

Un défi sportif, ludique et collectif avec les valeurs du Judo Jujitsu.

Le **GIRONDE TAÏSO GAME** est le rendez-vous incontournable de la saison 2026-2027 dédié à la pratique du Taïso en Gironde. Pensez et conçu pour allier **renforcement musculaire, équilibre, convivialité et esprit d'équipe**, cet événement interclubs met à l'honneur une discipline accessible à tous les publics.

Il s'intègre entièrement dans la démarche du Sport Santé.

Les objectifs du projet

- **Dynamiser la pratique localement** : rassembler les pratiquants girondins autour d'un challenge stimulant et fédérateur.
- **Valoriser le Taïso** : faire découvrir cette alternative ludique à la préparation physique et au bien-être tout en préservant sa Santé.
- **Favoriser la mixité et l'inclusion** : proposer des ateliers adaptés à tous les âges et tous les niveaux de condition physique.

Au programme

Des épreuves sous forme de **parcours techniques, de relais chrono et d'ateliers de coordination**, où la cohésion d'équipe et la régularité comptent autant que la performance physique.

GIRONDE TAÏSO GAME 2026 (GTG 2026)

Fidèle aux maximes fondamentales du Judo-Jujitsu Jita **Kyoei** (*entraide et prospérité mutuelle*) et **Seiryoku Zenyo** (*bon usage de l'énergie*), la **commission Culture Judo et Ceintures Noires** présente la 1^{ère} édition du **GIRONDE TAÏSO GAME**.

Face à l'absence d'animation spécifiques dédiées au Taïso, le GTG 2026 a été créé pour offrir aux pratiquants une opportunité unique : **sortir du cadre du club, faire des rencontres et se challenger en équipe dans un esprit ludique et bienveillant.**

Qu'est-ce que le Taïso ?

Littéralement « *préparer / entraîner son corps* », le Taïso est une méthode issue des arts martiaux traditionnels adaptée à tous. Cette gymnastique de prévention et de renforcement combine mouvements fonctionnels, travail postural, mobilité, souplesse et respiration profonde.

Les séances favorisent le bien-être global au travers de bienfaits complets :

- **Physiques** : renforcement musculaire, mobilité articulaire, amélioration de la posture et du système cardio-respiratoire.
- **Mentaux** : gestion du stress, concentration et équilibre émotionnel.
- **Sociaux** : esprit de groupe, cohésion et entraide.

Concept du GTG 2026 :

Le **GTG 2026** propose un parcours d'entraînement fonctionnel combinant course à pied (segments de 40 m) et stations d'exercices inspirées des cours traditionnels.

Principes clés

- **Format standardisé** : un même terrain de jeu pour tous, permettant d'évaluer sa condition physique et de suivre sa progression d'une édition à l'autre (objectif 5 rencontres).
- **Jugement participatif** : le classement est établi au temps total cumulé avec une prestation technique obligatoire (partie *Tandoku-renshu* du kata *Joshin Goshin Ho*, 8 déplacements, voir le lien Tuto <https://web.cloud.sfr.fr/public/share/U5vNFlcE13> et le doc explicatif en fin de document) évaluée par les organisateurs.

Les épreuves des différents exercices physiques sont quant à elles arbitrées de manière croisée par les participants des autres catégories.

- **Standards et fair-play** : le respect des exercices et consignes est obligatoire. Toute répétition non conforme (*no rep*) entraîne une pénalité de **15 secondes** ou des répétitions supplémentaires + 5 répétitions.

Conditions d'inscription & Catégories

Modalités d'accès

- **Licence** : FFJDA obligatoire + absence de contre-indication médicale.
- **Âge minimum** : 16 ans (contrôle d'identité sur place).
- **Tarif** : 5 € par participant. (Une seule fois et non remboursable frais pour organisation)
- **Inscription** ; Extranet obligatoire (clôture 15 jours avant, sauf pour le 18 octobre 2026).

Les Catégories & Tranches d'âge

L'animation s'organise selon 2 catégories (Open/Elite) et 3 tranches d'âge par catégorie (déterminé par la moyenne d'âge des duos et des équipes) : **-30 ans, 30-40 ans, +40 ans**.

Catégorie	Format	3 Sous-catégories / Classements	SHIN (Esprit)
OPEN	Duo mixité possible	-30 / 30-40 / +40 Moyenne âge duo	Pour se tester sans pression et relever un défi personnel à deux.
ELITE	En équipe de 3/4/5 Mixité obligatoire	-30 / 30-40 / +40 Moyenne âge équipe	Gestion de l'effort et entraide, temps du dernier de l'équipe pris en compte.

Déroulement demi-journée, parcours (Épreuves)

Salut, échauffement dirigé en commun 30 mn, révision épreuve Kata (prérequis), dernières explications et début animation.

