



Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING

2026

Guide d'initiation à la compétition



Jean-François Filion

Directeur général

01/01/2026

Tables de matières

Introduction	2
Orientations 2024-25.....	3
Notre promesse.....	3
ITF et WAKO.....	4
Comment se déroule un 1 ^{er} combat.....	5
Vocabulaire.....	10
Le sport pour la vie et le développement long terme de l'athlète.....	11
Le principe du Podium	13
Le classement et l'identification d'athlètes.....	14
La composition d'une délégation.....	17
Contrat d'engagement d'un non-membre de l'équipe.....	19

For our non-French fluent members: we kindly ask to use a translating app. Please do not ask us what a communication is about without making the effort of translation on your own first. And please, just don't ignore our French communication when we send one. This will impact on you, or your child, negatively, in the quality of service received as something will be missed by you.

French is the official language of Quebec and the usual language of work, communications, education, commerce and business. The Charter of the French Language stipulates those businesses, including non-profit organizations, must provide their information and serve the population in French. Arts Martiaux Éléments, its clubs and branches comply with the Charter of the French Language. For any questions, do not hesitate to contact the General Manager, Mr. Jean-François Filion, who will be happy to inform you more about this matter.

INTRODUCTION

Il nous apparait nécessaire de présenter les informations en sports de combats auquel Arts Martiaux Éléments participe en tournois car de toutes les épreuves sportives que nous offrons, le « combat » est probablement le plus intimidant dans les débuts. Le combat peut faire peur à plusieurs, certainement faire peur à un enfant à l'idée de se « battre » avec un autre.

D'ailleurs, 90% de nos membres suivent des cours de nature récréative et trop peu, seront éventuellement impliqué dans un combat sous forme de matchs sportifs contrôlés, sécuritaires comportant des règles strictes.

Alors ce qui suit se veut une sensibilisation aux futurs membres, aux nouveaux membres, aux parents et à toute personne sur le combat sportif de notre art martial. Les autres sports sont les formes « Tul » (kata coréen), les techniques sautés (coups de pieds) et les cassages (en puissance à partir de 15 ans).

Notre programme de développement sportif est basé sur les recommandations de sports Canada et nous aborderons la saison 2024-25 avec :

- Le montage d'un calendrier de tournois basés selon les classes, élite, relève et espoir pour permettre aux membres de notre équipe et leurs parents de planifier les agendas et les budgets associés aux dépenses de tournois;
- La finalisation d'un cadre de fonctionnement pour l'équipe et les invités occasionnels à certains tournois;
- Tenter de relancer avec l'aide de parents et de membres de l'équipe de compétitions les activités de financement individuelles et celles des clubs de l'association.

Nos athlètes ont toujours bien représenté l'Association et ses clubs sur les scènes provinciales, nationales et internationales au niveau compétitif et notre participation nécessite l'affiliation de nos clubs, nos instructeurs, entraîneurs et nos arbitres bénévoles à 2 fédérations internationales d'envergures.

« Le saviez-vous? »

Depuis la promotion des premières ceintures noires début 1990, l'association a toujours eu au moins un membre se qualifiant sur l'équipe canadienne pour tous les championnats du monde depuis 1996-98. Plusieurs médailles ont ainsi été remportées.

Orientation 2024-2025

1. Élaborer des planifications annuelles adaptées pour chaque tournoi de notre calendrier d'équipe pour tous les niveaux (A, B, C & D).
2. Offrir une expérience internationale de qualité et mémorables aux membres de l'équipe de compétition.
3. Suivre le leadership et les initiatives effectuées par Wako Canada.
4. Mettre en place une structure de levées de fonds rentable.

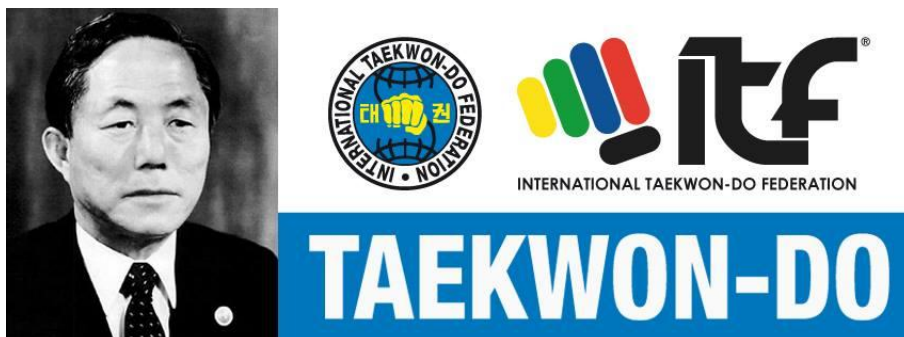
Notre promesse

Tout nous tient à cœur!

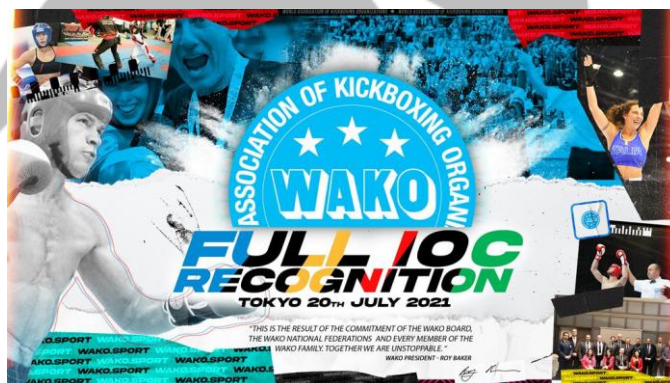
- ✓ Nous nous soucions de la santé, du bien-être et de la sécurité de tous les membres de l'équipe.
- ✓ Nous aidons à déterminer des objectifs atteignables et mesurables selon les capacités de performance de chacun.
- ✓ Nous nous tenons à jour sur les plus récentes méthodes scientifiques via des formations continues.

