

Dimanche 22 février 2026

de 9h à 12h30

Dojo départemental

Guy Thomas à Rochefort

TAÏS'OLYMPIADES



QUI SERA LE VAINQUEUR ?

Venez repousser vos limites dans
la bonne humeur au fil de 10
épreuves sportives !

Inscription sur l'extranet

Contact

Romain Guillet

06 42 34 51 67

romain.guillet@ffjudo.com



Présentation Taïs’Olympiades

Venez découvrir un aspect “compétitif” du Taïso dans un cadre ludique, à travers 10 épreuves, individuelles par 2 ou plus.

Pour qui ? Pour les licenciés France Judo de la Charente Maritime à partir de 14 ans.

Programme :

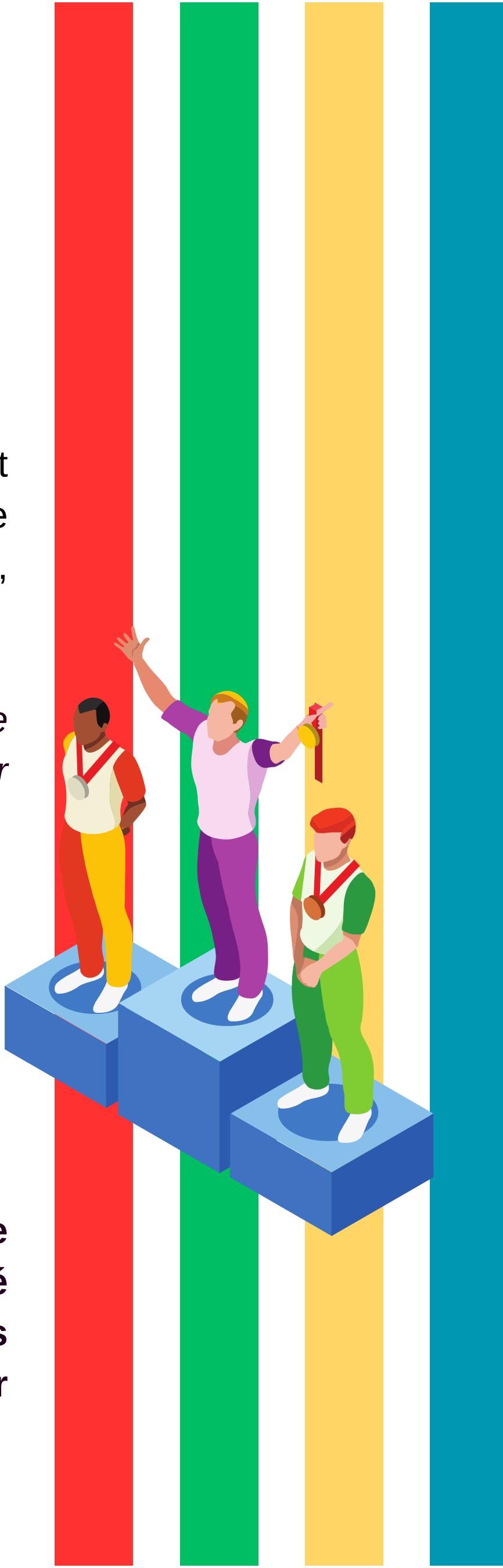
Accueil 9h - 9h30

Début 9h30

Fin 12h30

Apéritif

Chaque participant s’engage à être apte à la pratique d’une activité physique et à respecter les consignes de sécurité données par les encadrants.



Calcul des points

Chaque épreuve est notée sur 10 points en fonction de l'objectif, de la performance et de la capacité de chaque participant à réaliser l'exercice.

Les athlètes travaillent par binômes : l'un effectue l'exercice tandis que l'autre attribue la note.

Les scores individuels obtenus sur les 10 exercices sont additionnés pour obtenir un total sur 100. Chaque participant rapporte également des points à son club.

Le score du club correspond à la moyenne des scores individuels de ses participants, ajustée par un coefficient en fonction du nombre de participants, afin d'établir le classement final des clubs présents.

	-10	10<19	20<29	30<39	+40
Coefficient	1.00	1.03	1.05	1.07	1.00



10 exercices

Chaise

Burpees
ou Squat Jump
ou Squat

Résistance bras
tendus

Test Luc Léger

Gainage

Quintuple Saut

Lancer de
cerceaux

Tir à la corde

Parcours du
combattant

Dodgeball



Exercice 1 : la chaise

Critères de réalisation :

L'individu se met contre un mur, les genoux pliés à 90°, les épaules et le bassin contre le mur, les bras le long du corps. Il tient le plus longtemps possible.