Départ atelier n°1 : Démonstration en Duo synchronisé du Kata (équipe Open et un duo des équipes Elite)
voir le lien Tuto <https://web.cloud.sfr.fr/public/share/U5vNFlcE13>

Départ atelier 2 : Parcours, chronomètre à zéro.

L'enchaînement des exercices doit respecter l'ordre exact suivant :



Catégorie Open Duo et Elite équipe (nombre répétitions et distance course en fonction de la catégorie)

1. Squats Miroir (Air Squats)
 - Course
2. Lancer Power Ball (Espace partenaire 3 m)
 - Course
3. Abdominaux (**présenté à l'échauffement et nouveau à chaque édition : challenge adaptation**)
 - Course
4. Fentes avant alternées sur distance définie
 - Course
5. Burpees sur place
 - Course
6. Fentes arrière alternées sur place
 - Course
7. Abdominaux gainage la planche (sur coude et pieds) voir temps défini
 - Course
8. Lancer Power Ball (Espace partenaire 3m)
 - Course sprint.

Code de Conduite & Équipement

Règlement moral et sécurité

- **Respect & Fair-play** : comportement exemplaire requis envers les participants, juges, bénévoles et public. Aucun comportement antisportif ou langage offensant ne sera toléré. **Le code moral doit être la règle.** Aucune aide extérieure (coaching) n'est admise pendant l'épreuve les encouragements modérés OUI 😊.
- **Sécurité** : priorité absolue. Tout participant en difficulté physique doit signaler son état ou interrompre son passage.

Équipement obligatoire et autorisé

- **Tenue** : tenue de sport propre et fonctionnelle, judogi blanc autorisé. Couvre-chefs interdits.
- **Chaussures** : baskets de sport obligatoires sur parquet et chaussettes ou pieds nus sur tatami.
- **Matériel autorisé** : Genouillères, montres connectées et cardiofréquencemètres, gourde.
- **Matériel interdit** : tout objet pouvant présenter un risque pour les participants durant l'épreuve (téléphone, baladeur...).



GIRONDE-TAÏSO-GAME 2026/2027

Bougez. Respirez. Partagez. Défiez-vous.

La Commission Culture Judo et Ceintures Noires du Comité de Judo-Jujitsu de Gironde vous propose une animation unique dédiée aux pratiquants de Taïso.

Une rencontre sportive, conviviale et ludique pour sortir du club, faire des rencontres et relever un défi en équipe, dans l'esprit du Judo-Jujitsu : entraide, respect et bon usage de l'énergie.





TAÏSO-CAME 2026

Open (Duo)

Élite (Équipe de 3-5)

Date de l'événement : 18 octobre 2026

un événement officiel du comité départemental de judo jujitsu de Gironde

Le Taïso

- Une gymnastique japonaise accessible à tous, associant mouvement, respiration et conscience corporelle.

Les plus du Taïso

- forme physique
- souplesse
- coordination
- bien-être
- esprit d'équipe

Au programme

- courses courtes,
- exercices fonctionnels,
- défis en duo ou en équipe,
- ambiance conviviale et dynamique.

Participation

- licencié FFJDA
- 16 ans minimum
- sans contre-indication médicale
- pièce d'identité obligatoire
- inscription via Extranet
- 5 € per personne

Catégorie OPEN	DUO	DUO	DUO
Exercices	-30 ans	30/40	+40
1. Squats (Air Squats) x Course	20 120m	15 80m	10 40m
2. Lancer Power Ball (Espace partenaire 3m) x Course	20 120m	15 80m	10 40m
3. Abdominaux x Course	20 120m	15 80m	10 40m
4. 20 m Fentes avant alternées (genou au sol) x Course	20m 120m	15m 80m	10m 40m
5. Burpees sur place x Course	10 120m	6 80m	3 40m
6. Fentes arrière alternées sur place (genou au sol) x Course	20 60m	15 40m	10 20m
7. Abdominaux gainage la planche (sur coude et pieds) x Course	2mn 120m	1.30mn 80m	1mn 40m
8. Lancer Power Ball (Espace partenaire 3m) x Course sprint.	20 120m	15 80m	10 40m

Consignes générales pour Open et Elite

- Exigences :** Respect strict des postures et du nombre de répétitions indiqués.
 - Pénalité :** Toute position non conforme entraîne une pénalité de **15 s supplémentaires/ou 5 répétitions en +**
- Détail des exercices**
- Squat « Miroir » avec saisie des poignets**
 - Objectif :** Travail des cuisses et cohésion d'équipe.
 - Exécution :** Les partenaires réalisent les squats en simultané tout en se tenant par les poignets.
 - Lancer PB :** Open et Elite face à face à 3 mètres de distance.
 - Abdo :** consigne à l'échauffement.
 - Fentes :** Le genou arrière doit **obligatoirement toucher le sol** à chaque répétition.
 - Burpees (en 4 temps) déroulement à enchaîner de manière fluide : Position de départ :** Debout, pieds écartés à la largeur des épaules.
 - Descente et pose des mains :** Fléchir les genoux et poser les mains à plat sur le sol.
 - Passage en planche :** Envoyer les pieds vers l'arrière d'un saut dynamique pour se placer en position de pompe (gainage strict, corps aligné, dos non creusé).
 - Retour groupé :** Ramener les pieds vers les mains d'un bond pour revenir en position accroupie.
 - Saut vertical :** Pousser sur les jambes pour sauter, bras tendus vers le haut, et amortir la réception.