ITF et WAKO

La période d'affiliation est d'un (1) an à Q-ITF. L'affiliation individuelle couvre du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante. L'affiliation individuelle à Q-ITF-Qc se divise entre les ceintures de couleur (35\$/an) et les ceintures noires (50\$/an).



WAKO



La période d'affiliation est d'un (1) an et couvre du 1^{er} janvier au 31 décembre de la même année. L'affiliation individuelle se divise entre les participants récréatifs (20\$/an) et compétitifs* (80\$/an).



COMMENT SE DÉROULE UN 1^{ER} COMBAT

« Comment se déroule un premier combat? »

Ce qu'il faut retenir lors de son ou ses premiers combats, c'est que de se présenter sur les tatamis requiert une certaine dose de courage. Bien que plusieurs spectateurs et passionnés peuvent exprimer leurs opinions sans réserve sur les matchs auxquels ils assistent, la majorité d'entre eux n'ont jamais enfilé les gants et n'auraient pas le courage d'être à la place d'un(e) combattant(e).

Il faut être fier ou fière de relever ce défi particulièrement pour un enfant!

En sport de combat, l'objectif n'est pas de tenter de gagner ses matchs; on peut en perdre et quand même devenir champion ou championne. La majorité des athlètes se rendant aux Championnats du monde ont d'ailleurs plusieurs défaites à leur fiche... mais davantage de victoires! L'attitude à adopter est la même pour les novices ou les débutants que pour les athlètes de haut niveau : il faut persévérer et chercher constamment à s'améliorer.

Un parent ne peut s'attendre à ce que son enfant soit prêt pour bien performer lors de ses premiers combats.

Mais, comme parent, jouer un rôle de support peut sûrement aider son enfant à être moins nerveux ou nerveuse lors du jour J. Prendre quelques instants pour se préparer mentalement comme parent est tout aussi important que la préparation physique, émotionnelle et mentale de son enfant.

L'adoption des principes du podium par la démonstration de comportements parentaux structurant sera un atout précieux pour les premiers combats d'un enfant peu importe son âge.

« Comment s'assure-t-on qu'un combat soit juste et sécuritaire? »

C'est le travail des entraîneurs dont les athlètes prennent part à un tournoi à voir à ce que les matchs soient les plus égaux possible. Ils s'assureront que les matchs prévus respectent certains paramètres tel que le poids, l'âge, le niveau de ceinture ou le nombre de combats ou de présence en tournois. Le but étant d'avoir une différence minimale de ces variables entre les adversaires.

Si ce n'est pas le cas, surtout lorsqu'il y a 1 ou 2 participants dans une division donnée, un match « exhibition » peut avoir lieu et être organisé le jour même en impliquant les entraîneurs de chaque athlète, les officiels et l'organisateur du tournoi. Il s'agit d'un affrontement où l'athlète le plus lourd, le plus âgé ou le plus expérimenté fait preuve de contrôle et fera donc attention à son adversaire. L'objectif est que les deux participants prennent de l'expérience tout en ayant du plaisir. Il ne devrait pas y avoir de gagnant à l'issue d'un tel combat d'exhibition.

COMMENT SE DÉROULE UN 1^{ER} COMBAT

Poids : lors de certains tournois, les entraîneurs s'assureront à l'avance que la différence de poids entre les deux adversaires ne devienne excessive car les athlètes doivent respecter les limites de la division de la catégorie dans laquelle elles ou ils sont inscrits. En Taekwon-Do ITF (TKD), les ceintures de couleurs ne font pas de pesées alors qu'en Kickboxing (KB) sous la Wako, les participants doivent effectuer une pesée.

Âge : les adversaires doivent appartenir à la même catégorie d'âge.

Nombre de combats : pour pouvoir combattre, les deux adversaires doivent autant que possible, posséder une expérience similaire :

- En TKD, le niveau d'un(e) combattant(e) est par la couleur de la ceinture et non par le nombre de combats effectués en tournois.
- En KB, est considéré novice un(e) combattant(e) ayant moins de 5 combats et est considéré débutant(e), un(e) combattant(e) ayant moins d'un an d'entraînement.
- En KB, seul l'âge et le poids forment les divisions par la suite et s'ajoute la classe « open weight » où les divisions sont ouvertes peu importe le poids et le niveau.
- Combats par équipe : et en TKD et en KB s'ajoute les combats par équipe où le poids et où la grandeur ne sont pas considérés.