Critères de réussite :

Il tient la position sans perdre le degré d'inclinaison de façon trop importante, ne s'appuie pas sur ses jambes et ne perd pas le contact du mur avec son dos.

Notation :

Notation	2	4	6	8	10
Temps max	-1min	1<1 min59	2<2 min59	3<3 min59	4min
Temps +60 ans	-30s	30s<1min	1min<1min30	1min30<2min	+2min

Exercice 2 : Burpees/Squat Jump/Squat

Critères de réalisation :

L'individu fait un maximum de répétitions d'un des 3 exercices au choix, sur 1 min d'effort maximum.

Critères de réussite :

Burpees : Saut les bras en l'air et ventre qui touche le sol pour 1 répétition

Squat Jump : Saut les bras en l'air et fesses qui descendent à 110°

Squat : Les bras devant, fesses à 90°

Notation :

Notation	2	4	7	10
Répétitions Burpees	10	15	20	25
Répétitions Squat Jump	15	20	25	45
Répétitions Squat	20	30	40	60

Exercice 3 : résistance - bras tendus

Critères de réalisation

L'individu reste immobile avec un poids de 4 kg pour les hommes et 2 kg pour les femmes avec les deux bras tendus à 90°

Critères de réussite

Le poids reste à la hauteur des épaules, le corps droit, bras tendus

Notation

Notation	2	4	6	8	10
Temps max	-1min	1<1 min59	2<2 min59	3<3 min59	4min
Temps +60 ans	-30s	30s<1min	1min<1min 30	1min30<2 min	+2min

Exercice 4 : endurance - Luc Léger

Critères de réalisation

Les deux personnes se relaient pour faire l'exercice l'un après l'autre sur 20m, 1 aller retour chacun.

Critères de réussite

Il faut être au moins à 19m au bip pour valider ou avoir un avertissement, 2 valent l'élimination et le second du binôme continue seul jusqu'à l'élimination totale.

Notation

Notation	2	4	7	10
Palier	5	8	10	14
Palier +60 ans	3	5	7	9

Exercice 5 : gainage planche

Critères de réalisation

La personne tient en gainage sur les coudes/mains et pieds posés, le bassin doit être aligné avec les genoux et les épaules et tenir le plus longtemps possible

Critères de réussite

L'individu reste droit sans courber le dos ni monter les fesses et reste sur ses appuis.

Notation

Notation	2	4	6	8	10
Temps max	-1min	1<1 min59	2<2 min59	3<3 min59	4min
Temps +60 ans	-30s	30s<1min	1min<1min 30	1min30<2 min	+2min

Exercice 6 : quintuple saut

Critères de réalisation

De la position statique, cinq sauts les pieds joints doivent être réalisés pour aller le plus loin possible

Critères de réussite

Les mains ne touchent pas le sol, pas de prise d'élan.

Notation

Notation	2	4	7	10
Distance parcourue Femme	5	6	8	10
Distance parcourue Homme	6	8	10	12
Distance parcourue +60 ans	4	5	6	8

Exercice 7 : lancer de cerceaux

Critères de réalisation

On lance 5 cerceaux sur un plot qui se situe à 5m.

Critères de réussite

Les cerceaux doivent être autour du plot, sans mordre la ligne de lancer.

Notation

Notation	2	4	6	8	10
Cerceaux max	1	2	3	4	5
Cerceaux +60 ans	1	2	3	4	5

Exercice 8 : Tir à la corde

Critères de réalisation

Par groupe de 6, peu importe le club, les individus se mettent à un extrémité du centre pour tirer aussi fort que possible.

Critères de réussite

L'équipe gagne lorsqu'au moins 2 des participants passent la ligne du milieu. L'équipe qui gagne 2 fois remporte le match

Notation

Notation	5	10
Groupe classique	Défaite	Victoire
Groupe +60 ans	Défaite	Victoire

Exercice 9 : parcours du combattant

Critères de réalisation

Par groupe de 6, peu importe le club, course en relai avec des obstacles, chaque participant passe 2 fois.

Critères de réussite

Tous les membres de l'équipe sont passés sans avoir ignoré un obstacle.

Notation

Notation	5	10
Groupe classique	Défaite	Victoire
Groupe +60 ans	Défaite	Victoire

Exercice 10 : dodgeball

Critères de réalisation

Jeu de la balle aux prisonniers par groupes de 6. 6 min de match

Critères de réussite

L'équipe qui a touché l'ensemble des adversaires gagne le match, 2 victoires pour l'emporter.

Notation

Notation	5	10
Groupe classique	Défaite	Victoire
Groupe +60 ans	Défaite	Victoire