

Questions fréquentes :

Q : Je suis intéressé à m'entraîner dans le cadre du CRPR mais je suis fortement attaché à mon club. Est-ce que je devrai le quitter et n'aurai plus la possibilité de m'y entraîner ?

R : absolument pas. Le CRPR offre des entraînements complémentaires à ceux de ton club. Tu reste membre de ton club actuel et tu devras continuer de t'y entraîner.

Q : Je veux faire partie de l'équipe nationale de M18, mais je ne veux pas m'entraîner dans le cadre du CRPR. Est-ce possible ?

R : Non, pour faire partie d'une équipe nationale tu devras, dès ton passage en espoir, participer au minimum à deux entraînement randoris reconnus par le CRPR.

Q : Je veux m'entraîner plus et j'aimerais intégrer le groupe restreint du CRPR. Est-ce possible et à quelles conditions ?

R : Si tu es prêt à t'investir dans le judo, c'est tout à fait possible. Pour cela, tu devras t'engager à participer à quatre entraînements hebdomadaires organisés par le CRPR. La première année, le programme sera, en discussion avec l'entraîneur, allégé en fonction de tes possibilités.

Q : Quand est-ce qu'on lieu les entraînements ?

R : Les entraînements ont lieu tout au long de la semaine et dans différents lieux pour éviter au maximum les longs déplacements :

Lundi soir :	entraînement randoris à Neuchâtel
Mardi après-midi :	entraînement physique à Lausanne
Mardi soir :	entraînement randoris à Carouge
Mercredi soir :	entraînement randoris à Lausanne
Jedi après-midi :	entraînement technique à Lausanne
Jedi soir :	entraînement randoris à Lausanne (une fois par mois)
Vendredi soir :	entraînement technique à Yverdon
Vendredi sor :	entraînement randoris à Yverdon
Samedi matin :	entraînement divers selon disponibilités

Q : Est-ce que le groupe restreint du CRPR accueille beaucoup de judokas ?

R : Le groupe restreint accueille actuellement plus de 25 jeunes judokas de toute la Suisse romande.

Q : Je suis un fille et j'ai peur de ne me retrouver qu'avec des garçons dans le groupe restreint. Y a-t-il d'autres filles ?

R : Oui le groupe restreint accueille aussi bien des filles que des garçons

Q : Le judo est un sport difficile qui sollicite fortement mon corps. J'ai peur de ne pas savoir comment gérer les risques de blessures. Est-ce que le CRPR peut m'aider ?

R : Les entraînements sont conduits par un entraîneur professionnel à même de gérer la charge d'efforts consentis. De plus, le CRPR met à disposition des judokas du groupe restreint un stff médical composé des médecins du sport, de physiothérapeutes et d'ostépathes.

Q : Qu'est-ce que coûte l'inscription au groupe restreint du CRPR ?

R : Rien, il n'y a pas de cotisation à payer. Seule la participation aux tournois et aux stages sera à ta charge. Dans la mesure du possible, le CRPR participe aux frais

Q : Est-ce que je participerai uniquement à des tournois et stages en Suisse ?

R : Non, l'objectif du CRPR est de te permettre de participer à des tournois et stages à l'étranger. Tu participeras aux tournois en Suisse avec ton club et pas avec le CRPR.

Q : J'ai envie de m'entraîner plus, mais je serai à l'école et je n'ai pas congé les mardis et jeudis après-midi.

R : Chaque canton organise des filières sport et études et permet, dans la mesure du possible, des aménagements d'horaire ou une scolarisation dans des classes sportives

Q : Qui est-ce que je contacte pour obtenir ces aménagements ?

R : Il faut contacter les autorités scolaires cantonales pour effectuer les démarches. Attention, il ne faut pas attendre le mois de juin pour faire les demandes. Il est important de s'y prendre dès maintenant ; les démarches sont parfois longues et des délais sont fixés par les cantons. Voici les sites internet pour les différents cantons avec les informations nécessaires :

VD : <http://www.vd.ch/themes/vie-privee/sport/sport-a-lecole/sport-etudes/>

FR : <http://www.fr.ch/sspo/fr/pub/sports-arts-formation.htm>

NE : <http://www.ne.ch/autorites/DJSC/SSPO/sport-scolaire/Pages/Sports-Arts-Etudes-et-formation.aspx>

GE : <http://ge.ch/sport/sport-art-etudes/presentation>

Q : J'ai consulté le site internet mais je ne m'y retrouve pas ou alors je ne trouve pas de solution qui me convienne. Est-ce que quelqu'un peut m'aider ?

R : N'hésite pas à contacter ton association cantonale pour avoir des informations. Tu peux bien entendu aussi contacter directement Dominique Hischier ou Jean-Charles Gander.

Q : Je vais faire un apprentissage. Est-ce que je peux aussi obtenir des aménagements pour m'entraîner ?

R. Certaines entreprises offrent ce genre de possibilités. Des judokas du CRPR en profitent d'ores et déjà. N'hésite pas à contacter l'équipe du CRPR pour obtenir plus d'informations

Q : Comment puis-je contacter l'équipe du CRPR ?

R : Voici les adresses

Jean-Charles Gander

079 470 0969 / jcgander@bluewin.ch

Dominique Hischier

079 442 3855 / dhischier@hotmail.com