERS**

### ***Matériel didactique***

Le matériel didactique et pédagogique devrait être inspecté régulièrement afin qu'ils ne présentent aucun risque pour les participants. Le matériel inadéquat devrait être entreposé ou retiré de l'environnement. Les déchirures, accrocs et les bris de toute sorte devraient être réparés avant que le matériel soit retourné dans l'environnement de pratique.

### ***Comportement des participants***

En tout temps, l'ensemble des règles de l'esprit sportif doit s'appliquer, tout spécialement la courtoisie, l'entraide et le respect mutuel. De plus, des règles plus souples que celles généralement en application lors des tournois devraient être mise en application tout en préservant la sécurité de tous et chacun lors des activités. Toutefois, plus le groupe est élite ou vise l'élite, plus les règles doivent être sévères. Le même principe s'appliquera à des groupes particuliers tels que ceux participants à des programmes de contrôle de la délinquance.

## **AUTRES NORMES DE SÉCURITÉ S'APPLIQUANT AUX CAMPS D'ENTRAÎNEMENT**

### ***Équipement***

Une trousse de premiers soins devrait être accessible en tout temps. De plus, l'accès à un téléphone ainsi qu'au différents numéros d'urgence de la localité devraient être disponible.

Le matériel d'entraînement devrait être en bonne état et dans le cas contraire remisé.

### ***Comportement des participants***

L'ensemble des règles de l'esprit sportif doit être appliquée, tout spécialement la courtoisie et le respect mutuel. De plus, les règles généralement en application lors des tournois devraient guider la conduite des participants lors des activités de combats.

### ***Service ambulancier***

Hors des grandes villes, le service ambulancier local devrait être informé qu'un camp d'entraînement de judo se déroule sur leur territoire. Afin de faciliter et accélérer l'intervention des ambulanciers, les informations devraient contenir l'adresse du site d'entraînement, les voies d'accès ainsi que le nom d'une personne contact.

## AUTRES NORMES DE SÉCURITÉ S'APPLIQUANT AUX COMPÉTITIONS

### ***Participation des athlètes***

Les compétiteurs devraient combattre que dans leur catégorie de poids et leur groupe d'âge. Il est possible qu'un participant puisse être inscrit dans une catégorie immédiatement supérieur à la sienne pour des motifs exceptionnels. De même, avec l'autorisation écrite d'un parent ou tuteur et préférentiellement avec un avis médical, un participant pourra être autorisé à combattre dans un groupe d'âge immédiatement supérieur au sien. Toutefois, aucun participant de moins de 9 ans ne devrait bénéficier d'une telle exemption et un double surclassement (âge et poids) ne sera jamais permis.

Un participant, quel qu'il soit, ne peut participer à deux épreuves de compétition, de type shiai, la même journée.

### ***Comportement des participants***

En tout temps, les athlètes doivent faire preuve d'esprit sportif et respecter l'éthique du sport.

### ***Qualification des officiels majeurs (arbitres)***

Les arbitres et juges devront posséder une connaissance suffisante du sport afin d'intervenir rapidement lors de situation représentant un risque pour l'un des participants. Les arbitres et juges moins expérimentés devront être supervisés par un officiel senior pouvant les guider et contribuer à leur formation.

Niveau de compétition	Arbitre	Arbitre en chef	Chef de tapis
Régional	Stagiaire et de premier niveau provincial	Plus haut niveau provincial ou supérieur	Niveau provincial ou supérieur
Provincial	Niveau provincial ou supérieur	Plus haut niveau national ou supérieur	Premier niveau national ou supérieur
National	Niveau national ou supérieur	Niveau FIJ Régional ou supérieur	Plus haut niveau national ou supérieur
International	Niveau FIJ continental ou supérieur	Niveau FIJ International	Niveau FIJ Continental ou supérieur

### ***Qualification des officiels mineurs***

Les officiels mineurs doivent être bien au fait de leurs rôles et fonctions. Il est important qu'ils connaissent les temps de combats et d'immobilisations de chaque groupe d'âge et de sexe.

Ils connaîtront le fonctionnement des chronomètres et poseront les gestes nécessaire au moment approprié (arrêt du temps de combat, annonce de la fin du combat...).

### ***Comportement des spectateurs***

Aucun spectateur adoptant des comportements pouvant mettre en danger la sécurité des combattants, officiels ou des autres spectateurs ne pourra être toléré dans l'enceinte de compétition. Les déplacements des spectateur devraient être limiter à la zone qui leur est réservée.

