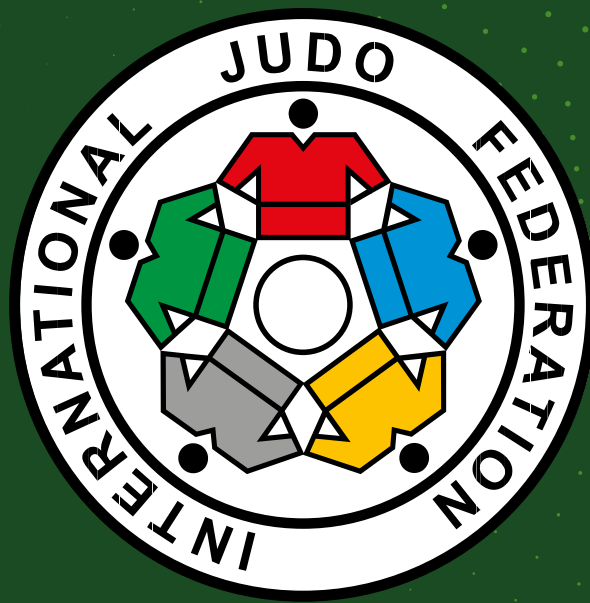


INTERNATIONAL JUDO FEDERATION



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

Version originale en anglais
Version 26 août 2026



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

Cadre et Politique de Santé Mentale

Publié par:	Le responsable de la santé mentale de la FIJ
Examiné par*:	Le Secrétariat Général de la FIJ, le responsable de la protection de la FIJ, le "Data Protection Officer" de la FIJ, la Directrice Gouvernance et Stratégie de la FIJ, la Directrice des Jeux Olympiques et du Mouvement Olympique pour le Judo de la FIJ
Révision obligatoire:	Non
Destinataire:	Toutes les personnes impliquées au niveau de la FIJ et ses structures affiliées
Qualification:	Diffusion illimitée
Version:	1.0 (juillet 2026)
Validité:	Jusqu'au retrait/modification
Nombre d'annexes:	0
Langue de publication:	Français
Version linguistique faisant foi:	Anglais

***La FIJ se réserve le droit d'examiner et de modifier cette politique à tout moment, à sa seule discrétion. Tout changement sera communiqué avant la date d'entrée en vigueur.**



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

Table des Matières

Préambule	4
1. Introduction	4
2. Objet de la politique	4
3. Champ d'application de la politique	4
4. Définitions (voir références)	5
5. Principes directeurs.....	5
6. Facteurs de risque généraux et spécifiques au judo	5
6.1 Pression liée à la haute performance dans le judo en tant que sport individuel.....	5
6.2 Gestion du poids.....	5
6.3 Culture de la blessure, de la charge et de la récupération	6
6.4 Voyages, charge de compétition et environnement	6
6.5 Phases de transition pour les athlètes de haut niveau.....	6
6.6 Grossesse et Maternité.....	7
7. Rôles et responsabilités.....	7
7.1 Responsabilités du Comité Exécutif de la FIJ	7
7.2 Responsabilités de la Commission Médicale de la FIJ.....	7
7.3 Responsabilités du responsable de la santé mentale de la FIJ	7
7.4 Responsabilités de l'équipe de protection de la FIJ	7
7.5 Responsabilités des organisateurs d'événements (Comités d'organisation locaux)	7
7.6 Responsabilités des fédérations nationales membres de la FIJ	7
7.7 Responsabilités des entraîneurs et de l'entourage	8
7.8 Responsabilités des athlètes.....	8
8. Gestion de la santé mentale lors des événements de la FIJ	8
8.1 Planification préalable à l'événement	8
8.2 Communication	8
8.3 Cadre de mise en œuvre pour les événements	8
9. Plan d'Action d'Urgence en Santé Mentale (MHEAP)	9
10. Éducation et perfectionnement des compétences	9
Références	10



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

Préambule

Le judo, fondé par Jigoro Kano, est une méthode d'éducation physique, intellectuelle et morale visant à l'amélioration des individus et de la société. Les principes de *seiryoku zenyo* (meilleure utilisation de l'énergie) et *jita kyoei* (bien-être et bénéfice mutuels) constituent le fondement de toutes les activités de la Fédération Internationale de Judo (FIJ).

