



**CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT
JUDO CANADA
GUIDE OPÉRATIONNEL
Mai 2026**

Table des matières

I- L'Institut national du sport du Québec (INS Québec)

II- Mandat et différents types d'accès au Centre National d'Entraînement

III- Critères d'adhésion

IV- Horaire d'entraînement

V- Règlements opérationnels du Centre National

VI- Formulaire de candidature pour le Centre National d'Entraînement

Annexe 1 : Entraîneurs et équipe de soutien

Annexe 2 : Écoles recommandées par le Centre National

Annexe 3 : Suggestions d'hébergement

I- L'Institut national du sport du Québec (INS Québec)

L'Institut national du sport du Québec (INS Québec) est un organisme dont la mission est d'offrir aux athlètes et entraîneurs de haut niveau du Québec un soutien et des services intégrés, comparables aux meilleures pratiques mondiales, afin de les aider à atteindre l'excellence. INS Québec joue un rôle fondamental dans la quête d'excellence des athlètes et entraîneurs de haut niveau et est un acteur majeur sur la scène canadienne et internationale.

Grâce au soutien financier du gouvernement du Québec, l'INS Québec regroupe aujourd'hui 10 sports résidents sous un même toit, offrant aux athlètes et entraîneurs de haut niveau un accès prioritaire à des installations sportives de classe mondiale, ainsi qu'à une gamme de services médicaux, sportifs et scientifiques à la fine pointe de la technologie.

La vocation de l'INS Québec est d'abord de former des athlètes de haut niveau identifiés par leurs fédérations nationales, mais aussi de former des athlètes identifiés comme élites ou en développement par leurs fédérations provinciales respectives.

Règlements de l'INS Québec

- Les athlètes doivent être accompagnés d'un entraîneur ou d'un assistant en tout temps.
- Les athlètes, entraîneurs et membres du personnel peuvent être appelés à participer à des activités promotionnelles et médiatiques.
- L'INS se réserve le droit de refuser l'accès aux athlètes n'ayant pas un statut d'excellence.
- Une liste de noms doit être soumise et disponible à l'entrée de l'événement si des visiteurs participent.
- Les athlètes doivent respecter les horaires préétablis.
- Les athlètes identifiés comme « Excellence » ont accès à un casier personnel où ils peuvent laisser leur équipement en permanence.
- L'accès au laboratoire d'hydrothérapie se fait uniquement sur rendez-vous et en présence d'un représentant de l'INS.
- L'accès à la salle d'entraînement et au gymnase est déterminé selon un horaire établi et sous la supervision d'un représentant de l'INS, en accord avec Judo Canada.

Plan de services

En plus de l'accès aux installations d'entraînement et aux espaces communs, INS Québec offre une gamme de services médicaux, scientifiques, d'entraînement et de développement personnel aux athlètes et entraîneurs des groupes d'entraînement résidents. Le plan de services est adapté en fonction du nombre d'athlètes, de la capacité financière de la fédération nationale et du niveau de priorité attribué par l'INS, qui diffère selon chaque sport.



II- Mandat du Centre National de Judo Canada

L'objectif de Judo Canada est de produire des performances durables afin de remporter des médailles aux Jeux olympiques, aux Championnats du monde seniors, juniors et cadets. Le Centre National d'Entraînement vise ainsi à fournir aux athlètes l'encadrement et les entraînements nécessaires pour atteindre ces objectifs.

Accès et avantages des groupes d'entraînement de haute performance du Centre National

Il existe trois types d'accès au Centre National :

1) Groupe à temps plein

- Accès à tous les entraînements de judo
- Accès aux entraînements de préparation physique avec un préparateur physique (voir Annexe 2)
- Encadrement par un entraîneur national (voir Annexe 1)
- Accès aux services spécialisés (nutritionniste, préparateur mental, massothérapeute, thérapeute sportif, etc.)

