

**INTERCLUBS JUDO + Animation n°2**  
**Sporting Club de Selongey section judo**

LIEU : **Gymnase des Courvelles**  
**21260 SELONGEY**

DATE : **Samedi 09 décembre 2023**

**Horaires de convocation PAR CATEGORIES:**

<b>Benjamins/Minimes/Cadets (2007 à 2013)</b>	<b>8h30</b>
<b>Adultes Loisirs</b>	<b>8h30</b>
<b>Eveils (nés en 2018/2019)</b>	<b>11h15</b>
<b>Mini poussins (nés en 2016/2017)</b>	<b>13h45</b>
<b>Poussins (nés en 2014/2015)</b>	<b>15h45</b>



**Le Sporting Club de Selongey section judo** organise son interclubs **Samedi 09 décembre 2023** pour les catégories citées ci-dessus. Si votre enfant désire participer à cette manifestation complétez le coupon ci-dessous et remettez-le **au plus tard pour le mercredi 06 décembre 2023**.

**Attention, votre enfant devra être à jour de sa licence pour la saison 2023/2024.**

JCVO - 38, rue Maurice Béné 21410 Mâlain / ☎: 06 99 36 33 74/ <https://judoclubvalleedelouche.ffjudo.com/> @ : [contact@judomalain.fr](mailto:contact@judomalain.fr)

Interclubs JC Selongey du 09 décembre 2023

**ETIQUETTE DE PARTICIPATION**  
(à remettre aux organisateurs le jour de l'interclubs)

Club : **JCVO** (Judo Club de la Vallée de l'Ouche)

NOM :

Prénom :

année de naissance :                      catégorie :

poids :

ceinture :



**Nom:..... Prénom:..... Poids:.....**

**Ceinture :.....année de naissance:.....**

Participera à la manifestation du **Sporting Club de Selongey section judo le Samedi 09 décembre 2023**

(à remettre lors des entrainements ou par mail : [contact@judomalain.fr](mailto:contact@judomalain.fr))



## DEROULEMENT DE L'INTERCLUBS

### **Interclubs du Sporting Club de Selongey section judo**

#### **Matinée**

**CIRCUIT ANIMATION (Randori par poules - non compétiteur}**

**BENJAMINS ( 2012/2013) MINIMES (2010/2 011) et CADETS ( 2007/2008 /2009) féminins et masculins}**

**INSCRIPTION SUR EXTRANET**

Ouvert aux débutants ceinture blanche - Pesée de vérification de 8h30 à 8h45.

Echau-ement collectif avec combats (20 minutes) - Début de la rencontre 9h15.

**ADULTES Vétérans loisir accueil 8H30 8H45-mise en place morphologique: 9H00**

**L'ANIMATION pour la catégorie EVEIL JUDO (2018/2019 ) à 11h15 - Début de l'activité: 11h30.**

Regroupement des 5 - 6 ans sous forme d'une séance pédagogique :

- échauffement ludique adapté
- jeux d'opposition au sol et debout
- parcours d'habilités motrices avec matériels adaptés
- retour au calme.

Récompense : Tous les participants seront récompensés.

#### **Après midi**

**L'ANIMATION pour les MINI POUSSINS et POUSSINS :**

10 zones de combat prévues.

Répartition des judoka(te)s par poule de 4 combattants suivant les groupes morphologiques (le plus faible écart possible, moins de 10%).

Un échauffement par groupe sera organisé avant le premier combat par le responsable du tapis.

Le temps de combat sera de 1 minute 15 secondes pour les mini poussins et de 1 minute 30 secondes pour les poussins avec liaison debout sol.

Les combats se dérouleront sous forme de randoris éducatifs sans pénalité mais avec avertissement.

Chaque randori aura pour but de mettre en valeur les qualités techniques de chaque judoka, debout et au sol, afin qu'ils évoluent durant le temps de combat.

L'arbitre devra intervenir pour arrêter toute action ou attitude qu'il estime dangereuse.

Application du règlement F.F.J.D.A dans cette catégorie d'âge.

Récompense : Tous les participants seront récompensés.

**L'ARBITRAGE pour les MINI POUSSINS et POUSSINS :**

L'arbitrage sera assuré pas des jeunes (et moins jeunes) judokas, hors compétiteurs de cet événement.

#### **Restauration :**

Un service de restauration rapide sera mis à disposition durant toute la journée sous forme de buvette.

#### **Sécurité/santé :**

Un médecin assurera le suivi médical pendant la rencontre.