



Section Judo de l'Union Sportive de Gravigny

Challenge de l'US GRAVIGNY SECTION JUDO



VENDREDI 08 MAI 2026

Madame, Monsieur le Président,
Madame, Monsieur, le Professeur,

La section Judo de l'Union Sportive de Gravigny est heureuse de vous inviter à son animation consacrée aux éveils, mini-poussin(e)s, poussin(e)s et benjamin(e)s ouverte aux débutants.

Cette animation se déroulera le vendredi 08 mai, à partir de 8h30 au Complexe sportif de Gravigny situé 735 rue Marcel Pagnol 27930 Gravigny



Une participation de 2 euros est demandée à chaque combattant (clubs extérieurs)

Afin d'assurer le bon déroulement de cette animation, nous vous demandons de bien vouloir enregistrer la liste de vos participants sur l'extrant.

Clôture des inscriptions samedi 25/04/26

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

Pour nous contacter :

Présidente : LE BARS Céline

Vice-président chargé de la commission sportive : MESSEIN François

Téléphone : 07 68 62 24 99 / 06 10 97 57 10

Mail : judogravigny@gmail.com

Professeurs : DROLLON Luc / BERRA Fabien

Espérant vous compter parmi nous, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments sportifs les meilleurs.

La Présidente, Les Professeurs

1-Déroulement du Challenge (horaires approximatifs)

Eveils (2022-2021-2020) :

- 8h30-8h45 : pointage des enfants
- 8h45-9h : échauffement collectif
- 9h00-10h : ateliers de judo (équilibres, chutes...)
- 10h récompenses

Mini-poussins et mini-poussines (2018-2019) débutants et confirmés

- Pesée 10h15-10h45
- Echauffement 10h45-11h15
- Randoris 11h15-12h45

Poussins et poussines (2016-2017) débutants et confirmés

- Pesée 13h30-14h00
- Echauffement 14h00-14h30
- Randoris 14h30-16h

Benjamins et Benjamines (2014-2015) débutants et confirmés

- Pesée 16h15-16h45
- Echauffement 16h45-17h15
- Randoris 17h15-18h45

Fin prévisionnelle 19 h : remise trophée clubs

2- Organisation de l'animation

- Inscription via l'extranet
- Quota de 50 participants maximum par catégorie d'âge
- 4 Surfaces de combat de prévues pour l'animation
- Les judokas ayant 1 timbre de licence seront regroupés entre eux
- Chaque club participant est invité à fournir un à plusieurs arbitres et/ou un à plusieurs commissaires sportifs en tenue correcte.
- Tous les enfants seront récompensés
- Un challenge club sera mis en jeu : 1er =10 points, 2ème =7 points, 3ème =5 Points, 4ème =3 points.
- Une buvette / espace restauration sera mise à disposition : boissons, gâteaux, friandises...

3- Tenue du judoka

- Tous les licenciés doivent porter un judogi propre, à sa taille
- Tous les licenciés sont invités à présenter leur passeport sportif ou un justificatif d'identité
- Avoir une gourde et pour des raisons de sécurité et d'hygiène avoir des sandales ou tongs entre les vestiaires, les sanitaires le DOJO, la surface de compétition
- Pour des raisons de sécurité et d'hygiène, le port de piercings, barrettes, épingles à cheveux, soutien-gorge à baleines, bagues, chaînes, bracelets, montres et autres bijoux est interdit
- Avoir les ongles courts et propres.
- Interdiction formelle sur le tatami de manger et de boire
- Seules les féminines porteront un t-shirt blanc à manches courtes sous leur veste de judogi.
- Les garçons doivent être torse nu sous le judogi.
- Les cheveux longs doivent être obligatoirement attachés (*ne doivent pas dépasser le col de la veste*), privilégier les élastiques ou chouchous sans partie métallique
- Respecter les lieux comme les personnes, toutes dégradations dont comportement délictueux, insultant, agressif ou violent pourra être sanctionné.

4- Règlement de l'animation

Mini-poussins et mini-poussines (2018-2019)

- Les judokas effectueront un échauffement ludique (courses, sauts, roulades, chutes, déplacements sols, etc.).
- Les enfants seront regroupés par poids avec un écart max de 10% du poids de corps.
- Les judokas effectueront 2 à 3 randoris éducatifs surveillés : les consignes techniques pour l'attitude et la saisie seront précisées.
- Temps des randoris = 1min30

Poussins et poussines (2016-2017)


- Les judokas effectueront un échauffement ludique (courses, sauts, roulades, chutes, déplacements sols, etc.).
- Les enfants seront regroupés par poids avec un écart max de 10% du poids de corps.
- Les judokas effectueront 2 à 3 randoris éducatifs surveillés : les consignes techniques pour l'attitude et la saisie seront précisées.
- Temps des randoris = 1min 30.

Benjamins et Benjamines (2014-2015)

- Les judokas effectueront un échauffement ludique (courses, sauts, roulades, chutes, déplacements sols, etc.).
- Les enfants seront regroupés par poids avec un écart max de 10% du poids de corps.
- Les judokas effectueront 2 à 3 randoris éducatifs surveillés : les consignes techniques pour l'attitude et la saisie seront précisées.
- Possibilité de tableaux en fonction des poules
- Temps des randoris = 2 min.

5- Arbitrage Educatif

LE CODE MORAL DU PARENT



Papa, Maman,

- Ceci est mon combat, pas le vôtre
- Ce n'est qu'un sport
- L'arbitre est humain
- Ce ne sont pas les championnats du monde
- Mon adversaire est un enfant lui aussi
- Le dojo est un lieu de bienveillance

Je vous aime !