2) Groupe accès 5 soirs

- Accès uniquement aux entraînements de judo
- Encadrement par un entraîneur du CNE ou un entraîneur de club (ou un entraîneur désigné par le club, ex. : entraîneur provincial)
- La liste des athlètes de ce groupe est déterminée par Judo Canada

3) Groupe à temps partiel : mardi & jeudi

- Accès aux entraînements de judo uniquement les mardis et jeudis soirs
- Encadrement par un entraîneur de club (ou un entraîneur désigné par le club, ex. : entraîneur provincial) – l'entraîneur doit soumettre une demande d'accès
- La liste des athlètes de ce groupe est approuvée par Judo Canada

Nous encourageons fortement les associations provinciales à soumettre des candidatures qui auraient pu être négligées par Judo Canada. Toutes les candidatures doivent être approuvées par Judo Canada et l'autorisation du club est requise. Formulaire de candidature :

<https://learning.judocanada.org/fr/centre-national-dentraînement/>

****Le groupe à temps partiel est réservé aux athlètes U16, U18 et, exceptionnellement, U21 et seniors.**

III- Critères d'admissibilité

Groupes d'entraînement à temps plein de Judo Canada

Pour avoir accès aux programmes d'entraînement à temps plein de Judo Canada, les athlètes doivent répondre à au moins un des critères suivants :

1 : S'entraîner à temps plein au Centre national d'entraînement (CEN)

L'athlète doit suivre toutes les séances d'entraînement (moins de neuf séances par semaine exige une justification) avec le groupe de Judo Canada.

2 : Être identifié dans la filière potentielle de Judo Canada

Cette identification est basée sur une évaluation de la performance, du potentiel et de l'engagement de l'athlète dans le cadre d'un développement à long terme.

3 : Être accepté comme partenaire d'entraînement dans des cas exceptionnels

Ces cas seront évalués individuellement par le directeur de la haute performance, en fonction des besoins du groupe et de la pertinence du partenaire par rapport aux objectifs d'entraînement.

4 : Athlètes brevetés

Les athlètes brevetés doivent s'entraîner à temps plein au CEN, en respectant une charge de travail minimale de neuf séances par semaine, à moins qu'un accord préalable n'ait été conclu avec les entraîneurs nationaux.

Groupes d'accès de 5 soirs

Pour accéder aux groupes d'accès 5 soirs, les athlètes doivent répondre à au moins un des critères suivants :

1 : être présent à l'entraînement du lundi au vendredi soir sans exception.

2 : Ou être un athlète ne faisant plus partie de la filière de haute performance mais servant de partenaire d'entraînement pour les athlètes identifiés 2028.

Les athlètes seront expulsés du groupe si :

1 : absences répétées ou non-respect des engagements d'entraînement du lundi au vendredi.

2 : Décision du groupe d'entraînement basée sur les besoins du groupe et les performances de l'athlète.



IV- Horaire d'entraînement

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym 8 :00-11 :00	Judo - Technique 9h30-11h00 Group 1	Gym 8 :00-11 :00	Judo - Technique 9h30-11h00 Group 1	Gym 8 :00-11 :00	Judo - Technique 9h30-11h00 Group 1
	Judo Technique/Sport- Études 14h15-15h45		Judo Technique/Sport- Études 14h15-15h45		
Judo - Drill & Randori 17h00-19h00 Group 1 & 2	Judo- Drill & Randori 18h00-20h00 Groupe 1, 2 & 3	Judo - Drill & Randori 17h00-19h00 Group 1 & 2	Judo- Drill & Randori 18h00-20h00 Groupe 1, 2 & 3	Judo - Drill & Randori 17h00-19h00 Group 1 & 2	

**Les sessions de judo en bleu sont ouvertes aux athlètes temps partiel*

Jours fériés (centre de formation fermé) :

- 24 décembre à partir de midi
- le 25 décembre
- 31 décembre à partir de midi
- 1^{er} Janvier

V- Règles de fonctionnement du centre national

Le statut des athlètes au centre national sera évalué sur une base mensuelle. Les critères utilisés pour leur évaluation sont les suivants :

- 1) Le respect des règles de INS Québec ;
- 2) La ponctualité et l'assiduité aux entraînements, aux activités et aux traitements ;
- 3) Le respect de l'entente signée entre l'athlète et Judo Canada ;
- 4) la performance à l'entraînement et en compétition
- 5) Respect des valeurs du judo (respect, politesse, sincérité, modestie, contrôle des émotions, autodiscipline, amitié, honneur et courage).

Les athlètes seront évalués par le personnel du centre national et, si nécessaire, par l'entraîneur du club (ou un entraîneur désigné par le club, ex. :entraîneur provincial) Les mesures suivantes seront mises en œuvre en cas d'évaluation négative (en fonction de la gravité) :

- 1) Probation (30 jours) ;
- 2) Abandon du statut
- 3) Expulsion du centre national.

