

CHARTRE DU PROGRAMME

KARKARA ÉLITE JUNIOR

Programme de préparation à la compétition de haut niveau · Athlètes jusqu'à 14 ans

MOT DU DIRECTEUR SPORTIF

Le programme KARKARA Élite est né d'une conviction simple : certains jeunes ont le feu. Ce document formalise les conditions dans lesquelles nous choisissons de l'entretenir — pour que l'enfant, la famille et le club marchent dans la même direction, avec les mêmes exigences et le même niveau d'engagement.

ART. 1 — PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Le programme KARKARA Élite est une filière de haut niveau destinée aux athlètes de moins de 14 ans décelant un potentiel compétitif significatif. Son objectif est de préparer les jeunes sélectionnés à la compétition de haut niveau en leur offrant un encadrement technique, physique et mental adapté aux exigences du Brazilian Jiu-Jitsu de compétition.

Ce programme est distinct des cours enfants et adolescents standards. Il implique une intensification du volume d'entraînement, une rigueur accrue et une disponibilité mentale que nous exigeons autant de l'athlète que de sa famille.

ART. 2 — CRITÈRES & PROCESSUS DE SÉLECTION

L'intégration au groupe Élite est décidée à la seule discrétion du coach et directeur sportif de l'académie KARKARA. Il n'existe pas de critère automatique d'admission : la sélection repose sur une observation globale de l'athlète sur la durée, portant notamment sur les éléments suivants :

- **Attitude & Mentalité** Comportement en cours, respect des partenaires, capacité à se remettre en question et à rebondir après une difficulté.
- **Progression Technique** Vitesse d'assimilation des techniques, qualité de mouvement, sens tactique en sparring.

- **Régularité & Investissement** Assiduité aux entraînements ordinaires, qualité de présence et d'écoute.
- **Potentiel Compétitif** Goût du défi, sang-froid et engagement lors des sparrings, résistance à la pression.

AUTORITÉ DE SÉLECTION

Le coach se réserve le droit d'intégrer ou de retirer un athlète du groupe Élite à tout moment, sans obligation de justification formelle, s'il estime que cela est dans l'intérêt de l'athlète ou du groupe. Cette décision est finale.

ART. 3 — PLANNING DES ENTRAÎNEMENTS

Le programme Élite s'articule autour des créneaux suivants. Chaque créneau répond à une obligation de présence définie à l'article 4.

SAMEDI	10h00	Cours Élite — en parallèle du cours enfants ★ OBLIGATOIRE — TOUS LES SÉLECTIONNÉS
LUNDI	Horaire groupe	Entraînement adolescents — obligatoire si dans le groupe ado
JEUDI	Horaire groupe	Entraînement adolescents — obligatoire si dans le groupe ado

Les athlètes du groupe adolescents doivent assurer la présence à au moins l'un des deux créneaux hebdomadaires (lundi ou jeudi), en plus du cours Élite du samedi.

ART. 4 — OBLIGATIONS & RÈGLES DE PRÉSENCE

L'appartenance au groupe Élite est un privilège qui implique des obligations non négociables. L'absence de rigueur dans leur respect entraîne automatiquement la sortie du programme.

- **Règle des 2 absences — cours Élite** Tout athlète comptabilisant plus de deux absences au cours Élite du samedi sera automatiquement retiré du programme. Une absence doit être notifiée au préalable ; une absence non motivée compte double.

- **Participation aux compétitions** Chaque athlète Élite a l'obligation de participer à un minimum de deux compétitions officielles par saison sportive. La compétition est au cœur de la démarche Élite : refuser de compétir est incompatible avec le programme.
- **Ponctualité stricte** Tout retard non signalé est assimilé à une absence partielle. Trois retards constituent une absence. L'échauffement fait partie intégrante de l'entraînement ; arriver après son début n'est pas acceptable.
- **Présence au cours Élite — TOUS les sélectionnés** Le cours Élite du samedi à 10h est obligatoire pour l'intégralité des athlètes sélectionnés, quelle que soit leur tranche d'âge. Aucune dérogation n'est accordée hors cas de force majeure documenté.
- **Groupe adolescents — double obligation hebdomadaire** Les athlètes intégrant le groupe ado en parallèle du programme Élite doivent assister à au moins un des deux entraînements hebdomadaires (lundi ou jeudi) en plus du samedi.