Les 4 épreuves de sports de combats sur tatamis d'Arts Martiaux Éléments :

1. En TKD-ITF : « Free sparring » combat continue
2. En KB : « Point Fight » combat de points
3. « Light Contact » combat continu
4. « Kick Light » combat continu frappes sur les cuisses

Les catégories :

Taekwon-Do ITF :

- Mini-peewees 6-8 ans
- Peewees 9-11 ans
- Pré-juniors 12-14 ans
- Juniors 15-17 ans
- Seniors 18-35 ans
- Super senior 36-45 ans
- Vétéran 46+ ans

Kickboxing WAKO :

- Enfant (Ch) 7-9 ans (PF)
- Jeune cadet (YC) 10-12 ans (PF)
- Cadet (OC) 13-15 ans (PF, LC, KL)
- Juniors 16-18 ans (PF, LC, KL)
- Seniors 19-40 ans (PF, LC, KL)
- Vétéran 41-55 ans (PF, LC, KL)

COMMENT SE DÉROULE UN 1^{ER} COMBAT

« Comment se déroule la pesée? »

Il arrive souvent que la pesée se déroule la veille. Sinon, il est important d'arriver avant le début d'un tournoi le matin même pour effectuer sa pesée. À ce moment, il peut être nécessaire de présenter une pièce identité pour confirmer son inscription et obligatoirement, il faut remettre le formulaire de consentement et de protection des données imprimé et signé si ce n'est pas déjà remis aux entraîneurs d'Arts Martiaux Éléments. C'est le chef de délégation avec les entraîneurs qui assure le déroulement de la pesée, de la remise des formulaires et de s'assurer que les inscriptions sont conformes. De cette façon, chaque participant peut-être assurer d'une meilleure résolution de problèmes si une situation survient. Ce n'est donc pas à un parent d'assurer cette responsabilité mais bien l'un des responsables du club.

Le problème principal : ne pas réussir sa pesée!

Habituellement, un temps de 60 minutes est donnée pour se représenter à la pesée et tenter de faire son poids. Il arrive, dans certains tournois, que l'athlète soit déplacé dans une nouvelle division pour refléter le poids de la pesée et ce, avec ou sans frais supplémentaire à payer. Cependant, dans d'autres tournois, surtout ceux d'envergure nationaux et internationaux, ne pas respecter sa division d'origine peut entraîner une disqualification.

Lors de la pesée, il faut être en dobok ou en tenue sportive (short/pantalon, t-shirt). Il faut enlever bijoux et perçages.

Tenue vestimentaire, casque, gants, cheveux et les bandages médicaux

Il faut porter un protecteur buccal (transparent) et pour les garçons, s'assurer d'une coquille de protection. Les bandages doivent être approuvés parfois à l'avance avec preuves médicales.

Les tenues sportives varient selon les 4 sports de combats :

- En Taekwon-Do ITF : dobok
- En « Point Fight » : t-shirt col en « V » et pantalon
- En « Light Contact » : t-shirt col rond et pantalon
- En « Kick Light » : t-shirt sans manche col rond et culotte courte

Les équipements de combats varient également selon les 4 sports de combats :

- En Taekwon-Do ITF : casque, protège-pieds, protège-tibias, gants 6oz
- En « Point Fight » : casque, protège-pieds, protège-tibias, gants 6oz
- En « Light Contact » : casque, protège-pieds, protège-tibias, gants 10oz
- En « Kick Light » : casque, protège-pieds, protège-tibias, gants 10oz

COMMENT SE DÉROULE UN 1^{ER} COMBAT

Le casque, les protèges-pieds et les protège-tibias peuvent être les mêmes pour les 4 sports! Cependant, il faut 2 paires de gants : 6oz et 10oz. Pour certains tournois d'envergures, les équipements doivent aussi être approuvés par les fédérations internationales.

Les cheveux doivent obligatoirement être attachés et rentrés entièrement dans le casque. Si c'est impossible car trop volumineux, il est fortement recommandé de tresser les cheveux et de les attacher derrière le cou – et non au-dessus du casque.

Aucun bandage apparent, collant (ex. K-Tape) ou attelle avec du métal n'est permis, sauf si cela est autorisé par le médecin ou l'officiel en charge. Dans le doute, posez la question lors de la pesée ou surtout d'avance, au responsable du club.

L'entrée sur les tatamis et le début du combat

L'entraîneur accompagne le participant et il est convenu d'entrer près de l'aire de compétition seulement une fois que l'arbitre l'indique. Un arbitre se rend ensuite pour effectuer la vérification de l'équipement et qu'il n'y a pas de bijoux, que les cheveux sont bien à l'intérieur du casque et sans attache tel que des attaches en métal ou en plastique, que le protecteur buccal est conforme, que les velcros des équipements sont bien placés et que les combattant(e) portent une coquille de protection.

L'arbitre appelle ensuite les deux athlètes au centre des tatamis et peut donner des instructions ou des rappels supplémentaires : comme exemple : on ne frappe pas sous la ceinture, on ne retient pas, on garde la tête haute et on se protège en tout temps. Il ou elle invite ensuite les athlètes à se toucher les gants pour témoigner de leur esprit sportif (pas de gros coups), puis à faire un pas de recul et se placer en position.

L'arbitre donne le signal de départ. L'entraîneur est assis à l'endroit assigné pour assister le combattant(e).

Comment gagner un combat ?

L'objectif premier de nos sports de combats est de toucher les zones permises de son adversaire le plus de fois possible avec des frappes convaincantes, contrôlées et ramenées, sans se laisser toucher.

Dès qu'un match se termine, les juges déclarent le vainqueur ayant le plus grand nombre de points après déductions des pénalités. Il peut y avoir d'un à 3 rounds pour un même match. Le vainqueur est celui ou celle qui cumule le plus de points au total du ou des rounds.

En cas d'égalité : une minute supplémentaire est allouée pour déterminer le vainqueur.

Et en cas d'égalité après cette minute : c'est la règle du 1^{er} point gagné ou le « sudden death ».