VI- Formulaire d'inscription au Centre national de formation

Formulaire d'inscription au Centre national de formation :

<https://learning.judocanada.org/fr/centre-national-dentrainement/>

Appendix 1- Coaches and support team

	<p style="text-align: center;">Antoine Valois-Fortier (Directeur de haute performance et entraîneur chef) a.valoisfortier@judocanada.org</p> <p>Antoine a commencé à pratiquer le judo à l'âge de quatre ans au Club de judo de Beauport. En 2008, Antoine déménage à Montréal pour s'entraîner au Club de judo Shidokan (anciennement le Centre national d'entraînement de Judo Canada). Ce sont les Jeux olympiques de Londres qui ont révélé au monde entier le talent exceptionnel d'Antoine. Il a remporté une médaille de bronze olympique dans la catégorie des moins de 81 kg en 2012. En 2014, Antoine a ajouté une médaille d'argent à sa collection lors des Championnats du monde. Aux Mondiaux de l'année suivante, il se distingue à nouveau en remportant la médaille de bronze. Il réalisera l'exploit une troisième fois en 2019, alors qu'il remportera sa troisième médaille mondiale (bronze). Parallèlement à sa carrière sportive, Antoine est titulaire d'un baccalauréat en intervention en activité physique de l'Université du Québec à Montréal et d'un diplôme d'études supérieures en gestion du sport de HEC Montréal. En décembre 2021, à l'âge de 31 ans et après une carrière remarquable de 12 ans au sein de l'équipe nationale, Antoine prendra sa retraite de la compétition. En janvier 2022, Antoine rejoint Judo Canada en tant qu'entraîneur national senior. Après les Jeux olympiques de Paris 2024, il assume le double rôle de directeur de la haute performance (DHP) et d'entraîneur en chef.</p>
--	--



Marie-Hélène Chisholm
(Gestionnaire de la haute performance)
mh.chisholm@judocanada.org

Membre de l'équipe nationale depuis près de 14 ans, Marie-Hélène a connu de grands succès en compétition sur la scène internationale. Elle s'est classée 5e aux Jeux olympiques d'Athènes, ce qui constituait alors le meilleur résultat féminin de l'histoire du judo canadien aux Jeux olympiques. L'année suivante, elle s'est également classée 5e aux Championnats du monde 2005 en Égypte. Marie-Hélène est une entraîneuse de judo certifiée de niveau 5 par le PNCE. Après s'être retirée de la compétition, elle a travaillé à Judo Québec en tant qu'entraîneur provincial de 2008 à 2009. Elle s'est ensuite jointe à Judo Canada en 2009 à titre d'entraîneuse adjointe de l'équipe nationale féminine. Marie-Hélène a occupé ce poste jusqu'en 2013, date à laquelle elle a poursuivi d'autres opportunités et est maintenant gestionnaire de la haute performance de Judo Canada. Elle est également présidente du Comité d'équité entre les sexes de Judo Canada.



Juliette Gallant
(Thérapeute en chef)
j.gallant@judocanada.org

Juliette est titulaire d'un baccalauréat en kinésiologie et d'une maîtrise en thérapie du sport, avec une spécialisation en commotions cérébrales. Elle a travaillé dans divers milieux sportifs et a participé à de nombreux événements d'envergure, dont le Marathon de Montréal, le Grand Prix de Formule 1, le Grand Prix Cycliste, les Essais olympiques d'athlétisme 2024 ainsi que plusieurs Coupes du monde de patinage de vitesse courte piste. Elle a également collaboré avec les Alouettes de Montréal, l'UQAM et le Collège André-Grasset. Ancienne athlète en triathlon et participante au Championnat du monde de triathlon 2019, Juliette met aujourd'hui son expérience au service des athlètes de judo afin de les accompagner dans une progression à la fois sécuritaire et performante.



Nicolas Thébault
(Préparateur physique)
nthebault@insquebec.org

Nicolas Thébault est titulaire d'une maîtrise en performance sportive de l'Université de Pau (France) et d'une maîtrise en sciences de l'activité physique de l'Université de Montréal (Canada). Avec plus de 15 ans d'expérience en préparation physique dans le sport de haut niveau au Canada, il occupe depuis 2015 le poste de préparateur physique de l'équipe nationale canadienne de judo. De 2018 à début 2025, il a également été préparateur physique de l'équipe nationale d'escrime à l'INS Québec. Passionné d'arts martiaux et de sports de combat, il allie expertise et passion pour aider les athlètes à atteindre l'excellence.



