



2^{ème} tour des interclubs du Secteur de la plaine

....., tu es convoqué(e) pour participer le :

Samedi 25 mars 2017

à CHARMES au complexe sportif Jean Robert SIMONIN
(6 boulevard Georges CLEMENCEAU)

- **Pour les arbitres et les commissaires sportifs**

Rendez-vous à **10 h 00** en **Judogi blanc**.

A partir de benjamin.

(Prévoir le pique-nique)

Seuls les participants au regroupement **le matin**, sont évalués pour le challenge d'arbitrage.

Toutes les personnes voulant s'initier à l'arbitrage sont les bienvenus.

Filles & garçons (2009 & 2010)

Pré-Poussins

Pesée : 13 h 00 à 13 h 30

Echauffement : 13 h 30 à 13 h 50

Début des animations : **14 h 00**

Thème de l'habileté technique

Savoir remettre sa ceinture.

Répondre à 4 questions sur le vocabulaire Judo.

Filles & garçons (2007 & 2008)

Poussins

Pesée : 15 h 00 à 15 h 30

Echauffement : 15 h 30 à 15 h 50

Début des animations : **16 h 00**

Thème de l'habileté technique

Savoir remettre sa ceinture.

Répondre à 4 questions sur le vocabulaire Judo.

Filles & garçons (2005 & 2006)

Benjamins

Pesée : 17 h 00 à 17 h 15

Echauffement : 17 h 15 à 17 h 30

Début des animations : **17 h 30**

BLANCHE

Sur 10 points :

Je sais mettre ma ceinture.

Sur 20 points :

4 questions de vocabulaire :
5 points par bonne réponse.

JIGORO KANO

(Fondateur du judo en 1882)

JUDO

(voie de la souplesse)

HAJIME

(commencez)

MATTE

(Arrêt momentané)

SORE-MADE

(fin de combat)

OSAE-KOMI

(début d'immobilisation)

TOKETA

(sortie d'immobilisation)

TATAMI

(tapis de judo)

JUDOGI

(tenue du judoka)

DOJO

(salle d'étude)

REI

(saluer)

BLANCHE / JAUNE

Sur 10 points :

Je sais mettre ma ceinture en faisant
2 tours et 2 nœuds.

Sur 20 points :

4 questions de vocabulaire :
5 points par bonne réponse.

TORI

(celui qui fait l'action)

UKE

(celui qui subit l'action)

RANDORI

(combat d'entraînement)

JIGORO KANO

(Fondateur du judo en 1882)

JUDO

(voie de la souplesse)

HAJIME

(commencez)

MATTE

(Arrêt momentané)

SORE-MADE

(fin de combat)

OSAE-KOMI

(début d'immobilisation)

TOKETA

(sortie d'immobilisation)

TATAMI

(tapis de judo)

JUDOGI

(tenue du judoka)

DOJO

(salle d'étude)

REI

(saluer)

JAUNE et +

Sur 10 points :

Je sais mettre **correctement** ma
ceinture en faisant 2 tours et 2
nœuds.

Sur 20 points :

4 questions de vocabulaire :
5 points par bonne réponse.

KODOKAN

(école de JIGORO KANO)

ZAREI

(salut à genoux)

MIGI-SHIZENTAI

(position naturelle à droite)

HIDARI-SHIZENTAI

(position naturelle à gauche)

RITZUREI

(salut debout)

KUMIKATA

(Saisie fondamentale)

KUSURE

(variante)

TORI

(celui qui fait l'action)

UKE

(celui qui subit l'action)

RANDORI

(combat d'entraînement)

JIGORO KANO

(Fondateur du judo en 1882)

JUDO

(voie de la souplesse)

SORE-MADE

(fin de combat)

OSAE-KOMI

(début d'immobilisation)

TOKETA

(sortie d'immobilisation)