



2^{ème} COMITE DEPARTEMENTAL DE LA CHARENTE MARITIME



Animation départementale Benjamin(e)s

Dimanche 16 novembre 2025

& Dimanche 8 mars 2026 (ceinture blanche à jaune à confirmer)

Objectifs de l'animation :

- Intéresser et fidéliser les pratiquants par un système éducatif
- Participer à la formation technique du pratiquant
- S'exprimer en technique et en efficacité

Attention à ne pas tomber dans une pratique élitiste tourner vers la championnise mais plutôt vers une pratique éducative.

Fonctionnement de l'animation :

Chaque animation comptabilise 200 pts et le meilleur résultat des deux animations sera pris en compte.

- 100 pts technique, 80 pts randoris éducatifs, 20 pts participation

Lors de la première animation, chaque participant(e) prendra possession de sa carte individuelle (attention à bien la conserver pour la seconde animation). Le comité départemental fournira à chaque club les cartes nécessaires où figureront les informations suivantes :

Nom – Prénom – Date de naissance – Grade – Club

Condition de participation :

- Être licencié(e) et né(e) en 2014 – 2015
- Ouvert à partir de la ceinture blanche, une année de licence
- Inscription via l'extranet (mettre à jour les grades pour la constitution des poules morphologiques et de « niveau »)

Déroulement de l'animation :

- Pesée Féminines (en judogis complet) : 9h – 9h30
- Echauffement dirigé : 9h30 – 10h
- Pesée Masculines (en judogis complet) : 10h – 10h30
- Echauffement dirigé : 10h30 – 11h
- Les participants seront notés par les **enseignants en judogis** sur la partie technique lors de la pesée.
- Les participants seront répartis par groupes morphologiques et dispatchés sur les différentes tables de notations (2 poules par table à la fois).
- Les participants non notés lors de la pesée, seront notés par les **enseignants en judogis** sur la partie technique avec un uke de leur poule.
- A l'issue de la notation sur la partie technique par les enseignants, débuteront les randoris éducatifs encadrés par les arbitres, l'école d'arbitrage, les CS et **enseignants en judogis**.
- Règlement d'arbitrage en vigueur.

- Le randori s'arrête lorsqu'un combattant marque 2 ippons ou 20 points (3 waza ari, waza ari + osaekomi dans la continuité = ippon soit 10 pts).
- Le vainqueur est désigné à la fin du combat.
- Les points du perdant sont comptabilisés.
- En cas d'égalité, 1 pt supplémentaire au vainqueur.

Récompenses de l'animation :

Ecusson

OR	de 150 pts à 200 pts
ARGENT	de 120 pts à 149 pts
BRONZE	119 pts et moins

THEME 1 le 16/11/2025

Benjamins jaune orange et au-dessus

Liaison Tachi Waza/Ne Waza : continuité de l'action

Descriptif :

Position de départ : Uke à genoux, Tori debout avec son kumikata

- Tori réalise un tai sabaki complet
- Action des mains (tirer sur la manche, pousser sur le revers) pour projeter uke (chute avant)
- Uke réalise sa chute avant et se défend position quadrupédique ou plat ventre
- Tori réalise la liaison au sol avec la continuité du contrôle (manche), la main au revers vient chercher la ceinture de uke
- Tori lâche le revers pour engager son bras par-dessus celui de uke
- Tori lâche la manche pour venir attraper la jupe de uke et la donner dans la main du bras engagé pour verrouiller le contrôle du bras
- Tori se décale perpendiculaire à uke (déplacement fluide) et vient chercher le genou de uke pour renverser uke sur le dos
- Contrôle de la position final efficace (osaekomi libre mais conserver le verrouillage du bras avec la jupe de uke)

Critères de Jugement :

- Tai Sabaki
- Projection de uke vers l'avant
- Continuité du contrôle lors de la liaison debout/sol (manche)
- Contrôle bras dans bras et verrouillage avec la jupe
- Déplacement de uke sur le côté fluide et renversement
- Contrôle final efficace (osaekomi)

Benjamins blanche à jaune (idem poussins)

Descriptif :

Position de départ : Uke à genoux, Tori debout avec son kumikata

- Tori réalise un tai sabaki complet
- Action des mains (tirer sur la manche, pousser sur le revers) pour projeter uke (chute avant)
- Uke réalise sa chute avant et se défend position quadrupédique

- Tori réalise la liaison au sol avec la continuité du contrôle (manche), la main au revers vient chercher la ceinture de uke
- Tori lâche la manche pour engager son bras dans le bras de uke
- Tori se décale perpendiculaire à uke (déplacement fluide) et vient supprimer l'appui de uke (coude) pour faire son retournement avec le bras de levier (« aile de poulet »)
- Contrôle de la position final efficace (osaekomi libre)

Critères de Jugement :

- Tai Sabaki
- Projection de uke vers l'avant
- Continuité du contrôle lors de la liaison debout/sol (manche)
- Contrôle bras dans bras
- Déplacement de uke sur le côté fluide
- Contrôle final efficace (osaekomi)

THEME 2 le 8/03/2026

Benjamin(e)s ceinture blanche à jaune uniquement, même thème que les poussins

Tachi Waza : travail en cercle (idem poussins)

Descriptif :

Position de départ : Uke les pieds sur la même ligne, Tori garde orientée (pied droit avancé pour le droitier, pied gauche avancé pour le gaucher) et kumikata installé

- Tori tire sur la manche pour vers tourner uke autour de lui en pas chassés
- Tori recule jambe arrière lors du déplacement (conserver les pieds décalés)
- Tori réalise un tai sabaki et transfère son appui sur son pied arrière
- Tori projette son partenaire, vers l'avant, lorsque celui se déplace autour de lui en pas chassés avec une technique libre (tai otoshi, forme de ashi guruma, forme de o guruma, forme de uchimata en ashi waza)

Critères de Jugement :

- Déplacement circulaire de uke induit par tori (action sur la manche)
- Tai sabaki et transfère d'appui sur jambe arrière
- Réalisation de la projection vers l'avant (projection libre sur celles indiquées précédemment)
- Continuité du déplacement de uke (pas de temps d'arrêt de uke)