La FIJ, en tant que membre du Mouvement olympique, reconnaît que la dignité, la sécurité et le bien-être de tous les participants sont des droits fondamentaux. La santé mentale est un élément essentiel de ces droits et une condition préalable à une participation en toute sécurité, à la performance et au développement positif des athlètes sur le long terme.

Cette politique s'appuie sur les cadres existants de la FIJ et les complète, notamment, mais sans s'y limiter :

- Les Statuts de la FIJ (protection de la dignité, de la sécurité et du bien-être).
- Le Code d'éthique de la FIJ (respect, maîtrise de soi, interdiction de nuire).
- La Politique de protection de la FIJ (protection contre les abus et les préjudices).
- "Sustainability Policy" de la FIJ (santé, bien-être et responsabilité sociale).

La FIJ reconnaît sa responsabilité de veiller à un environnement qui protège et favorise la santé mentale à tous les niveaux du judo.

1. Introduction

La FIJ est une organisation à but non lucratif, fondée pour une durée illimitée et régie par le droit hongrois.

La FIJ s'engage à créer un environnement sûr, respectueux et bienveillant dans lequel tous les participants peuvent se développer et performer. La santé mentale est reconnue comme aussi importante que la santé physique et constitue une composante à part entière de la sécurité, du bien-être et de la performance des athlètes.

2. Objet de la politique

Cette politique vise à :

- Protéger les participants contre les atteintes psychologiques.
- Promouvoir le bien-être mental dans le cadre de la performance et du développement, en veillant à ce que le soutien en matière de santé mentale soit distinct de l'optimisation de la performance et en accordant la priorité au bien-être et à la sécurité.
- Réduire la stigmatisation et favoriser une culture où la demande d'aide est reconnue comme un signe de force.
- Veiller à ce que les problèmes de santé mentale soient détectés à un stade précoce et fassent l'objet d'une prise en charge adaptée.
- Établir des procédures claires de soutien et de gestion des situations d'urgence.
- Garantir l'accès à des professionnels de santé mentale qualifiés et à des parcours de soins clairs.
- Prévenir les facteurs de risque propres au judo.
- Définir les rôles et responsabilités au sein des structures de la FIJ.

La FIJ met en place des structures de soutien et facilite l'accès aux soins, mais ne se substitue pas aux systèmes de santé ni au traitement thérapeutique de long terme.

3. Champ d'application de la politique

La présente politique s'applique à toutes les personnes participant aux activités de la FIJ, notamment les athlètes, les entraîneurs, les arbitres, le personnel médical, l'entourage, les officiels, le personnel de la FIJ et le personnel chargé de l'organisation des compétitions.

Elle s'applique à tous les environnements liés à la FIJ, tels que les compétitions (Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans), les stages d'entraînement, les programmes éducatifs, ainsi que les déplacements et l'hébergement liés aux activités de la FIJ.



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

4. Définitions (voir références)

- **Santé mentale** : un continuum de bien-être dans lequel les individus réalisent leur potentiel personnel, font face aux stress normaux du sport et de la vie, peuvent travailler de manière productive, contribuer à la communauté et fonctionner au quotidien.
- **Problème de santé mentale** : terme générique désignant toute pensée, sentiment, comportement ou symptôme psychosomatique défavorable qui réduit l'état de pleine santé mentale d'un individu, quelle qu'en soit la cause. Les problèmes de santé mentale couvrent un spectre allant de symptômes mineurs à des troubles sévères diagnostiqués selon des critères cliniques tels que le DSM-5 ou la CIM-11.
- **Urgence de santé mentale** : situation impliquant un risque immédiat pour la santé et/ou la sécurité d'un athlète ou d'autrui, dans le contexte d'un état mental perturbé nécessitant une intervention urgente.

5. Principes directeurs

- La FIJ défend le respect de la dignité et des droits humains comme principe fondamental.
- La politique adopte une approche centrée sur l'athlète, donnant la priorité au bien-être et aux besoins des participants.
- La FIJ reconnaît sa responsabilité de garantir un environnement sûr et bienveillant.
- Toutes les informations relatives à la santé mentale doivent être traitées de manière confidentielle, conservées en toute sécurité et ne doivent être communiquées qu'aux personnes qui ont besoin d'en prendre connaissance, conformément à la législation en vigueur et aux obligations en matière de protection des données.
- Toutes les actions doivent être guidées par des pratiques fondées sur des données probantes.
- La FIJ encourage la reconnaissance précoce des préoccupations en matière de santé mentale et une intervention rapide.
- Le soutien en santé mentale est intégré aux systèmes existants de sauvegarde et médicaux.