ART. 5 — NIVEAU D'EXIGENCE

Le programme Élite opère à un niveau d'exigence fondamentalement différent du cours collectif standard. Les familles doivent l'intégrer pleinement avant d'accepter la sélection de leur enfant.

- **Effort maximal & implication totale** Chaque séance est travaillée à haute intensité. Les athlètes sont poussés dans leurs retranchements physiques et mentaux. Le confort est un obstacle à la progression ; nous l'écartons délibérément.
- **Rigueur technique** Les détails comptent. Une technique mal exécutée est reprise jusqu'à ce qu'elle soit juste. L'approximation n'est pas tolérée dans un groupe de haut niveau.
- **Respect absolu des consignes** Les instructions du coach sont appliquées sans discussion pendant la séance. Les questions et échanges constructifs trouvent leur place en dehors du tatami.
- **Hygiène & condition physique** Un athlète Élite prend soin de son corps. Hygiène irréprochable sur le tatami, sommeil suffisant, alimentation équilibrée : ces éléments extrasportifs font partie de la performance.
- **Mentalité compétitrice** Perdre est formateur ; refuser de s'engager ne l'est pas. Nous demandons aux athlètes de s'exposer, de prendre des risques techniques et de chercher à gagner à chaque sparring.

ART. 6 — RÔLE & ENGAGEMENT DES PARENTS

La réussite d'un athlète de haut niveau repose sur un triangle solide : le coach, l'athlète et la famille. Nous attendons des parents qu'ils soient des partenaires actifs et alignés, pas seulement des observateurs.

- **Adhésion aux principes du programme** En signant ce document, les parents confirment avoir lu, compris et accepté l'ensemble des règles et exigences du programme Élite. Ils s'engagent à ne pas les contourner ou minimiser aux yeux de leur enfant.
- **Soutien logistique & ponctualité** Les parents s'engagent à assurer l'acheminement de l'athlète à l'heure prévue pour chaque séance. La ponctualité de l'enfant est en grande partie la responsabilité de la famille.
- **Non-interférence pédagogique** Le coach est seul décisionnaire de la méthode, du contenu et du rythme pédagogique. Les parents évitent d'intervenir dans les décisions techniques ou de remettre en cause les choix sportifs devant l'athlète.
- **Soutien à la compétition** Les parents facilitent la participation aux compétitions obligatoires : logistique, encouragements et état d'esprit positif face au résultat, qu'il soit une victoire ou une défaite.
- **Communication directe** Toute difficulté — scolaire, médicale, familiale — susceptible d'affecter les performances ou la présence doit être communiquée au coach sans délai, dans la discrétion.

IMPORTANT

Un environnement familial contraire aux valeurs du programme — dénigrement du coach, pression excessive sur les résultats, minimisation des engagements — peut constituer un motif suffisant de retrait de l'athlète du groupe Élite, indépendamment de ses qualités sportives.

ART. 7 — VALEURS DU GROUPE ÉLITE

Au-delà des règles, le groupe Élite est une communauté qui partage des valeurs fondamentales. Ces valeurs ne sont pas négociables et définissent ce que c'est qu'être un athlète KARKARA.

- **Respect** Du coach, des partenaires, du tatami et des adversaires en compétition.
- **Humilité** La ceinture ne définit pas l'athlète. L'attitude, si.
- **Courage** S'engager même quand c'est difficile. Revenir après une défaite. Essayer une technique dont on n'est pas sûr.
- **Solidarité** Le groupe grandit ensemble. Un athlète Élite élève ses partenaires, il ne les écrase pas.

ENGAGEMENT FAMILIAL

En signant ci-dessous, nous déclarons avoir lu et compris l'intégralité de la présente charte et nous engageons à en respecter les termes pour la saison 2026–2027.

NOM COMPLET DE L'ATHLÈTE	DATE DE NAISSANCE (JJ/MM/AAAA)
NOM DU PARENT / TUTEUR LÉGAL	DATE & LIEU
SIGNATURE DU PARENT / TUTEUR	SIGNATURE DE L'ATHLÈTE