### ***Service ambulancier***

Hors des grandes villes, le service ambulancier local devrait être informé qu'une compétition de judo se déroule sur leur territoire et idéalement une ambulance devrait idéalement être stationnée sur place ou se trouver à proximité en tout temps. Afin de faciliter et accélérer l'intervention des ambulanciers, les informations devraient fournir les dates et l'adresse du site de compétition, contenir les voies d'accès ainsi que le nom du responsable médical.

## **FACTEURS DE PRÉVENTION LORS DES ACTIVITÉS DE JUDO**

Les blessures les plus courantes à l'entraînement sont la responsabilité de l'entraîneur ainsi que celle de l'athlète. Par contre, les blessures reliées à de l'équipement inadéquat, à l'environnement et à la supervision sont contrôlable lors des entraînements, des compétitions et des camps d'entraînement. Ces dernières sont donc la responsabilité des organisateurs sans toutefois dégager l'athlète et son entraîneur de leurs responsabilités.

### ***Entraîneur qualifié***

Un entraîneur certifié du PNCE 3M sera plus sensible au risque de blessure. De par son attitude, ses comportements et ses connaissances, il saura agir de façon à diminuer les risques d'accident inhérents au judo. Un entraîneur possédant une formation en premiers soins et en réanimation cardio-respiratoire (RCR) sera plus apte à porter secours en cas d'accident.

### ***Arbitrage approprié***

L'utilisation d'arbitres qualifiés est un aspect important voir même critique d'une supervision sécuritaire.

### ***Équipement approprié***

Les tatamis (tapis de judo), ou matériel équivalent, doivent être en bon état et permettre une absorption optimale des chocs. Les tatami ou l'équivalent, devraient être placés sur une surface offrant des propriétés d'amortissement. Les planchers de ciment devraient être évités car ils offrent peu ou pas d'absorption. Si un tel plancher doit être utilisé, un sous plancher offrant les propriétés d'absorption recherchés devra être construit.

Le judogi est une pièce d'équipement qui se doit d'être propre, sans accroc ou déchirure pouvant représenter un risque de blessures. Aucune pièce métallique (attaches, supports orthoptiques...) ne doit être toléré en compétition. Les bandages de toutes sortes, s'ils ne comportent pas de pièces métalliques, sont autorisés.

Les équipements de protection collectifs tels que les tapis de chutes (crash mat) doivent être utilisé lorsque nécessaire. De la même façon, les équipements individuels (pièce buccale, protège tibia...) seront utilisés mais devront respecter des normes reconnues afin de protéger tant l'utilisateur que ses partenaires.

À l'entraînement, il est permis qu'un participant porte une prothèse de support à

articulation mécanique médicalement recommandée. Celle-ci doit être suffisamment recouverte afin de prévenir tout danger tant pour l'utilisateur que pour ses partenaires. Le participant utilisant une telle prothèse a la responsabilité d'en aviser ses partenaires.

### ***Environnement adéquat***

Le site d'activité doit être bien ventilé et éclairé (idéalement 200 à 500 lux pour une compétition). Le site doit aussi être chauffé et les courants d'air froid éliminés afin de diminuer les risques de claquage.

La chaleur excessive représente aussi un risque sérieux. Selon la saison, on doit rechercher des locaux climatisés ou, tout au moins, très bien ventilés afin de réduire les risques de déshydratation et d'hyperthermie.

### ***Supervision adéquate***

Du personnel pouvant assurer le maintien sécuritaire des tatami à leur place et sans interstice doit être disponible. D'autre part, une action rapide, sécuritaire avec un antiseptique doit être accessible pour le nettoyage des liquides corporels et du sang pouvant se retrouver sur la surface de combat et sur les judogi. Du personnel doit aussi être assigné à l'entretien et le nettoyage aux abords des tapis afin que le sol soit sec et exempt d'objets dangereux.

Finalement, lors d'événements importants (entraînement de masse, compétition...) une équipe médicale ou de thérapeute pouvant intervenir rapidement sur les tapis et bénéficiant d'un accès à une clinique aménagée près des tapis.

### ***Conditionnement physique approprié***

Un judoka en bonne condition physique devrait présenter les caractéristiques types et adéquates à la pratique du judo qui suivent :

- Bonne santé générale et condition physique
- Force, puissance et endurance
- Coordination, équilibre et proprioception
- Flexibilité, agilité/mobilité, prédisposition psychologique
- Poids normal pour sa catégorie, bonne nutrition et hydratation

Le conditionnement physique devrait être le plus spécifique possible à la pratique du judo afin de renforcer les muscles utilisés lors de nos techniques favorites (tokui

waza). Il est de même pour la coordination, l'équilibre et la flexibilité.