Zoé Caissy
(Nutritionniste)
z.caissy@judocanada.org

Zoé Caissy a commencé son parcours en arts martiaux à l'âge de 7 ans avec le Can-Ryu Jiu-Jitsu. Après plus d'une décennie d'entraînement, elle a choisi de se consacrer exclusivement au jiu-jitsu brésilien, participant à des compétitions de niveau national. Son expérience comme athlète a éveillé sa passion pour la nutrition, ce qui l'a menée à obtenir un baccalauréat en sciences de l'alimentation et de la nutrition à l'Université d'Ottawa. Soucieuse d'approfondir son expertise en nutrition sportive, elle a complété le Diplôme en nutrition sportive du Comité International Olympique, lui permettant de demeurer à l'avant-garde des connaissances scientifiques en matière de performance et de récupération des athlètes. Propriétaire de sa pratique privée, elle se consacre à accompagner des athlètes de sports de combat de calibre mondial dans l'atteinte de leur plein potentiel grâce à des stratégies nutritionnelles optimisées.



Antoine Bouchard
(Assistant entraîneur nationale junior/U23)
a.bouchard@judocanada.org

Antoine Bouchard, originaire de Jonquière, au Québec, a eu une carrière prolifique de judoka. Il a notamment terminé cinquième aux Jeux olympiques de Rio en 2016, remporté trois titres de champion panaméricain, deux médailles de bronze au Grand Prix et une médaille d'argent aux Jeux panaméricains de 2015 à Toronto. Antoine a également fait preuve d'excellence académique. Il a obtenu son baccalauréat en biochimie (avec distinction) à l'UQAM en 2021, a entrepris une maîtrise en biochimie en 2020 et a poursuivi directement son doctorat en 2022 à l'UQAM. De plus, il a complété le Diplôme avancé en coaching (DAE) en 2024.

Depuis l'automne 2023, Antoine continue de contribuer à la croissance du judo au Canada, mettant à profit son expérience et son expertise pour encadrer la prochaine génération d'athlètes dans son rôle d'entraîneur adjoint intérimaire de l'équipe nationale junior/U23.



Erika Miranda
(Assistant entraîneur nationale junior/U23)
e.miranda@judocanada.org

Erika Miranda est l'une des judokates les plus accomplies de l'histoire du Brésil. Évoluant dans la catégorie des -52 kg, elle a représenté le Brésil pendant plus d'une décennie au plus haut niveau international. Double olympienne (Londres 2012 et Rio 2016), Erika était reconnue pour sa constance sur la scène mondiale, remportant cinq médailles aux Championnats du monde entre 2013 et 2018. Elle a également décroché l'or aux Jeux panaméricains de 2015 et remporté plusieurs titres aux Championnats panaméricains tout au long de sa carrière.

Après sa retraite de la compétition en 2018, Erika s'est tournée vers l'entraînement et des rôles de leadership, continuant de contribuer au développement du judo en Allemagne et maintenant au Canada. Son parcours est largement reconnu comme un modèle d'excellence, de résilience et de dévouement envers le sport de haut niveau.



Janusz Pawłowski
(Entraîneur du centre national d'entraînement)
j.pawlowski@judocanada.org

Janusz Pawłowski est né à Sopot, en Pologne. L'ancien membre de l'équipe nationale polonaise a connu des succès remarquables dans sa carrière de judoka, dans la catégorie des moins de 65 kg. Au cours de sa carrière, il a été six fois champion de Pologne, trois fois médaillé aux championnats d'Europe, deux fois médaillé aux Jeux olympiques et trois fois médaillé aux championnats du monde. Janusz est titulaire d'une maîtrise de l'Académie d'éducation physique de Gdansk, en Pologne, spécialisée dans l'entraînement au judo. Depuis 1991, Janusz entraîne des athlètes d'origines et de pays divers. Il aide les athlètes à atteindre leur plein potentiel et à réaliser leurs meilleures performances en s'appuyant sur sa grande expérience de la compétition, ses voyages dans le monde entier et ses décennies d'entraînement. Janusz parle couramment cinq langues. Il a vécu en Pologne, au Koweït, en Slovénie et en Italie avant d'arriver au Canada en 2014, où il occupe le poste d'entraîneur national adjoint au Centre national d'entraînement de Judo Canada à Montréal.