La mise en œuvre de ces principes directeurs doit tenir compte des différences culturelles en matière d'attitudes vis-à-vis de la santé mentale et du recours à l'aide.

Tout comportement ou pratique portant atteinte à la santé mentale des participants n'est pas toléré. Le comportement du personnel d'encadrement des athlètes doit être conforme aux valeurs de la FIJ et ne doit pas créer de pression ou de détresse psychologique excessive envers les athlètes.

6. Facteurs de risque généraux et spécifiques au judo

La FIJ reconnaît des risques spécifiques au sein du sport de haut niveau et du judo en particulier, mentionnés ci-dessous. Ces facteurs doivent être traités par la prévention, le suivi et le soutien.

6.1 Pression liée à la haute performance dans le judo en tant que sport individuel

La FIJ reconnaît que la nature individuelle et directe, un contre un, en judo crée une pression psychologique particulière. Les données montrent que les athlètes de sports individuels présentent un risque accru de symptômes de santé mentale, tels que la dépression. L'échec est souvent perçu comme une responsabilité personnelle plutôt que partagée.

La pression psychologique est encore accentuée par les attentes de la part des entraîneurs, des fédérations nationales et des médias, ainsi que par des exigences extrêmes que les athlètes s'imposent à eux-mêmes. S'ils ne sont pas bien gérés, ces environnements de haute performance peuvent entraîner du stress, de l'anxiété, un perfectionnisme malsain et un épuisement émotionnel.

Une culture de la performance saine doit équilibrer l'excellence compétitive et le bien-être de l'athlète. La FIJ s'engage à privilégier le développement à long terme, en reconnaissant que la santé mentale est aussi essentielle à la performance de haut niveau que la condition physique.

6.2 Gestion du poids

La FIJ encourage des pratiques de gestion du poids sûres et durables. Les stratégies de perte de poids rapide ou extrême, susceptibles de nuire à la santé physique ou mentale, doivent être déconseillées.



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

Principes recommandés:

- Sensibilisation à la gestion saine du poids et à la nutrition.
- Prévention des pratiques de déshydratation extrême.
- Suivi des fluctuations de poids répétées ou excessives.
- Accès à un personnel de soutien qualifié (par exemple nutritionnistes, personnel médical).

La gestion du poids ne doit pas compromettre le bien-être, la sécurité ou la santé à long terme de l'athlète.

Les règlements de compétition existants de la FIJ, y compris les contrôles aléatoires de pesée, contribuent à prévenir les fluctuations de poids extrêmes et soutiennent la santé et le bien-être des athlètes.

6.3 Culture de la blessure, de la charge et de la récupération

La FIJ encourage une culture de la performance axée sur la prévention, reconnaissant le lien entre la contrainte physique et la santé mentale.

Principes clés, entre autres :

- Encourager le signalement précoce de la douleur, de la surcharge ou de la détresse psychologique.
- Éviter de normaliser l'entraînement ou la compétition en cas de blessure lorsque cela présente un risque.
- Soutenir une récupération, un sommeil et une gestion de la charge adéquats.
- Intégrer les aspects psychologiques dans la rééducation des blessures.

Une culture de la performance saine soutient à la fois la résilience physique et mentale. Un temps de récupération adéquat entre les combats, tel que défini dans les Règles Sportives et d'Organisation de la FIJ (**SOR**, <https://sor.ijf.org/>), favorise la récupération physique et mentale et doit être respecté.

6.4 Voyages, charge de compétition et environnement

La FIJ reconnaît que les voyages internationaux fréquents et le calendrier des compétitions peuvent affecter le bien-être mental.

Stratégies d'atténuation :

- Prise en compte du repos et de la récupération dans la planification.
- Sensibilisation au décalage horaire, à la fatigue et aux facteurs de stress environnementaux.
- Soutien aux athlètes pendant les compétitions de longue durée.