COMMENT SE DÉROULE UN 1^{ER} COMBAT

Les directives de l'arbitre : connaître les différences.

L'arbitre parle durant le match, principalement pour avertir de fautes mineures commises durant le match. Il est important de toujours respecter ses consignes mais attention : à moins que vous n'entendiez « Guman », « stop » ou « break », le match se poursuit pendant qu'il ou elle parle.

Les fautes : l'arbitre de centre gère les fautes alors que les arbitres de coins gèrent les points.

Il y a des fautes accidentelles et des fautes volontaires. Selon leur gravité, elles peuvent mener à l'arrêt immédiat du match ou alors à l'arrêt du match après plusieurs répétitions d'une même faute. Dans les deux cas, il s'agirait d'une disqualification.

Exemples de comportements fautifs : retenir, pousser, bousculer, tourner le dos à l'adversaire, frapper dans le dos ou derrière la tête, laisser tomber son protecteur buccal, parler ou crier à son adversaire ou à l'arbitre, pousser sur la tête de l'adversaire, frapper sous la ceinture ou utiliser ses coudes ou ses épaules.

« Que faire pendant que mon adversaire reçoit des soins ? »

Il faut se diriger immédiatement au coin « neutre » assigné par l'arbitre et se mettre à genoux et tourné le dos aux tatamis.



VOCABULAIRE

L'anglais est la langue officielle du kickboxing WAKO alors que le coréen est celle en Taekwon-Do ITF. Cependant, selon la nature du tournoi, local, régional, provincial, national et le niveau et l'âge des participants, le français peut être utilisé particulièrement pour les plus jeunes.

Vocabulaire pour le Taekwon-Do ITF :

- « Matsogi » Combats
- « Hong » Coin ROUGE
- « Chung » Coin BLEU
- « Sung » Gagnant, exemple : « Chung seung » = bleu gagnant
- « Junbi » Prêt
- « Shi Jak ou Si Jak » Commencez, débutez
- « Haechyo » Séparez ou prenez une pause
- « Gae Sok » Reprenez, continuez ou poursuivez
- « Guman » STOP
- « Swiyo » Relaxez
- « Ju Ui Hana » 1 avertissement
- « Gam Jum Hana » 1 point de pénalité (-1)

Généralités en Taekwon-Do ITF :

- « Dobok » Tenue d'entraînement
- « Dojang » Salle d'entraînement
- « Tul » Formes
- « Hosin Sul » Auto-défense
- « Gyokpa » Cassages de puissance
- « Tugki » Techniques spéciales (coups de pieds sautés)
- « Sambo Matsogi » Combats arrangés 3 pas
- « Ibo Matsogi » Combats arrangés 2 pas
- « Ilbo Matsogi » Combats arrangés 1 pas
- « Ban Jayu Matsogi » Combats semi-arrangés
- « Jayu Matsogi » Combats libres
- « Boo Sabum Nim » Assistant instructeur (1^{er} à 3^{ème} degré)
- « Sabum Nim » Instructeur (4 à 6^{ème} degré)
- « Sahyun Nim » Maître (7 & 8^{ème} degré)
- « Saseong Nim » Grand Maître (9^{ème} degré)



Les deux stades préliminaires supplémentaires « Prise de conscience » et « Première participation »

Le développement des participants ou athlètes ayant une limitation passe par deux stades préliminaires supplémentaires qui viennent s'ajouter aux sept stades génériques (figure 1 précédente). Il s'agit des stades préliminaires « Prise de conscience » et « Première participation ». Ils sont très importants pour les personnes vivant avec une limitation survenue au cours de leur vie et qui, avant leur blessure ou maladie, n'avaient jamais été en contact avec le sport et l'activité physique adaptés et n'avaient aucune connaissance à ce sujet. Ces stades supplémentaires apparaissent à la figure 2 ci-dessous.

