



## FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DE JUDO a.s.b.l.

### RÈGLEMENT PÔLE PRÉPARATION PHYSIQUE

1. Pour intégrer un des 3 pôles de préparation physique (Mons, Bruxelles et Liège) vous devez envoyer une demande par mail à Frédéric GEORGERY
2. Les programmes sont adaptés à votre niveau en musculation, à votre planning ainsi qu'à vos besoins physiologiques. La préparation physique fait partie intégrante de l'entraînement du judoka de haut niveau et ne constitue pas un entraînement supplémentaire ou indépendant. La régularité et la rigueur sont la formule d'une progression et d'une prévention des blessures.

#### **Présences :**

3. Arriver à l'heure dans une tenue adéquate (short/basket/t-shirt/eau ou boisson isotonique) pour profiter de la mise en train pour effectuer une bonne séance en toute sécurité.
4. La présence lors des 2 entraînements hebdomadaires est obligatoire pour les juniors et seniors - Haut niveau et A.
5. Pour les autres catégories, 2 possibilités :
  - Présence aux 2 entraînements hebdomadaires. Fortement souhaitée et recommandée afin d'effectuer un travail optimal.
  - Présence à 1 des 2 entraînements hebdomadaire. Dans ce cas, choisir votre jour d'entraînement et s'y tenir. (Si pour une raison quelconque vous désirez changer exceptionnellement de jours, demander l'autorisation à l'avance à l'entraîneur.)
6. Lors des semaines de rassemblement des pôles judo, la présence aux séances de début de semaines fortement souhaitée (le lundi pour Mons et Mardi pour Bruxelles). Ce point est important à respecter. Un creux de 2 semaines sans préparation physique vous fera perdre tout l'intérêt et les gains du programme.

7. Lors des départs et retour de compétitions/stages, présences à l'entraînement du jeudi avant le départ (une absence sera considérée comme non justifiée). Le programme est adapté afin de vous mettre dans de bonne condition pour la compétition et non pour vous « fatiguer » d'avantage.

### **Blessure :**

8. En cas de blessure, la présence aux entraînements est obligatoire et vos programmes seront adaptés en fonction de l'accord de votre kinésithérapeute.  
Par exemple : si vous êtes blessé sur le haut du corps, le travail est toujours possible sur les jambes (et vice-versa). D'autres qualités physiques peuvent également être travaillées en cas de blessures. C'est également une phase importante pour combler certains manquements.
9. En cas de blessure, nous donner les informations complètes du médecin ou du kiné sur la blessure (entorse, déchirure, ...) afin de pouvoir optimiser le travail et de gagner du temps dans la revalidation.

### **Absences :**

10. En cas d'absence lors d'un entraînement, prévenir l'entraîneur responsable à l'avance (pas 1h avant l'entraînement).
11. Suite à 2 absences injustifiées, un mail vous sera envoyé afin de vous prévenir de votre suspension aux entraînements PP et ce pour une période de 3 mois. Après cette période, réintroduire une demande, par mail, afin de réintégrer le groupe.

### **Infos :**

#### **Pôle de Mons**

Lundi de 17h à 19h

Jeudi de 17h à 19h

Entraîneur responsable : Alexandre Quertinmont

#### Adresse :

Centre Adeps de la Sapinette

Avenue de la Sapinette, 3

7000 Mons

#### **Pôle de Bruxelles**

Mardi de 18h à 20h Entraîneur responsable : Alexandre Quertinmont

Jeudi de 18h à 20h Entraîneur responsable : Frédéric Georger

#### Adresse :

Centre Adeps de la Forêt de Soigne  
Chausée de Wavre, 2057  
1160 Auderghem

**Pôle de Liège**

Jeudi de 19h15 à 21h15  
Entraîneur responsable : Paulus Julien

Adresse :  
Bois Saint-Jean  
Allée du Bol d'Air 13/15  
4000 Liège

**Georgery Frédéric**  
**+32 495 80 52 08**  
**fgeorgery@yahoo.fr**

**Quertinmont Alexandre**  
**+32 498 03 27 63**  
**quertinmontalexandre@ hotmail.com**

**Paulus Julien**  
**+32 499 60 09 04**  
**julien.paulus@live.be**