Les structures de compétition et le calendrier définis par le **SOR** de la FIJ doivent tenir compte de la récupération, de la fatigue et de la charge psychologique des athlètes.

6.5 Phases de transition pour les athlètes de haut niveau

La FIJ reconnaît que les transitions au sein du sport de compétition (par exemple, le passage à une nouvelle catégorie d'âge) ou la retraite sportive constituent un facteur de stress majeur, propre au sport, susceptible d'entraîner l'apparition de troubles de santé mentale. Ces transitions, qu'elles soient dues à une retraite volontaire ou à des facteurs involontaires tels qu'une blessure, représentent une « rupture » importante dans la vie d'un athlète qui nécessite une prise en charge proactive tout au long de sa carrière sportive.

Pour préserver leur bien-être mental, les athlètes doivent être accompagnés dans le développement d'une identité aux multiples facettes, au-delà du sport. Une identité fortement centrée sur la seule dimension sportive constitue un facteur de risque majeur de détresse à la retraite. Pour cette raison, la FIJ encourage les athlètes à poursuivre des études, à exercer une activité professionnelle et à prendre divers rôles sociaux afin de ne pas se sentir « perdus ou déconnectés » lorsqu'ils cessent la compétition. Cette préparation doit inclure une formation aux compétences de la vie courante, telles que la gestion de soi et l'accompagnement professionnel, afin d'aider les athlètes à mettre à profit leurs compétences uniques dans le monde extérieur.



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

6.6 Grossesse et Maternité

La FIJ reconnaît que la grossesse, la maternité et le retour à la compétition après un accouchement peuvent présenter des défis physiques, émotionnels et psychologiques importants pour l'athlète concernée.

Les athlètes doivent être soutenues pour concilier le sport de haut niveau, la parentalité et vie de famille, sans stigmatisation ni obstacles à la participation. Une attention particulière doit être portée au bien-être pendant la grossesse, à la récupération post-partum, aux changements d'identité, aux perturbations du sommeil, à la reprise de l'entraînement et de la compétition.

La FIJ s'appuie sur des approches fondées sur des données scientifiques et axées sur la santé pour la reprise de la compétition après une grossesse, en référence au document intitulé **"IJF Guidance for Athletes Returning to Competition After Pregnancy"**.

7. Rôles et responsabilités

7.1 Responsabilités du Comité Exécutif de la FIJ

- Approuver cette politique en soutenant la mise en œuvre.
- Nommer un ou plusieurs responsable(s) de la santé mentale au sein de la commission médicale de la FIJ.
- Sensibiliser sur cette politique auprès de tous les participants aux activités de la FIJ.
- Apporter un encadrement et des ressources.
- Servir de modèle.
- Soutenir les campagnes médiatiques et activités de communication autour de la promotion du bien-être mental et de la santé mentale, sur sollicitation.

7.2 Responsabilités de la Commission Médicale de la FIJ

- Superviser les normes cliniques et les parcours de soins.
- Assurer l'intégration de la santé mentale dans les services médicaux.
- Intégrer un responsable de la santé mentale à ses travaux.
- Encourager la nomination d'un responsable de la santé mentale au sein de toutes les unions continentales.

7.3 Responsabilités du responsable de la santé mentale de la FIJ

- Réexaminer, évaluer et mettre à jour cette politique chaque année, ainsi que de manière ponctuelle, si nécessaire.
- Fournir des ressources éducatives et des opportunités de formation aux parties prenantes.
- Fournir des informations de sensibilisation à la santé mentale appropriées aux unions continentales, aux fédérations nationales membres et à l'Académie de la FIJ.

7.4 Responsabilités de l'équipe de protection de la FIJ

- Gérer les situations liées à la violence et aux abus.
- Assurer la coordination dans les cas présentant un risque ou impliquant des maltraitances.
- Mettre en place des procédures claires d'orientation et de remontée hiérarchique lorsque des préoccupations en matière de protection des personnes se recoupent avec des risques liés à la santé mentale.
- Travailler de manière proactive avec le responsable de la santé mentale de la FIJ aux points de convergence entre ces deux sujets.