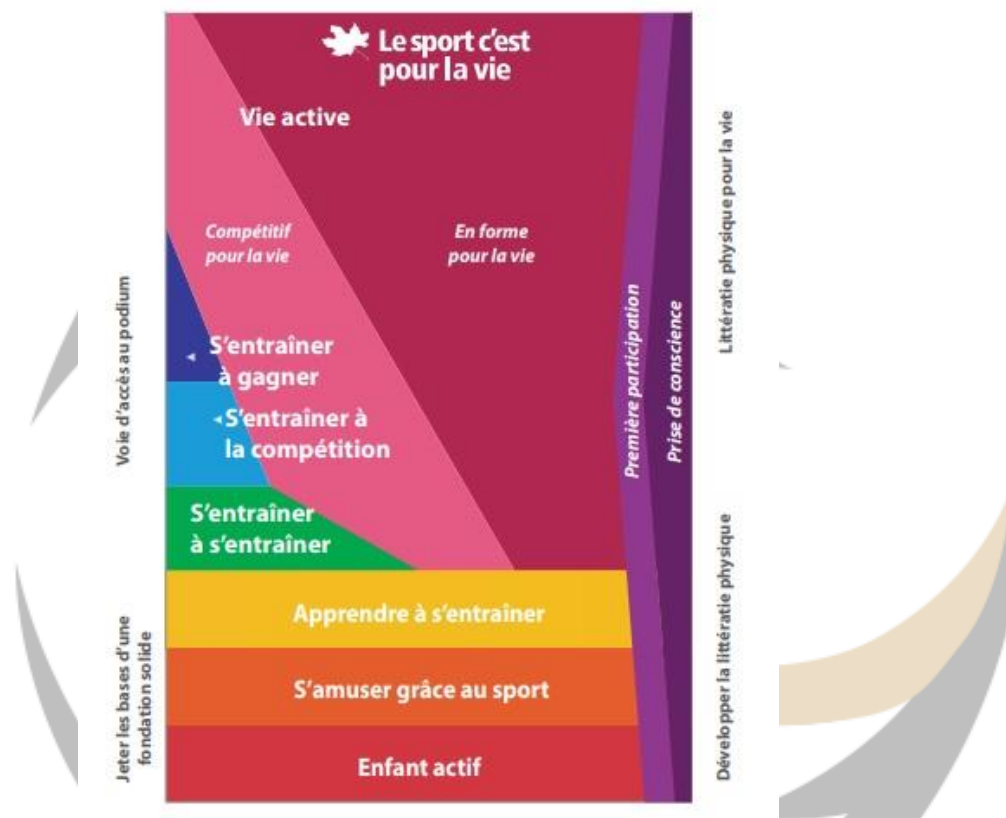


Figure 2: le cadre Le sport c'est pour la vie pour les personnes ayant une limitation
Les programmes axés sur les stades préliminaires « Prise de conscience » et « Première participation » servent à informer les personnes de tous âges ayant une incapacité de naissance ou acquise et à les inciter à participer au sport.

DÉVELOPPEMENT À LONG TERME [DLT]



Enfant actif	Garçons et filles 0 - 6 ans	Apprendre les mouvements fondamentaux et les lier dans le jeu
S'amuser grâce au sport	Garçons 6 - 9 ans Filles 6 - 8 ans	Apprendre toutes les habiletés de mouvements fondamentales et améliorer les habiletés motrices globales
Apprendre à s'entraîner	Garçons 9 - 12 ans Filles 8 - 11 ans	Apprendre les habiletés sportives globales
S'entraîner à s'entraîner	Garçons 12 - 16 ans Filles 11 - 15 ans	Établir une base d'aérobie, acquérir de la vitesse et de la force, perfectionner et consolider les habiletés particulières au sport
S'entraîner à la compétition	Garçons 16 - 23 ans Filles 15 - 21 ans	Optimiser la préparation physique ainsi que les habiletés individuelles et particulières au sport et aux positions
S'entraîner à gagner	Garçons - 19 ans environ Filles - 18 ans environ	Se concentrer sur les performances dignes du podium
Vie active	N'importe quel âge	Passer de façon harmonieuse d'une carrière de compétition à l'activité physique et la participation au sport durant toute sa vie

Figure 1: Les sept stades du DLT

Les personnes une limitation fonctionnelle passent par les mêmes stades que les personnes sans limitation fonctionnelle, même si les âges et le rythme de progression peuvent varier selon le type et l'importance de la limitation.

Les SEPT stades du DLT À mesure qu'ils évoluent vers l'âge adulte, les enfants et les jeunes passent par une série de stades qui ont une incidence sur le développement des capacités physiques, mentales, cognitives et émotionnelles dont ils ont besoin pour participer à des activités physiques et sportives. Ce fait s'applique aussi bien aux personnes sans limitation qu'à celles qui ont une limitation fonctionnelle, même si le rythme et l'ampleur du développement peuvent varier selon le type de limitation.

Globalement, les sept stades représentent un parcours complet pour les athlètes qui décident de s'orienter vers le sport de haut niveau. Pour les athlètes ayant une limitation, le cadre du DLT comprend deux stades supplémentaires (voir la figure 2 à la page précédente).

La figure 1 montre les tranches d'âge correspondant aux différents stades chez les personnes sans limitation. Les personnes ayant une limitation, une incapacité de naissance ou acquise, peuvent franchir ces stades à des âges considérablement différents, selon l'âge où elles ont ou ont acquises une limitation. Le rythme de progression d'un stade à l'autre peut aussi varier grandement, selon la nature de la limitation.

Ainsi, les personnes ayant une limitation intellectuelle peuvent passer directement du stade « Apprendre à s'entraîner » au stade « Vie active », ou rester à « Apprendre à s'entraîner » pendant de nombreuses années. Les personnes qui ont une limitation acquise peuvent passer par certains stades plus d'une fois, la première en tant que personne sans limitation, et la seconde, en tant que personne ayant une limitation.

PRINCIPES DU PODIUM

Une délégation spécifique à chaque tournoi est formée avec les participants, les entraîneurs, le chef de délégation et les parents accompagnateurs.

Parfois, les défaites de certains peuvent avoir un impact négatif sur les autres. Chaque participant doit apprendre à gérer convenablement ses émotions, ses réactions, ses commentaires, ses propos et ses comportements. Bien qu'étant un sport individuel, l'impact positif de chacun tout au long d'un tournoi est une attente implicite pour maximiser l'apprentissage, l'expérience et les performances de tous les participants. En ce sens, mêmes les parents et accompagnateurs jouent un rôle important au bon climat des membres de l'équipe tout au long d'une journée de compétition.

Il est alors très important que tous les membres soient conscients des exigences de l'Équipe pour former un groupe coopératif axé sur l'excellence et l'amélioration. En ce sens, tous les membres de l'équipe doivent :

1. Toujours afficher son identité d'équipe.
2. Apprécier l'importance de la communication.
3. Toujours renforcer la force des autres.
4. Toujours avoir une perspective positive.
5. Être flexible et préparé au changement.
6. Applaudir comme une force indomptable.
7. Exiger l'excellence les uns des autres.
8. S'amuser en groupe.
9. Faire preuve de respect envers chaque membre.
10. Donner la priorité à la sécurité de chaque membre et envers eux-mêmes.
11. Suivre les conseils et le soutien des entraîneurs de l'association et si référés, suivre les conseils et soutien d'autres entraîneurs.
12. Toujours faire preuve de grâce dans la défaite et d'humilité dans la victoire.



