

CHARTRES MÉTROPOLE JUDO

# LE GUIDE DU COACH

---

Suivre tes judokas, déposer tes fiches, préparer la compétition. Tout l'espace coach, expliqué simplement.

# 1 TON ACCÈS

---

Comme tout le monde, tu crées ton compte sur [dojopodium.fr](https://dojopodium.fr).

- 1 **Tu t'inscris en ligne** et tu reçois un email de validation.
- 2 **Tu attends la validation du bureau.** C'est le club qui t'ouvre les droits « coach » sur le site.
- 3 **Une fois validé**, tu accèdes à ton espace coach.

## TON TABLEAU DE BORD COACH

En arrivant, tu vois en un coup d'œil ton **nombre de judokas suivis**, tes **fiches déposées** et tes **messages** envoyés. En dessous, un menu pour **choisir un judoka**.

**La règle d'or :** tant que tu ne choisis **aucun** judoka, tu es sur la partie « **pour tout le club** ». Dès que tu en choisis un, tu entres dans **son carnet**.

## 2 LES FICHES DE PRÉPA PHYSIQUE

---

C'est ce que tu gères **sans avoir choisi de judoka** — la bibliothèque de prépa physique du club.

- Tu **déposes une fiche** (un document que les judokas peuvent consulter, imprimer et télécharger).
- Par défaut, une fiche déposée est **disponible pour tout le club**.
- Tu peux aussi l'**affecter à un ou plusieurs judokas précis** — elle n'apparaît alors que dans leur carnet.

### À QUOI ÇA SERT

Tu construis une vraie bibliothèque de prépa physique : séances génériques pour le groupe, et séances ciblées pour ceux qui en ont besoin. Chaque judoka retrouve ses fiches dans son entraînement, prêtes à imprimer.

### 3 LE CARNET D'UN JUDOKA

Choisis un judoka dans le menu : tu tombes sur **son carnet complet**, organisé en cinq onglets.

#### PERFORMANCES

Ses **statistiques**, son **palmarès**, l'**historique de ses compétitions**, et sa **bibliothèque d'adversaires** (une fiche technique par adversaire rencontré).

#### NOTES PRIVÉ

Tes **notes sur le judoka**, entre encadrants. **Elles ne sont jamais affichées au judoka**. C'est ton bloc-notes de coach.

#### MESSAGES VISIBLE PAR LE JUDOKA

Ici, au contraire, **ce que tu écris part au judoka**. C'est ton canal de consignes et de retours.

#### ENTRAÎNEMENT

Son **suivi du poids** (poids actuel, catégorie visée, écart), ses **objectifs de la saison**, son **planning**.

#### ATTAQUE

Son **système d'attaque** : droitier / gaucher, technique principale, enchaînements, contre, sol.

**Ne pas confondre** : l'onglet **Notes** reste entre vous (les encadrants). L'onglet **Messages** est lu par le judoka. Écris au bon endroit.

## 4 LE JOUR DE LA COMPÉTITION

---

Tout ce que le judoka a rempli devient ton outil de coaching au bord du tapis.

### SON SYSTÈME D'ATTAQUE, SOUS TES YEUX

Le système d'attaque **s'affiche pendant la compétition**. Tu sais quoi lui dire, dans quel sens l'orienter, sur quelle technique t'appuyer — parce que son plan de combat est là.

### LA BIBLIOTHÈQUE D'ADVERSAIRES

Tu as accès aux fiches d'adversaires du judoka. Face à un adversaire déjà rencontré, tu prépares le combat avec ce qu'il en sait déjà. Et ça **ressert à chaque fois** qu'il le réaffronte.

En clair : le carnet ne sert pas qu'à l'entraînement. Il **se prolonge en compétition**, et c'est là qu'il prend toute sa valeur.

## 5 LA FEUILLE D'APPEL

---

Un réflexe très pratique : l'export des licenciés depuis le back-office.

Dans l'onglet **Licenciés**, tu peux **filtrer par dojo** et **par catégorie d'âge**, puis exporter la liste au format **Excel « Feuille d'appel »**.

- Besoin de la liste des minimes de La Madeleine ? Filtre par dojo + par catégorie, puis exporte.
- Tu obtiens une feuille propre, prête à imprimer, pour faire l'appel sur le tapis.

**Astuce :** les filtres se combinent. Tu tailles ta liste exactement comme tu veux avant d'exporter.

CHARTRES MÉTROPOLE JUDO

**LE CARNET, C'EST TON COACHING QUI CONTINUE.**

Une question ? [contact@cmjudo.fr](mailto:contact@cmjudo.fr)