

CHARTRES MÉTROPOLE JUDO

LE GUIDE DU COMPÉTITEUR

Ton carnet de compétition, de l'inscription au jour du combat. Tout ce qu'il faut savoir pour t'en servir — et t'en servir pour gagner.

1 S'INSCRIRE

Tout commence en ligne, sur dojopodium.fr. Quelques minutes suffisent.

CE QU'ON TE DEMANDE

Au moment de créer ton compte, tu renseignes :

- Ton **nom** et ton **prénom**, ta **date de naissance**.
- Ton **email** et un **mot de passe**.
- Ta **structure d'entraînement** (Club, Pôle France, Pôle Espoirs, Section collège, INSEP, Autre).
- Tes **déclarations** : es-tu déjà licencié au club ? es-tu à la section sportive du collège Hélène Boucher ?
- Si tu es **mineur**, le **consentement d'un parent** (ou représentant légal) est demandé et obligatoire.

PUIS : PATIENCE, C'EST LE BUREAU QUI OUVRE LA PORTE

- 1 **Tu reçois un email de validation.** Il confirme que ton compte est bien créé.
- 2 **Tu attends la validation du bureau.** Un compte neuf n'a encore accès à rien : c'est le club qui vérifie et valide ton inscription sur le site.
- 3 **Une fois validé, ton carnet s'ouvre.** Tu peux te connecter et accéder à tout ton espace compétiteur.

À retenir : tant que le bureau n'a pas validé, c'est normal de ne pas encore avoir accès au carnet. Ça arrive vite.

2 TON CARNET DE COMPÉTITION

Une fois validé, tu as ton espace à toi. Voici tout ce qu'il contient — et il y a de quoi faire.

TON PROFIL

Commence par le compléter : ta **catégorie**, ton **poids de catégorie** et ta **structure d'entraînement**. C'est la base de tout le reste.

L'ENTRAÎNEMENT

- **Le suivi du poids** : enregistre tes pesées. Tu vois d'un coup d'œil ton **poids actuel**, ta **catégorie visée** et l'**écart** entre les deux.
- **Tes objectifs de la saison** : tes objectifs de résultats et tes objectifs de travail à l'entraînement.
- **Ton planning type** : ta semaine d'entraînement récurrente, que tu retrouves dans le calendrier « **Ma semaine** ».
- **Le calendrier** : tu ajoutes tes créneaux, tu les modifies, et tu peux en **supprimer un directement** (la petite croix sur le créneau).

Et surtout : tes **coachs déposent des choses dans ton calendrier** — compétitions, stages, événements du club. Ils apparaissent automatiquement dans ta semaine.

LES MESSAGES DES COACHS

Tes coachs t'écrivent des **consignes et des retours** directement dans ton carnet. Tu les retrouves dans l'onglet entraînement.

LES FICHES DE PRÉPARATION PHYSIQUE

Les coachs déposent des **fiches de prépa physique** — pour tout le club, ou pour toi en particulier. Tu peux les **consulter, les imprimer et les télécharger** pour t'entraîner où tu veux.

Le carnet n'est pas qu'un journal : c'est ton arme pour la compétition. Voici les outils, et à quoi ils servent vraiment.

TON SYSTÈME D'ATTAQUE

Tu construis ton **plan de combat** : en **droitier** comme en **gaucher**, ta technique principale, tes enchaînements, ton jeu en contre et en défense, ton travail au sol. Tu l'**enregistres**, et surtout : **tes coachs le voient**.

POURQUOI C'EST DÉCISIF

Le jour J, ton système d'attaque **s'affiche pendant la compétition**. Ton coach sait exactement quoi te dire au bord du tapis, parce qu'il a ton plan sous les yeux. Rien n'est laissé au hasard.

TA BIBLIOTHÈQUE D'ADVERSAIRES

Enregistre les adversaires que tu croises : leur style, leur côté, leurs points forts, leurs failles. Là encore, **tes coachs y ont accès**.

ELLE TE SERT DEUX FOIS

- **Le jour J** : ton coach t'aide à préparer le combat avec ce que tu sais déjà de l'adversaire.
- **Sur la durée** : quand tu **réaffrontes** quelqu'un, tu reviens sur ta fiche. Tu ne repars jamais de zéro.

TES COMPÉTITIONS ET TES COMBATS

Après chaque compétition, entre **tes combats** : le résultat, mais aussi tes **émotions** et tes **ressentis**. C'est en relisant tout ça que tu progresses, saison après saison.

4 TU ES TOUJOURS PRÉVENU

Pas besoin de vérifier sans arrêt : le carnet te notifie.

- Un coach t'a **écrit un message** ? Tu es prévenu.
- Un coach a **déposé une fiche** de prépa physique ? Tu es prévenu.
- Un **événement** (compétition, stage) est ajouté à ton calendrier ? Tu es prévenu.

EN RÉSUMÉ

Ton carnet, ce n'est pas de la paperasse. C'est : **ton poids maîtrisé, tes objectifs clairs, ton plan de combat prêt, tes adversaires connus, et tes coaches à tes côtés** — à l'entraînement comme au bord du tapis.

Plus tu le remplis, plus il te rend service. **À toi de jouer.**

CHARTRES MÉTROPOLE JUDO

3 GÉNÉRATIONS, UN SEUL IPPON.

Une question ? contact@cmjudo.fr