De plus, il ne faudrait jamais s'entraîner de façon intense lorsque nous sommes fatigué ou en période de récupération suite à une phase exigeante de notre programme d'entraînement ou suite à une blessure. Une saine équilibre entre l'intensité des entraînements et les périodes de repos devrait toujours être valorisée.

### ***Échauffement et retour au calme***

Lors des échauffements, durant nos périodes d'activité et de retour au calme, nous devrions sélectionner nos exercices méthodiquement. Plusieurs exercices utilisés n'ont pas de réel raison d'être et peuvent même causer des séquelles plus ou moins graves à plus ou moins long terme. Nous souhaitons vous sensibiliser à propos de ces risques et vous aider à choisir judicieusement vos exercices.

Les judokas qui fréquentent vos cours ont confiance en leur professeur, vous devez vous assurer que le programme que vous offrez respecte leur bien-être. Afin d'aider à garantir cet objectif, vous devez vous poser trois questions de fond pour chaque exercice.

1. Pourquoi ferions-nous cet exercice ?

Est-ce pour la sollicitation articulaire et/ou musculaire, pour le développement des systèmes énergétiques ou vise-t-il l'augmentation ou la diminution du niveau générale d'activation physiologique ?

2. L'exercice choisi est-il potentiellement dangereux ?

Peut-il endommager, à cours ou long terme, la colonne vertébrale, un muscle, un tendon ou un ligament, causer un stress ou une fracture de stress à un os ou avoir d'autre répercussion sur la condition physique?

3. Si notre exercice ne favorise pas la sollicitation d'une composante de la condition physique ou est potentiellement dangereux, pouvons nous y substituer un autre exercice ?

Les lignes directrices pouvant vous guider dans l'établissement de votre routine d'exercices devraient tenir compte des éléments suivants :

- ✓ Tenir compte des caractéristiques propre au développement de votre clientèle.
- ✓ Débutez lentement et adoptez une progression judicieuse.

- ✓ Toujours utiliser les articulations en tenant compte de leurs constitutions.
- ✓ Éviter les mouvements en hyperextension ou en hyperflexion, le cou et le dos sont des exemples d'articulations avec lesquelles nous devrions éviter ce type de mouvement.
- ✓ Diminuer autant que possible le nombre d'exercice amenant des impacts répétés provoquant des vibrations et une force verticale pouvant être dommageable a certaines articulations ou os.
- ✓ Éviter tous mouvements balistiques cherchant à étirer brusquement les tendons lors des exercices d'assouplissement.
- ✓ Pour les exercices de forces, toujours sollicité les agonistes et les antagonistes.

## **Maîtrise technique**

### Les techniques

En règle générale, les techniques de judo ne représentent pas de risque différent pour la santé que les gestes techniques d'autres sports. Quoique le judo soit un sport de combat, ses techniques sont sécuritaires en autant qu'une progression adéquate et répondant au niveau de développement et d'expérience des participants soit adoptée.

### Les Chutes

Les chutes sont les premières habiletés techniques à développer. La sécurité, la confiance et le plaisir des participants en dépendent. Lorsque les techniques de chutes seront apprises, elles seront pratiquées à tous les cours comme partie intégrante de l'échauffement. Le principe mécanique s'appliquant aux brises chutes est la distribution des forces sur une plus grande surface afin de minimiser l'impact sur une partie isolée du corps. Les jambes et les bras sont utilisés pour frapper le tatami et ainsi répartir l'onde de choc lors de l'impact au sol. Un judoka maîtrisant bien les chutes sera un partenaire idéal pour un apprentissage sécuritaire du judo.

### Les projections

Le première facteur de prévention est certes la maîtrise des chutes. Suit une progression permettant aux participants d'appivoiser la chute lors d'une projection et le contrôle du partenaire que l'on projette.



### Les immobilisations

Les immobilisations ne représentent aucun risque en autant que les enrroulements du cou et les pressions excessives au niveau du thorax sont évitées.

### Les étranglements

Quoique les étranglements provoquent une certaine crainte, elles ne sont nullement dangereuses lorsqu'on les introduit à un niveau auquel le participant maîtrise bien son corps et ses gestes (normalement vers la ceinture orange et après 13 ans). Il peut survenir une perte de conscience momentanée suite à un étranglement, elle ne dure normalement que quelques secondes et ne laisse aucune séquelle.