Source : Wako Canada

CLASSEMENTS et IDENTIFICATIONS

« On s'adresse à qui? »

Membre de l'équipe de compétition : élève identifié « relève, élite et excellence » et requiert l'abonnement de l'équipe de compétition.



- « **Classe A** », **excellence** : athlète de 18-35 ans ayant participé à au moins un championnat du monde en WAKO ou en TKD-ITF ;
- « **Classe B** », **élite** : athlète de 12-35 ans ayant participé à au moins un championnat canadiens de sélection en WAKO ou en TKD-ITF ;
- « **Classe C** », **relève** : ceinture noire peu importe l'âge ;
- « **Classe D** », **relève** : ceinture de couleur, KUP 4 à 1 (c. bleues à rouges II et c. blanches à vertes II, année 2+)
- « **Classe ESPOIR** » : c. de couleur, de KUP 4 à 1 (année 1 des ceintures blanches à vertes II)

« Espoir », classe E ou apprendre à s'entraîner, base technique

La plupart des novices (pas ou peu de combats en tournois) et des débutants (moins d'un an ou ceinture jaune et moins) sont de cette catégorie. Un espoir peut aussi être un participant à un tournoi spécifique ou l'association invite les non-membres à y prendre part. Un élève est considéré comme un « espoir » car soit :

- Il est dans sa première année, est entre la ceinture blanche, niveau 3 et la ceinture verte II (Kup 5) et n'a donc pas atteint la ceinture bleue (Kup 4) et/ou soit
- Il n'est pas encore membre de l'équipe de compétition.

« Combien de tournois ça implique? »

Les membres de l'équipe de compétition doivent participer à un minimum de 3 tournois alors que pour les non-membres de l'équipe, l'association annonce quels seront les tournois sélectionnés ouverts aux non-membres en cours d'année.

Un membre identifié de niveau « espoir » l'est selon la définition inscrite dans le modèle de développement des athlètes du gouvernement du Québec qui vise les jeunes âgés de moins de 18 ans et constitue la première étape de la détection du talent et du développement vers l'excellence. Donc, un « espoir » identifié par l'association n'est pas obligatoirement membre de l'équipe de compétition et donc, n'est pas encore inscrit dans le programme.

CLASSEMENTS et IDENTIFICATIONS

« Relève », classe D ou s'entraîner à s'entraîner, base compétitive

À ce niveau, un membre identifié par l'association régionale est désormais obligatoirement membre de l'équipe de compétition et est généralement celui ou celle susceptible de vivre une expérience internationale dans l'une des deux fédérations.

« Combien de tournois ça implique? »

Les membres de l'équipe de compétition doivent participer à un minimum de 5 tournois.

L'athlète identifié « Classe D » :

- Doit signer, pour les 17 ans et moins, le contrat d'engagement de l'élève-athlète conjointement avec ses parents ou pour les 18 ans et plus, signer le contrat d'engagement de l'athlète.
- Doit s'entraîner au club un minimum de 3 à 4 fois par semaine de la mi-septembre à la mi-juin incluant notre programme de préparation physique multisports offert les vendredis soir.
- Doit demeurer dans le programme de l'équipe au minimum pour toute la saison soit jusqu'au dernier événement de l'équipe inscrit au calendrier. L'été est optionnel.
- Doit acquitter des frais afférents reliés au programme de compétition.

« Relève », classe C ou s'entraîner à la compétition

À ce niveau, un membre identifié par l'association régionale est désormais obligatoirement membre de l'équipe de compétition et est généralement celui ou celle susceptible de vivre une expérience internationale dans l'une des deux fédérations.

« Combien de tournois ça implique? »

Les membres de l'équipe de compétition doivent participer à un minimum de 6 tournois.

L'athlète identifié « Classe C » :

- Doit signer, pour les 17 ans et moins, le contrat d'engagement de l'élève-athlète conjointement avec ses parents ou pour les 18 ans et plus, signer le contrat d'engagement de l'athlète.
- Doit s'entraîner au club un minimum de 3 sinon 4 à 5 fois par semaine de la mi-septembre à la mi-juin incluant notre programme de préparation physique multisports offert les vendredis soir.
- Doit demeurer dans le programme de l'équipe au minimum pour toute la saison soit jusqu'au dernier événement de l'équipe inscrit au calendrier. L'été est optionnel.
- Doit acquitter des frais afférents reliés au programme de compétition.

« Excellence & Élite », classe A et B ou s'entraîner à la compétition » et/ou « S'entraîner à gagner »

Membre « athlète » de l'équipe de compétition. La liste d'athlètes, par discipline, est établie par le Directeur technique régional et est d'abord basée sur les succès de l'athlète concerné. Un membre « élite » est sérieux dans ses objectifs d'entraînement et a « performé » à l'un des Championnats du Monde de l'une des fédérations et ce, peu importe l'épreuve sportive (en Quadrathlon ou en Kickboxing). Donc, un athlète identifié de niveau « élite » est généralement s'étant déjà qualifié lors d'un championnat canadien et/ou d'un camp national de sélection.