Annexe 2 - Écoles recommandées par le Centre National

École secondaire francophone

Édouard-Montpetit

- **Adresse** : 6200, avenue Pierre-de-Coubertin, Montréal (QC) H1N 1S4 6200, avenue Pierre-de-Coubertin, Montréal (QC) H1N 1S4
- **Téléphone** : 514-596-4140 514-596-4140
- **Courriel** : edmont@cssdm.gouv.qc.ca
- **Site Web** : edouard-montpetit.cssdm.gouv.qc.ca

Collège Mont-Royal

- **Adresse** : 2165, rue Baldwin 2165, rue Baldwin, Montréal (QC) H1L 5A7
- **Téléphone** : 514-351-7851 514-351-7851
- **Courriel** : info@collegemont-royal.qc.ca
- **Site Web** : collegemont-royal.qc.ca

École secondaire anglophone

École secondaire Lester B. Pearson

- **Adresse** : 11 575 rue P.M. Favier 11 575 rue P.M. Favier, Montréal-Nord (QC) H1G 6E5
- **Téléphone** : 514-328-4442 514-328-4442
- **Télécopieur** : 514-328-4443
- **Courriel** : lesterbpearson@cbe.ab.ca
- **Site Web** : emsb.qc.ca/lesterbpearson

Alliance Sport-Études : Cégeps et universités

Conditions d'admission

Pour devenir membre de l'Alliance Sport-Études, vous devez :

1. Être admis dans un établissement membre de l'Alliance.
2. Répondre à l'un des critères suivants :
 - Être identifié par votre fédération sportive auprès du ministère de l'Éducation comme un athlète d'excellence, d'élite, de relève ou d'espoir.
 - Jouer au sein d'une équipe reconnue de hockey sur gazon ou de soccer, ou être arbitre d'élite dans le cadre des programmes provinciaux.

Dates importantes

- **Session d'hiver** : Le dossier de candidature doit être déposé avant le 1er novembre.



- **Session d'automne** : Le dossier de candidature doit être déposé avant le 1er mars.

Frais d'admission et frais administratifs

- **Frais de dossier** : 40 \$ (80 \$ pour les demandes tardives).
- **Niveau collégial** : 55 \$ par session.
- **Niveau universitaire** : Aucuns frais administratifs.
- **Cours avec Cégep@distance** : 30 \$ par cours.
- **Athlètes identifiés « Espoir »** : 70 \$ par session (niveau collégial et universitaire).

Pour plus d'information, visitez

- **Site Web** : alliancesportetudes.ca
- **Cégep@distance** : cegepadistance.ca

Cégeps offrant le programme Sport-Études à proximité

Collège de Maisonneuve

- **Adresse** : 3800, rue Sherbrooke Est 3800, rue Sherbrooke Est, Montréal (QC) H1X 2A2
- **Téléphone** : 514-254-7131 514-254-7131
- **Site Web** : cmaisonneuve.qc.ca

Collège Rosemont

- **Adresse** : 6400, 16e Avenue, Montréal (QC) 6400, 16e Avenue, Montréal (QC) H1X 2S9
- **Téléphone** : 514-376-1620 514-376-1620
- **Site Web** : crosemont.qc.ca

Universités membres de l'Alliance Sport-Études

- Université du Québec à Montréal (UQAM)
- Polytechnique de Montréal
- TELUQ
- Université Concordia



Annexe 3 - Accommodation suggestions

UQAM : Résidences universitaires



Emplacements :

- Résidence de l'Est : 303 René-Lévesque
- Résidence Ouest : 2100 St-Urbain

Les résidences universitaires sont ouvertes aux étudiants de toutes les universités. Le locataire doit être un étudiant régulier inscrit à temps plein ou à temps partiel dans un programme d'enseignement ou de recherche.

Pour plus de détails sur les types de chambres, les tarifs et les inclusions, veuillez consulter : <https://residences.uqam.ca/logements-et-tarifs/>

LE2662.COM

<http://le2662.com>

Studio meublé à louer.

Quartier Hochelaga, près du Centre National.

- Location à la semaine ou au mois.
- Idéalement situé à proximité de plusieurs attractions touristiques de Montréal et à côté du Métro Pie IX (15 minutes du centre-ville de Montréal).
- Notre studio est classé 3 étoiles par la Corporation de l'Industrie touristique du Québec. C'est un gage de qualité et de sécurité.

Si vous cherchez un appartement en colocation, veuillez écrire à Marie-Hélène Chisholm pour connaître les disponibilités dans le groupe de judo : mh.chisholm@judocanada.org