### Les clés de bras

Les clés de bras sont les techniques qui nécessitent le plus de contrôle de la part de tori. Une pression exagérée et brusque peut causer des dommages majeurs à l'articulation du coude. C'est pourquoi, ces techniques sont introduites tard, à la ceinture verte et vers l'âge de 14 ans, dans la progression du judo

## QUALIFICATIONS DU PERSONNEL MÉDICAL

### **Reconnaitances**

Il existe plusieurs organismes de certification du personnel médical. Nous connaissons tous les ordres professionnelles des médecins et des infirmier/infirmière ainsi que des organisme de prévention et de formation en matière de premiers soins (Ambulance St.-Jean, Croix Rouge, Société Royale de sauvetage...). Par contre, certaines autres regroupements se dévouent exclusivement au personnel œuvrant en sport.

En voici quelques-uns une :

- ❏ Association canadienne des thérapeutes du sport s'adresse aux diplômés universitaires en thérapie du sport. Les thérapeute sont des spécialistes travaillant à temps plein auprès des athlètes et des gens actifs.
- ❏ "Sport physiotherapy Canada" octroi des certificats / diplômes de "Physiothérapeute du sport" (SPC) aux diplômés universitaire en physiothérapie. Ces professionnels soignent les blessure sportive sur une base régulière.
- ❏ Académie canadien des médecins du sport, décerne une reconnaissance de Médecin du sport "Dip. Sport Med." Aux intervenants sportifs diplômés en médecine et facilite la mise à jour des connaissances de ses membre.

### **Lors des entraînements réguliers**

Au moins un intervenant devrait détenir une certification en premiers soins d'urgence et des connaissances de la réanimation-cardio-respiratoire (RCP). La Croix Rouge, l'Ambulance St.-Jean, la Société royale de sauvetage sont parmi les organismes offrant des cours de premiers soins et de réanimation. Vous pouvez aussi vous adresser aux cliniques de thérapie du sport et médicales de votre région afin d'obtenir des informations sur les formation en soins d'urgence.

### **Lors d'un camp d'entraînement**

Le personnel médical devrait être reconnu par une association professionnelle dûment mandatée. Ce personnel doit être informé des risques propres à la pratique du judo et aux interventions qu'ils nécessitent.

Un aire de traitement devrait être aménagé afin d'offrir un service médical discret et personnalisé.

### **Lors d'une compétition**

Un aire devra être réservé au service médical. À cet endroit, on devrait retrouver tout le matériel de premiers soins permettant de répondre promptement aux urgences pouvant survenir durant une compétition de judo.

### **Sommaire des qualifications recommandées**

Niveau de l'activité	Personnel médical recommandé	Certification minimale du personnel médical
Club	Entraîneur formé en premiers soins et en RCR par un organisme reconnu	Croix Rouge, Ambulance St.-Jean....
Région	Ambulancier, infirmier professionnel ou autre spécialiste de la santé	Professionnels des soins d'urgence ou médicaux
Province	Thérapeute du sport, Physiothérapeute et infirmier professionnel	
National	Thérapeutes ou Physiothérapeute du sport ainsi que médecin	Thérapeute ou physiothérapeute du sport certifié CAT, SPC... Médecin généraliste avec expérience du sport
International	Thérapeutes ou physiothérapeute du sport ainsi que médecin sportif	Thérapeute ou physiothérapeute du sport certifié CAT, SPC..., Médecin du sport.

### **Autorité**

Le personnel médical, en devoir durant des entraînements ou des compétitions, a autorité lors du retrait d'un athlète pour des raisons de santé ou de risque pour la santé des autres participants. Pour les mêmes motifs, il peut interdire la participation d'un athlète s'il juge qu'il n'est pas apte à s'entraîner ou combattre en raison de son état de santé.

## TYPES DE BLESSURES ET DE PROBLÈMES DE SANTÉ

### *i) Étranglement*

Les techniques d'étranglements sont distinctives au judo et bien implantées dans les règles du sport. De très rare cas de décès ont été rapportés et ces derniers impliquaient des prédispositions de types cardiaques, circulatoires ou de mal fonctionnement du foie. La perte de conscience est un état contrôlé qui est provoqué par un manque temporaire d'oxygène au cerveau. Une pression plutôt faible appliquée sur les carotides est suffisante pour provoquer l'inconscience. Normalement, et dans la plupart des cas, le combattant qui subit un étranglement abandonnera avant de devenir inconscient. L'inconscience survient généralement à l'intérieur des 10 premières secondes suivant l'application complète de la technique d'étranglement. Normalement, le combattant reprend conscience spontanément après 10-20 secondes.