7.5 Responsabilités des organisateurs d'événements (Comités d'organisation locaux)

- Mettre en œuvre les exigences au niveau de l'événement (voir ci-dessous).
- Assurer la communication autour du plan d'action d'urgence en santé mentale lors de l'événement.
- Veiller à ce que les "Mind Dojos" soient implantés dans des lieux adaptés, disposent des infrastructures, des équipements et des effectifs minimaux requis, et soient aménagés conformément aux normes du Guide d'Organisation des Événements (EOG) de la FIJ.

7.6 Responsabilités des fédérations nationales membres de la FIJ

- Définir et mettre en œuvre leurs propres politiques adaptées à leur contexte culturel et conformes à la politique applicable de la FIJ.
- Proposer des formations de sensibilisation à la santé mentale, adaptées à la culture et à l'âge des participants, dans le cadre



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

de la formation des entraîneurs, du personnel médical et des athlètes, afin de leur permettre d'intervenir avec bienveillance et efficacité face aux difficultés liées à la santé mentale.

- Élaborer et tenir à jour des listes de ressources locales contenant les coordonnées des professionnels de la santé mentale et des services d'accompagnement.
- Mettre en relation les athlètes, le personnel d'encadrement et les arbitres avec des professionnels de la santé mentale si nécessaire, et fournir ou aider à trouver des financements au sein des structures nationales pour le traitement des troubles de santé mentale.
- Disposer d'un plan d'action d'urgence en santé mentale pour tous les événements nationaux.
- Intégrer un professionnel qualifié en santé mentale au sein de leurs structures médicales, ou assurer une formation en santé mentale à leurs collaborateurs médicaux.

7.7 Responsabilités des entraîneurs et de l'entourage

- Bénéficier d'une formation fondée sur des données probantes en matière de santé mentale dans le sport de haut niveau.
- Favoriser la détection précoce, par exemple à l'aide d'outils reconnus tels que le « Sport Mental Health Recognition Tool 1 » (SMHRT-1).
- Orienter de manière appropriée les préoccupations en matière de santé mentale.
- Éviter les comportements susceptibles de créer de la peur, de l'humiliation, de l'intimidation ou un trouble psychologique.

7.8 Responsabilités des athlètes

- Le soutien entre athlètes joue un rôle essentiel et doit être encouragé au sein des équipes et des communautés d'athlètes.
- Les athlètes ont le droit d'accepter ou de refuser un soutien, sauf en cas de risque manifeste pour eux-mêmes ou pour autrui.
- Les athlètes ambassadeurs sont encouragés à s'exprimer ouvertement sur la santé mentale et à jouer un rôle actif dans la prévention, la sensibilisation, l'éducation et la réduction de la stigmatisation. Les athlètes peuvent contacter le responsable de la santé mentale de la FIJ, le responsable de la protection de la FIJ, l'équipe médias de la FIJ ou la Commission des Athlètes de la FIJ s'ils estiment que le partage de leur expérience ou de leur vécu pourrait aider positivement d'autres personnes.

8. Gestion de la santé mentale lors des événements de la FIJ

8.1 Planification préalable à l'événement

Il convient de prévoir :

- Un contact désigné en santé mentale.
- Une procédure de référencement définie.
- Une coordination entre le personnel médical, la personne de contact en santé mentale et le responsable de la Protection de la FIJ.
- Les considérations de confidentialité et de protection des données doivent faire partie intégrante de toute la planification de l'événement et des procédures de référencement.

8.2 Communication

Les participants doivent être informés du soutien disponible sur place et des soutiens supplémentaires, de manière claire et non stigmatisante. Des mécanismes doivent être mis à disposition des participants pour exprimer leurs préoccupations relatives à leur bien-être mental, notamment :

- Des canaux de signalement confidentiels.
- L'accès à des personnes de contact désignées.

8.3 Cadre de mise en œuvre pour les événements

Afin d'assurer une application mondiale dans différents contextes, la FIJ définit trois niveaux de mise en œuvre. Les organisateurs d'événements doivent viser à progresser au fil du temps vers des niveaux de mise en œuvre supérieurs.



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

Bronze (norme minimale)

- Personne de contact en santé mentale désignée et formée, présente sur place.
- Parcours de référencement clair vers les services médicaux et de sauvegarde.
- Accès à un espace calme (pas nécessairement entièrement équipé) pour des conversations confidentielles.
- Communication de base (par exemple: qui contacter, où se rendre).

