



# RENCONTRE AMICALE JUDO

Organisée par M.S.D JUDO CHARTRES

**Dimanche 19 janvier 2020**

Au complexe sportif de la Madeleine, sis rue des Eparges – 28000 Chartres

**PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE – Inscrivez-vous avant le 15 janvier avec le coupon réponse ci-joint à retourner auprès de votre professeur ou directement par courriel à [judo.msd@gmail.com](mailto:judo.msd@gmail.com)**

| <b>Minimes</b>  | <b>Benjamin(e)s</b>                                   | <b>Poussin(e)s</b>                                      | <b>Mini-poussin(e)s</b>                                 |
|---|---|---|---|
| Enfants nés en<br>2007-2006                           | Enfants nés en<br>2009-2008                           | Enfants nés en<br>2011-2010                             | Enfants nés en<br>2013-2012                             |
| Pesée à 9h00<br>Début à 9h15<br>Fin prévue vers 10h30 | Pesée à 9h00<br>Début à 9h15<br>Fin prévue vers 10h30 | Pesée à 10h00<br>Début à 10h15<br>Fin prévue vers 11h30 | Pesée à 11h15<br>Début à 11h30<br>Fin prévue vers 13h00 |

## AU PROGRAMME :

### Benjamins / Minimes

- Entraînement commun
  - **Nage komi « libre »**
  - **Nage komi « imposé »** (thème : Pousser/Tirer)
  - Randoris (en poule de 4 à 5 combattants) Arrêt du randori au 2<sup>ème</sup> IPPON
- Tous les points marqués sont comptabilisés

### Poussins

- Entraînement commun
- Critérium technique avec 3 ateliers :
- 1. Chute avant et arrière
- 2. Démonstration technique (*YakuSokuGeiko*)
- 3. Randoris (2 à 3 randoris avec 1 note d'efficacité et 1 note technique)

### Mini-Poussins

- Entraînement commun
- Critérium technique avec 3 ateliers :
- 1. Chute avant et arrière
- 2. Démonstration technique (*YakuSokuGeiko*)
- 3. Randoris (2 à 3 randoris avec 1 note globale d'appréciation)

**TOUS LES PARTICIPANTS SERONT RECOMPENSES - UN JURY DECERNERA UN PRIX AU MEILLEUR TECHNICIEN BENJAMIN/MINIME**



Coupon-réponse à retourner avant le 15 janvier 2020 à votre professeur  
ou par courriel à [msd.judo@gmail.com](mailto:msd.judo@gmail.com)

NOM : ..... Prénom : .....

Participera à la rencontre amicale du 19 janvier 2020 à Chartres

Club : ..... Année de naissance : ..... Poids : .....kg

Grade : Blanche Blanche/jaune Jaune Jaune/orange Orange Orange/verte Verte Verte/bleue Bleue