Il est recommandé de placer un athlète ayant subi une perte de conscience dû à l'étranglement en position de recouvrement et de l'observer. Si la reprise de conscience est tardive (plus de 20 secondes) appliquer les méthodes de réanimation normales (RCP).

### *ii) Clés de bras*

Les techniques de clés de bras provoquent une hyper-extension du coude. Le but de ces clés est d'amener l'adversaire à signifier son abandon en tapant, de la main ou du pied, au moins deux fois au sol ou sur l'adversaire. L'abandon octroie une victoire automatique à celui ou celle qui a appliqué la clés (ippon).

Ces techniques ne doivent pas être utilisées par des judoka de moins de 13 ans et préférablement pas avant la ceinture verte. Les clés de bras ne causent normalement pas la dislocation du coude mais provoquent une douleur aiguë et causent un stress au a) biceps brachial (muscle et tendons), surtout aux points d'insertion du radius b) ligament collatéral médiale c) capsule articulaire antérieure d) intégrité de la tête du radius e) lésions à l'olécrane.

Une clé appliquée avec force et violence peut mener à une fracture, une luxation ou à des lésions aux cartilages tout comme aux ostéochondromes.

Il est important de vérifier ce type de lésion et de s'assurer que le coude du judoka a une amplitude de mouvement et une force suffisantes lui permettant de se défendre contre une autre clés avant de lui permettre de poursuivre l'activité. Le judoka doit pouvoir résister à une force isométrique élevée appliquée à une flexion de 20 degrés afin de s'assurer d'un retour sécuritaire.

### **iii) Traumatisme**

- a. Brûlure de tapis : pieds, genoux, coudes, épaules, cou, figure
- b. Bleu : pieds, tibia, mains, figure, côtes, poitrine, dos, abdomen (foie/rate) coccyx (scrotum).
- c. Saignement : nez, coupure, abrasion, ongles.
- d. Entorse : doigts, poignets, coudes, épaules, genoux, chevilles, lombaires, cervicales.
- e. Dislocations : orteils, doigts, coudes, épaules,
- f. Fractures : côtes, mains, doigts, pieds, orteils, coudes, clavicules, cervicales.
- g. Tête : commotion, saignements intra crânien.
- h. Claquage (Étirements) : Ischiojambiers, fléchisseurs/extenseurs de la hanche, quadriceps, fléchisseurs de la hanche/adducteur, muscle para-spinal, rotateur de la coiffe

### **iv) Commotion cérébrale**

Tout symptôme de commotion cérébrale (nausée, vision trouble, maux de tête...) doit être respecté et référé aux soins appropriés. Suite à une légère commotion cérébrale, aucun retour à l'activité ne doit être permis avant 20 minutes. La personne incommodée doit demeurer sous surveillance et être placé de façon confortable. Si des symptômes sont toujours présents après ce délai, référez immédiatement le blessé à un médecin.

### **v) Usure et stress**

- a. Epicondylite latérale, teno-synovite de l'extenseur du poignet
- b. Tendinite de la coiffe du rotateur, étirement de l'épaule
- c. Entorse lombaire / dorsale
- d. Étirement de l'ischiojambier

### **vi) Problèmes médicaux**

- a. Convulsion: épilepsie, dommage cérébraux
- b. Asthme: provoqué par l'exercice
- c. Déshydrations: manque liquidien, perte de poids sévère et rapide
- d. Triade féminine : désordres alimentaires, aménorrhée et ostéoporose

## **RESPONSABILITÉ CIVILE ET ASSURANCE**

### ***Responsabilité civile***

Comme tout autre citoyen, l'entraîneur n'est pas à l'abri d'une action en responsabilité extra-contractuelle. Il est lié à des règles de droit qui l'obligent à la prudence et à la diligence à l'égard de ses clients et utilisateurs et en tant que gardien de mineurs.

Cette diligence est démontrée par la qualité et la sévérité des normes que nous nous imposons. Il y aura possibilité de négligence s'il y a eu relâchement dans l'observation de ces normes et qu'un tort soit causé à un participant suite à ce relâchement. Le lien de cause à effet doit être démontré. Plus vous respecterez vos normes et moins les risques qu'un incident se produise et vous soit imputable.