« Combien de tournois ça implique? »

La participation aux tournois est fonction de la planification de l'équipe entraîneur et implique au moins, 1 à 3 fois par année, des déplacements impliquant la participation à des tournois internationaux, camps de sélection et séminaires offerts par nos fédérations.

L'athlète identifié « Excellence ou Élite » :

- Doit signer, pour les 17 ans et moins, le contrat d'engagement de l'élève-athlète conjointement avec ses parents ou pour les 18 ans et plus, signer le contrat d'engagement de l'athlète.
- Doit s'entraîner au club, un minimum de 4 sinon 5 ou 6 fois par semaine à l'année longue dont le samedi après-midi.
- En plus des entraînements spécifiques aux épreuves sportives, doit être inclut programmes de préparation physique et de préparation mentale ainsi qu'idéalement, de plans nutritionnels.
- Peut-être impliqué dans une périodisation annuelle d'entraînement envoyé à WAKO Canada pour fin de suivis quantifiables et contribuer à la nomination d'un entraîneur du club comme entraîneur national.
- Doit demeurer dans le programme de l'équipe toute l'année mais peu ralentir durant l'été sur l'approbation de l'équipe entraîneur.
- Est particulièrement présent à presque toutes les compétitions offertes au Québec en tant que participant mais aussi, selon le tournoi, en tant qu'arbitre bénévole.
- Peu prendre part à des tournois séparés de ceux de l'équipe sous l'approbation du directeur technique régional.
- S'investi pleinement dans son développement comme athlète en étant membre de l'équipe et à représente le programme d'excellence avec classe et fierté.
- Doit acquitter des frais afférents reliés au programme de compétition.

COMPOSITION d'une DÉLÉGATION

Le CLUB se charge de :

- Présenter un calendrier de programmes d'entraînement et de compétitions obligatoires adapté aux besoins individuels pour lui permettre de progresser vers la réalisation des buts et objectifs convenus de l'athlète et du CLUB. Le plan sera élaboré en consultation avec l'athlète et de ses entraîneurs pour les athlètes de CLASSE « A » seulement;
- D'organiser et de gérer les plans d'entraînement convenus dans l'horaire des entraînements et dans une certaine mesure, offrir, au frais du participant, une offre de programmes de préparation physique ou de référer à un préparateur physique approuvé par le CLUB;
- De ne pas refuser déraisonnablement l'approbation des propositions de l'athlète de CLASSE « A » visant à modifier les plans d'entraînement convenus;
- Fournir aux participants les mises à jour convenues concernant les plans d'entraînement, le suivi, les calendriers et les résultats de tests, les commentaires sur l'évaluation des participants, les évaluations financières et les coûts prévus, les changements proposés aux plans d'entraînement et de compétition dès que les circonstances le permettront.
- Favoriser un environnement et une culture de sport propre (Anti-dopage);
- Favoriser un environnement sain (MER et Sport'Aide).

Un membre de l'équipe de compétition peut être exclu d'un entraînement ou d'une partie pour les raisons suivantes : mauvais comportement à l'école, absences répétées aux entraînements, manque d'effort répété aux entraînements, manque de respect envers un entraîneur, envers ses coéquipiers, envers un arbitre et envers un adversaire.

Le choix des épreuves

- La sécurité de nos participants est le premier critère tout en tenant compte du plaisir à participer à un tournoi particulièrement en combat.
- À moins d'avis contraire, nous décidons du choix des épreuves pour nos compétiteurs. C'est obligatoire. Donc, nous nous laissons la discrétion la plus complète à décider quel combattant fait plus que l'épreuve de son niveau, poids, etc. Au besoin, seront consultés les parents et/ou l'instructeur du participant concerné.
- Tout participant de moins de 17 ans doit être accompagné le jour du tournoi. Sinon, vous devez nous aviser afin de prendre arrangements.

FRAIS DE DÉLÉGATION

Les dépenses des bénévoles entraîneurs

Les dépenses d'entraîneurs sont en partie à la charge des membres de l'équipe de compétition.

Aucun entraîneur, entraîneur-chef et chef de délégation n'est rémunéré par l'association ou les clubs les jours de tournois. L'imposition de frais supplémentaires est ajoutée aux frais d'inscriptions et vise à couvrir une partie des dépenses engagées par nos bénévoles entraîneurs. La différence étant comblée par les différents revenus des clubs : les abonnements, la vente d'équipements, les activités spéciales, les levées de fonds...

- | | | |
|------------------------------|----------------------|---------------|
| 1. <2 heures au Québec : | 25\$/participant ou | 40\$/famille |
| 2. >2 heures au Québec* : | 35\$/participant ou | 550\$/famille |
| 3. Éloigné par voiture : | 60\$/participant ou | 90\$/famille |
| 4. Par avion, 1 ou 2 jours : | 175\$/participant ou | 260\$/famille |
| 5. Par avion, 3 à 5 jours : | 250\$/participant ou | 375\$/famille |

Camps d'entraînements internationaux :

- | | | |
|----------------|----------------------|---------------|
| 1. Par avion : | 100\$/participant ou | 125\$/famille |
|----------------|----------------------|---------------|

* Inclut Ottawa



Contrat d'engagement du participant-invité

Non-membre de l'équipe de compétition

L'objectif de ce contrat d'engagement est de s'assurer que le participant-invité et ses parents comprennent l'importance d'une préparation minimale afin de participer à un tournoi spécifique. S'engager à faire partie d'une équipe sportive est un privilège et il est nécessaire que tous les membres de l'équipe, même les invités et leurs parents, en soient conscients et agissent en conséquence. Les exigences d'Équipe pour un groupe coopératif axé sur l'excellence et l'amélioration passent par la participation aux principes du Podium. Alors, dans la réussite à participer à un tournoi, il faut tenir en ligne de compte, et même, à être renforcé par les parents, la priorité accordée à l'apprentissage d'une préparation physique et mentale en étant présent à un minimum de 3 entraînements avant le tournoi.

