

## **Grand Prix Technique BENJAMINS**

Afin de coller au mieux aux textes fédéraux de la catégorie et pour proposer aux jeunes un autre type de rencontres, l'équipe technique départementale a, cette saison, décidé de mettre en place un Grand Prix Technique.

Cette nouveauté nécessite une préparation dans les clubs en amont et mérite quelques explications. Les judokas seront évalués sur 5 ateliers, chacun noté sur 20 points.

### **1- Un atelier Technique Debout (Tachi-Waza)**

Le candidat présentera une mini-prestition sur sa technique préférée (Forme de base, Opportunités, Enchaînements) qui comptera pour 12 points.

Pour les 8 points restants, il tirera 4 techniques au sort parmi les techniques suivantes : O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, Ippon-Seoi-Nage, Morote-Seoi-Nage, O-Goshi, Tai-Otoshi, De-Ashi-Barai, Uchi-Mata, Kubi-Nage, Okuri-Ashi-Barai, Sode-Tsuri-Komi-Goshi, Harai-Goshi, Ko-Soto-Gari, Hiza-Guruma.

### **2- Un atelier Technique au Sol (Ne-Waza)**

Le candidat présentera 4 retournements au sol de son choix (Uke en position quadrupédique) qui compteront pour 12 points.

Pour 4 des 8 points restants, il tirera 2 immobilisations au sort parmi les techniques suivantes ; Hon-Geza-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, Kami-Shiho-Gatame, Tate-Shiho-Gatame, Ushiro-Geza-Gatame, Kata-Gatame, Kuzure-Hon-Geza-Gatame, Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame, Kuzure-Kami-Shiho-Gatame.

Pour les derniers points, le candidat présentera une chute avant et une chute arrière.

### **3- Un atelier Culture Judo**

Un questionnaire sera proposé à chaque candidat.

Il portera sur les thèmes suivants : L'histoire, les ceintures, le code moral, un petit lexique japonais, les champions, l'organisation de la fédération, les techniques et les exercices conventionnels.

Il est évident que les questions seront adaptées à un public BENJAMINS, en étant malgré tout exigeantes.

### **4- Un atelier arbitrage**

Il sera lui aussi proposé sous forme de questionnaire, regroupant les principaux TERMES et GESTES de l'arbitrage.

### **5- Un atelier motricité et coordination**

Sous la forme d'un parcours chronométré, cette atelier nécessitera d'effectuer des déplacements coordonnés et précis le plus rapidement possible.

**Les ateliers seront jugés et évalués par les professeurs volontaires du département.**

**Les récompenses seront remises en fonction du résultat et non en fonction du classement.**