Vos normes seront évaluées en fonction de règles de conduites et des usages généralement reconnus dans votre milieu. Les normes publiées entre autre par votre association provinciale, Judo Canada et l'Association canadienne des entraîneurs seront scrutées. Les normes non publiées mais généralement acceptées fourniront aussi des éléments d'évaluation (par analogie, que ferait un éducateur ou un instructeur dans une situation similaire).

Chaque province possède des lois s'appliquant à la responsabilité civile du directeur technique du dojo, certaines d'entre elles ont des normes de sécurité s'appliquant aux installations sportives. Il est de votre responsabilité d'être au faite des ces lois sachant que tous citoyens se doit de connaître la Loi.

Afin d'obtenir plus de renseignements sur vos responsabilités face aux lois, nous vous invitons à consulter des gens compétent en ce domaine.

### ***Assurance responsabilité***

Au Canada, il est difficile d'obtenir une assurance responsabilité pour les entraîneurs sportifs ; votre courtier pourra peut-être vous référer à un organisme qui assume les risques inhérents à la pratique sportive. Certaines associations provinciales offrent de telles protections, informez-vous auprès de ces dernières.

Notez bien que l'assurance ne représente pas un moyen de prévention. Elle vous permettra simplement d'effectuer les paiements imposés par un tribunal s'il vous reconnaît responsable de négligence envers une personne lésée. L'assurance permet de préserver vos avoirs, une poursuite pour négligence peut facilement atteindre plusieurs centaines de millier de dollars. Il est à noter que la police devient caduque si la faute s'avérait causée par un acte criminel ou de façon intentionnelle.

***Faute d'assurance responsabilité, la meilleure est d'agir en citoyen responsable et de s'établir des normes élevées de diligence afin de diminuer au minimum les risques d'accidents et de poursuite.***

## BIBLIOGRAPHIE

Association canadienne des entraîneurs, Théorie de l'entraînement: Niveau I, Gloucester, 1989.

Association canadienne des entraîneurs, Théorie de l'entraînement: Niveau II, Gloucester, 1990.

Association québécoise de judo Kodokan inc., Règlement no 2: Organisation des zones, Montréal, 1988

Barrault, D, Brondani, J-C, Rousseau, D, Médecine du judo, Paris: Masson, 1991.

Boulay, J., Drouin, F., Medical set-up for National Championships, Judo Canada, Gloucester (ON), 1997

Boulay, J., Sports-First Responder Manual, Montréal, February 1997.

Canadian Centre for Drug-Free Sport, Doping Control Standard Operating Procedure, April 1994.

Donovan, G., McNamara, J., Gianoli, P., Exercise Danger, Wellness Australia publication, Australia, 1989.

Drouin, F., Démarrage d'un dojo, Judo Québec, Montréal, 1992

FFJDA, Textes officiels, Fédération française de judo et disciplines associées, Paris, 1995.

Genety, J., Brunet-Guedj, E., Traumatologie du Sport en pratique médicale courante, Édition Vigot, Paris, 1984.

International Judo Federation, Contest Rules / Règlements de Compétition, Geon-Büro Berlin, 1991.

International Judo Federation, Code sportif et d'organisation F.I.J. / I.J.F. Organization and Sporting Code, APB Graphic, France, 1995.

Judo Association of Australia, Coaching Manual Level One, Australia, May 1984.

Judo Canada, Programme de certification des entraîneurs niveau I, Ottawa, 1978.

Judo Canada, Programme de certification des entraîneurs niveau II, Ottawa.



## Recommandations pour une pratique sécuritaire du judo

---

Mirkin, G., Hoffman, M., La médecine sportive: prévention, entraînement, alimentation, soins, Édition de l'Homme, Montréal, 1981.

Peterson, L., Renstrom, P., Manuel du sportif blessé, Edition Vigot, Paris, 1986.

Régie de la sécurité dans les sports du Québec et Judo Québec, Règlements de sécurité de l'Association québécoise de judo Kodokan, Montréal, 1997

Régie de la sécurité dans les sports du Québec, Guide en responsabilité civile délictuelle, Service juridique, 1990.

Régie de la sécurité dans les sports du Québec, Activités physiques, sports et loisir; responsabilité civiles, Les publication du Québec, Sainte-Foy, 1995.

Sport Physiotherapy Canada, Sport Physiotherapy Canada Education System Information, Sport Physiotherapy Canada, Gloucester, June 1998.

Théorie de l'entraînement: Niveau II et III Théorique, Association canadienne des entraîneurs, Gloucester, 1990.

Upton, B., Participant Coverage - Why is it important?, Sport Nova Scotia, Amateur Sport Update, Vol 2, No 4, Spring 1998.