Principes du Podium – Participant-invité et ses parents

Lors des tournois, je sais que je représente mon CLUB et je m'engage à :

1. Toujours afficher mon identité d'équipe.
2. Apprécier l'importance de la communication.
3. Toujours renforcer la force des autres.
4. Toujours avoir une perspective positive.
5. Être flexible et préparé au changement.
6. Applaudir comme une force indomptable.
7. Exiger l'excellence les uns des autres.
8. S'amuser en groupe.
9. Faire preuve de respect envers chaque membre, entraîneur, arbitre et adversaire.
10. Donner la priorité à la sécurité de chaque membre et envers eux-mêmes.
11. Suivre les conseils et le soutien des entraîneurs de l'équipe Éléments.
12. Suivre les conseils et le soutien d'autres entraîneurs référés par les entraîneurs d'Éléments.
13. Toujours faire preuve de grâce dans la défaite
14. Toujours faire preuve de grâce d'humilité dans la victoire.

Principes du podium – Participant invité

Hors tournois, comme participant-invité, je m'engage à :

1. Avoir un bon comportement à l'école et aux entraînements.
2. Faire preuve d'efforts constants lors des entraînements et des combats/matches simulés.
3. D'accepter que mes efforts, ma discipline et mon assiduité peuvent avoir une incidence sur les succès à remporter plusieurs matches de suite lors d'un tournoi.
4. Aviser les entraîneurs à l'avance en cas d'absence majeure à un entraînement.
5. Respecter les décisions de ne pas participer aux entraînements avec une blessure MAIS d'être tout de même présents aux entraînements.
6. Respecter le minimum de tournois sélectionné par le Club selon mon niveau.

Contrat d'engagement, participant-invité non-membre de l'équipe de compétition

Le CLUB se charge de :

- a) Présenter un calendrier de programmes d'entraînement et de compétitions obligatoires adapté aux besoins individuels de l'élève-athlète pour lui permettre de progresser vers la réalisation des buts et objectifs convenus de l'athlète et du CLUB. Le plan sera élaboré en consultation avec l'athlète et de ses entraîneurs pour les athlètes de CLASSE « A » seulement;
- b) D'organiser et de gérer les plans d'entraînement convenus dans l'horaire des entraînements et dans une certaine mesure, offrir, au frais du participant-invité, une offre de programmes de préparation physique ou de référer à un préparateur physique approuvé par le CLUB;
- c) De ne pas refuser déraisonnablement l'approbation des propositions de l'athlète de CLASSE « A » visant à modifier les plan d'entraînement convenus;
- d) Favoriser un environnement et une culture de sport propre (Anti-dopage);
- e) Favoriser un environnement sain (MER et Sport'Aide).



Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF • KICKBOXING

Le participant-invité peut être exclu d'un entraînement ou d'une partie pour les raisons suivantes : mauvais comportement à l'école, absences répétées aux entraînements, manque d'effort répété aux entraînements, manque de respect envers un entraîneur, envers ses coéquipiers, envers un arbitre et envers un adversaire.

TOURNOI : _____

À : _____

Le : _____

Mon engagement comme participant-invité :

Je, _____, à titre d'élève-athlète, confirme avoir pris connaissance de l'ensemble du contrat d'engagement et de m'y conformer.

Signature du participant-invité

Date

Contrat d'engagement, participant-invité non-membre de l'équipe de compétition

TOURNOI : _____

à : _____

Le : _____



Arts Martiaux Elements
TAEKWON-DO ITF · KICKBOXING

Le parent se charge à :

- Respecter les principes du podium décrit ci-haut en tant que membre temporaire de la délégation à un tournoi spécifique.
- S'impliquer dans les activités du CLUB tel qu'être bénévole lors d'événements, de tournois et de levées de fonds pour aider aux financements des dépenses d'entraîneurs.
- Payer les frais d'abonnements et les frais afférents, en totalité, avant les dates prescrites par le CLUB.
- Éviter les réseaux sociaux pour passer ses messages à l'égard des membres de l'équipe, d'entraîneurs, d'arbitres et d'adversaires de son enfant.

Dans le cas d'une insatisfaction à l'égard de son enfant, ou d'un évènement concernant celui-ci et que le parent désire en discuter, il est demandé de communiquer par courriel avec le directeur général, 24 heures après la situation à directeur@e-ma.ca. Selon l'insatisfaction, un rendez-vous, au besoin, sera planifié afin d'en discuter.

Aucune rencontre ou discussion (échange de corridor) ne sera organisée et tolérée dans les 24 heures suivant une situation avec l'un ou des membres de l'équipe entraîneur après un tournoi.

L'engagement des parents du participant-invité âgés de 17 ans et moins :

Parent no.1 :

Je, _____, à de parent, confirme avoir pris connaissance de l'ensemble du contrat d'engagement et de m'y conformer.

Signature parent no.1

Date

Parent no.2 :

Je, _____, à de parent, confirme avoir pris connaissance de l'ensemble du contrat d'engagement et de m'y conformer.

Signature parent no.2

Date