Argent (niveau intermédiaire – Grand Prix, Championnats Continentaux)

Toutes les exigences du niveau Bronze, plus :

- Espace dédié à la santé mentale (installation de base avec accès à des outils simples d'autorégulation, par exemple cartes de respiration, matériel simple).
- Signalétique claire dans tout le lieu de l'événement (par exemple: toilettes, espaces communs) pour le soutien en santé mentale et sauvegarde.

Or (mise en œuvre complète – Jeux Olympiques, Championnats du Monde, Masters, Grand Slam)

Toutes les exigences du niveau Argent, plus :

- "Mind Dojo" entièrement équipé, conforme aux normes opérationnelles, avec un ensemble complet d'équipements (espaces de détente, outils créatifs, éclairage d'ambiance, hydratation, produits d'hygiène) tel que décrit dans l'EOG du "Mind Dojo".
- Présence continue du personnel (au minimum deux personnes pendant les périodes de forte affluence) ayant une formation psychosociale ou en sauvegarde, ainsi qu'une formation spécifique.
- Salle de consultation privée à proximité du "Mind Dojo".
- Stratégie de communication structurée (avant, pendant et après l'événement).

9. Plan d'Action d'Urgence en Santé Mentale (MHEAP)

Un "MHEAP" doit exister pour tous les événements de la FIJ. Les situations d'urgence incluent notamment :

- Idées ou comportements suicidaires.
- Détresse aiguë sévère ou désorientation.
- Psychose ou trouble comportemental sévère.
- Risque pour soi-même ou pour autrui.

Le "MHEAP" présente une arborescence décisionnelle permettant de soutenir la reconnaissance, la prise en charge et l'orientation de l'athlète présentant des signes et symptômes de détresse mentale.

Lignes directrices du "MHEAP" :

1. Assurer la sécurité.
2. Ne pas laisser la personne seule.
3. Informer le responsable de la santé mentale en charge.
4. Contacter des professionnels médicaux sur place pour la prise de décision clinique et les services d'urgence, si nécessaire.
Dans les situations d'urgence impliquant un risque immédiat, la confidentialité peut être limitée si nécessaire afin de protéger la sécurité de la personne ou d'autrui.
5. Initier un référencement vers les services d'urgence locaux ou les structures médicales appropriés.
6. La continuité des soins doit être assurée par une coordination avec les unions continentales, les fédérations nationales ou les prestataires de soins désignés, le cas échéant.

10. Éducation et perfectionnement des compétences

La FIJ s'engage à :

- Fonder ses pratiques sur des données probantes, en s'appuyant sur la déclaration de consensus du Comité International Olympique (CIO) « Santé mentale chez les athlètes d'élite » (2019) et sur les recherches ultérieures.
- Proposer une formation de sensibilisation à la santé mentale pour les entraîneurs et le personnel médical, intégrée aux systèmes de certification.
- Mettre en place des programmes de sensibilisation pour les athlètes.
- Mettre en place une formation aux premiers secours en santé mentale destinée aux entraîneurs et au personnel d'encadrement.
- Réaliser des enquêtes auprès des athlètes sur leurs besoins et le soutien en santé mentale.
- Évaluer les initiatives liées à des événements (par exemple, l'utilisation de "Mind Dojo" et les retours d'expérience).



CADRE ET POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE

- Collaborer avec des institutions de recherche.
- Évaluer l'efficacité des interventions.
- Développer des bonnes pratiques fondées sur des données probantes.

Les athlètes sont encouragés à utiliser les ressources internationales disponibles, notamment :

- Les outils d'apprentissage et de soutien en santé mentale "IOC Athlete365".
- Les lignes d'assistance confidentielles (telles que la ligne "IOC Mentally Fit Helpline") et les services de conseil, lorsqu'ils sont disponibles.

Références

- Burrows, K., Cunningham, L., & Raukar-Herman, C. (2021). International Olympic Committee mental health in elite athletes' toolkit. International Olympic Committee.
- Küttel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231–265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Reardon, C. L. et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.



IJF Headquarters and Presidential Office

József Attila Street 1
Budapest 1051
Hungary
www.ijf.org

IJF General Secretariat

József Attila Street 1
Budapest 1051
Hungary
gs@ijf.org