## **ANNEXES**

### ***CODE DE CONDUITE***

1. Portez convenablement le judogi traditionnel ;
2. Portez la ceinture correspondant à votre grade ;
3. Enlevez bijoux et autres objets durs avant la séance ;
4. Ne mâchez pas et ne mangez pas sur les tatami ;
5. Asseyez-vous de façon convenable en tout temps sur les tatami ;
6. Conformez-vous aux instructions des sensei et adressez-vous à eux de façon polie ;
7. Acceptez des conseils que d'un professeur qualifié ;
8. Pratiquez que les techniques appropriées à votre niveau et à vos habiletés ;
9. Livrez combat, durant les pratiques, qu'après l'autorisation du professeur ;
10. Respecter les règlements de compétition ;
11. Conformez-vous aux règlements en vigueur au dojo ;
12. UTILISEZ LES TECHNIQUES APPRISES QUE SOUS LA SUPERVISION DE L'UN DES PROFESSEURS ET SEULEMENT AU DOJO.

**CLUB DE JUDO**  
(Reconnu par Judo Provincial)  
VILLE, PROVINCE

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

NOM: \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_ DATE DE NAISSANCE : \_\_\_ / \_\_\_ /  
ADRESSE: \_\_\_\_\_  
VILLE: \_\_\_\_\_ CODE POSTAL : \_\_\_\_\_  
TÉLÉPHONE: ( \_\_\_\_\_ ) - \_\_\_\_\_ (Résidence) ( \_\_\_\_\_ ) - \_\_\_\_\_ (Bureau)  
N.A.M.

ANCIEN CLUB DE JUDO : \_\_\_\_\_  
CEINTURE ACTUELLE : \_\_\_\_\_ DATE D'OBTENTION : \_\_\_ / \_\_\_ /  
NUMÉRO DE PASSEPORT JUDO QUÉBEC : \_\_\_\_\_ JUDO CANADA : \_\_\_\_\_

**COÛTS**

	MOIS	SESSION	ANNÉE (En septembre seulement)	COURS	AFFILIATION À ASSOCIATION PROVINCIALE		
					JUVÉNILES	JUNIORS	SENIORS
14 À 16 ANS	\$20	\$60	\$160	\$5	\$18/ANNÉE	\$30/ANNÉE	
PLUS DE 16 ANS	\$30	\$90	\$225	\$5		\$40/ANNÉE	
CEINTURE NOIRE	\$30	\$90	\$225	\$5	\$75.00/ANNÉE (timbre de Judo Canada Inclus)		

JE SOUSSIGNÉ (E) COMPRENDS ET ACCEPTE QU'AUCUNE COTISATION NE SOIT REMBOURSÉE APRÈS LA QUATRIÈME LEÇON DE LA SESSION EN COURS.

JE SOUSSIGNÉ (E), DÉCLARE QUE LES INFORMATIONS CI-DESSUS SONT VÉRIDIQUES. JE DÉCLARE AVOIR LU, COMPRIS ET ÊTRE EN ACCORD AVEC LES CONDITIONS CI-DESSUS TOUT EN ACCEPTANT LES RISQUES INHÉRENTS\* À LA PRATIQUE DU JUDO ET DE SES ACTIVITÉS CONNEXES.

DATE: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature du demandeur

JE, \_\_\_\_\_, PARENT OU TUTEUR DE L'APPLICANT CI-DESSUS, EN VUE DU FAIT QUE CE CANDIDAT EST MINEUR, CERTIFIE QUE L'INFORMATION PRÉSENTÉE CI-DESSUS EST LA VÉRITÉ. JE DÉCLARE AVOIR LU, COMPRIS ET ÊTRE EN ACCORD AVEC LES CONDITIONS CI-DESSUS ET ACCEPTE LES RISQUES INHÉRENTS\* À LA PRATIQUE DU JUDO ET DE SES ACTIVITÉS CONNEXES.

DATE: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature parent/tuteur

S.V.P., veuillez compléter les informations au verso ↵

\* Le judo étant un sport comportant une panoplie de techniques de combat et impliquant des contacts physiques entre deux individus ainsi que des chocs au sol, le participant ou la participante doit comprendre que la pratique du Judo peut comporter certains risques.

## Recommandations pour une pratique sécuritaire du judo

---

SOUFFREZ-VOUS D'UNE MALADIE OU ALLERGIE ? :  OUI  NON

SI OUI, LA OU LESQUELLES ?

DEVEZ -VOUS PRENDRE UN MÉDICAMENT SPÉCIAL ? :  OUI  NON

SI OUI, LEQUEL ?

SI VOUS AVEZ D'AUTRES PROBLÈMES PHYSIQUES, PATHOLOGIES OU AUTRES, VEUILLEZ NOUS L'INDIQUER :

AVEZ-VOUS DÉJÀ SUBI UNE OPÉRATION ?  OUI  NON

SI OUI, LAQUELLE ?

COMMENT QUALIFIEZ-VOUS VOTRE ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL ?

EXCELLENT  TRÈS BON  BON  MOYEN  MÉDIOCRE

À REJOINDRE EN CAS D'URGENCE

NOM:

TÉLÉPHONE: ( ) - (Résidence)  
( ) - (Bureau)

QUELLE(S) AUTRE(S) ACTIVITÉ(S) SPORTIVE(S) PRATIQUEZ-VOUS OU AVEZ VOUS PRATIQUÉE(S) ?

COMMENT AVEZ-VOUS CONNU NOTRE CLUB ?

- JOURNAL LEQUEL ?
- RADIO QUELLE STATION ?
- TÉLÉVISION QUEL RÉSEAU ?
- PAR UN AMI
- PAR UN MEMBRE DE MA FAMILLE
- AUTRE SPÉCIFIEZ :

\* Le judo étant un sport comportant une panoplie de techniques de combat et impliquant des contacts physiques entre deux individus ainsi que des chocs au sol, le participant ou la participante doit comprendre que la pratique du Judo peut comporter certains risques.

**FICHE MÉDICALE**

**Ce formulaire sera utilisé en cas d'urgence médicale**

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Province : \_\_\_\_\_ Code Postal : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_

Contact en cas d'urgence  
Nom : \_\_\_\_\_  
Tél. Dom. : (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ -  
Tél. Tra. : (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ -  
Ville : \_\_\_\_\_  
Lien de parenté : \_\_\_\_\_

Homme  Femme  Groupe sanguin : \_\_\_\_\_ Lunette/Verres de contact

# Ass. Maladie : \_\_\_\_\_ Province d'inscription : \_\_\_\_\_  
Médication :   Si oui, spécifiez : \_\_\_\_\_  
Allergie :   Si oui, spécifiez : \_\_\_\_\_  
Perte de poids récente :   Si oui, combien : \_\_\_\_\_ Kg Depuis quand  
Commotion récente :   Si oui, date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Niveau

**Problèmes Médicaux : Indiquez Oui ou Non**

Blessure à la tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Asthme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Convulsion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Diabète	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Troubles cardiaques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problèmes menstruels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haute tension	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Problèmes abdominaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problèmes sanguins/bleus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bouffée de Chaleur/ Déshydratation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Détails	:				

**Blessures Importantes / Traitement durant les 6 derniers mois**

--

Signature de l'athlète : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Témoïn : \_\_\_\_\_ Signature pour mineur : \_\_\_\_\_

## **ADRESSES UTILES**

### **Judo Canada**

1600 James Naismith #301A  
Gloucester, ON K1B 5N4  
Tél. : 613 748 5640  
Fax : 613 748 5697  
e-mail : [info@judocanada.org](mailto:info@judocanada.org)

### **Association canadienne des entraîneurs**

1600 James Naismith #604  
Gloucester, ON K1B 5N4  
Tél. : 613 748 5624  
Fax : 613 748 5707  
e-mail: [coach@coach.ca](mailto:coach@coach.ca)  
Web : [www.coach.ca](http://www.coach.ca)

### **Association canadienne des entraîneurs professionnels (ACEP)**

A/s Tom Kinsman  
1600 James Naismith #604  
Gloucester, ON K1B 5N4  
Tél. : 613 748 5624  
Fax : 613 748 5707  
e-mail: [coach@coach.ca](mailto:coach@coach.ca)  
Web : [www.coach.ca](http://www.coach.ca)

### **Croix Rouge Canadienne**

1800 chemin Alta Vista  
Ottawa, Ontario  
K1G 4J5  
Téléphone ou fax  
Tél. : 613 739 3000  
Fax : 613 739-2575  
Web : <http://www.redcross.ca>

### **Ambulance St-Jean**

District Fédéral  
439 Churchill Avenue N.  
Ottawa, ON K1Z 5E1  
613 722 2002  
e-mail: [fdgd@sja.ca](mailto:fdgd@sja.ca)  
Web : <http://www.sja.ca>

### **Bureau de l'assurance du Canada**