Catégorie Elite	Equipe 3/4/5	Equipe 3/4/5	Equipe 3/4/5
Exercices	-30ans	30/40	+40
1. Squats (Air Squats) x Course (Tous)	50 120m	45 80m	40 40m
2. Lancer Power Ball (Espace partenaire 3 m faire tourner) x Course (Tous)	40 120m	30 80m	20 40m
3. Abdominaux x Course (Tous)	20 120m	15 80m	10 40m
4. 20 m Fentes avant alternées (Tous) x Course (Tous)	20m 120m	15m 80m	10m 40m
5. Burpees sur place (Tous) x Course (Tous)	10 120m	6 80m	3 40m
6. Fentes arrière alternées sur place (Tous) x Course (Tous)	20 120m	15 80m	10 40m
7. Abdominaux gainage la planche (sur coude et pieds) x Course (Tous)	2mn 120m	1.3mn 80m	1mn 40m
8. Lancer Power Ball (Espace partenaire 3m faire tourner) x Course sprint. (Tous)	40 120m	30 80m	20 40m

1. Matériel et accueil

- Power balls :** de 3 kg minimum à 6 kg maximum.
- Inscriptions :** vérification des cartes d'identité (CI).
- Désignation des équipes et Duo.**
- Accueil :** rassemblement sur le tapis et salut initial.

2. Préparation et briefing

- Échauffement collectif dirigé :** reprise des exercices du parcours et répétition commune du kata.
- Présentation du parcours :**
Déroulement et attribution des rôles (qui juge quoi).
Fin de l'épreuve et gestion des fiches navettes.
- Consignes spécifiques :** particularités liées à l'installation du dojo.

3. Déroulement des épreuves

- Aires de travail :** deux zones minimums selon la surface disponible (plus si possible).
- Affrontements :** opposition par deux équipes (tirage au sort au sein de chaque catégorie).
- Kata (prérequis obligatoire) :** passage effectué avant le parcours, à deux équipes simultanées.

4. Arbitrage et jugement

- Kata :** évalué par les juges référents.
- Épreuves Duo :** jugées par les équipes.
- Épreuves par équipes :** jugées par les Duo.

5. Classement

- Résultats :** un classement unique par catégorie d'âge, distinguant le Duo et les équipes (3, 4 ou 5 participants).

Gironde-Taïso-Game





Joshi Judo Goshinho : Défense personnelle pour les femmes

Révisé en 1968 par les experts du Kodokan Kotani SUMIYUKI, Osawa YOSHIMI, Hirose YUICHI

Travaillé avec Madame Miwako LE BIHAN 8^{ème} Dan (stage Excellence Kata 18.01.2026 INJ)

Ce « neuvième » kata désormais oublié du Kōdōkan jūdō, faisait autrefois partie du programme d'études standard du jūdō féminin au Japon. Ce kata illustre un certain nombre d'attaques courantes dans la rue, ainsi que leurs défenses. **Goshin-ho « Légitime défense pour les femmes »**

Ce kata a été créé en 1943 par le deuxième président de l'Institut Kodokan de Judo « Jiro Nango », qui était le neveu de Kano et qui a pris sur la direction du Kodokan après la mort de Kano (4.05.1938 en mer sur le paquebot Hikawa Maru). Il a géré le Kodokan pendant les années de la Seconde Guerre mondiale (1941/fin 2.09.1945).

Kano s'inquiétait que le Kodokan soit réquisitionné par l'armée pour former les soldats au combat. À cette fin, beaucoup des anciennes méthodes de goshinjutsu étaient cachées et n'étaient plus enseignées publiquement. Et après la fin de la Seconde Guerre mondiale, avec les forces d'occupation, le Kodokan n'a pas pu fonctionner du tout pendant un certain temps. Quand il fonctionnait, il était soumis à certaines restrictions, donc Les Goshin Waza n'étaient pas enseignés. Jiro Nango construisit le Joshi Goshinho parce qu'il pensait qu'il était nécessaire de préserver les techniques d'autodéfense pour les femmes de la division féminine. » (La section féminine du Kodokan a été ouverte en 1926, mais en 1922 il y eu un premier dojo féminin au Kodokan.)

"Objet de la pratique : Considérant la constitution physique et le caractère commun des femmes, ces techniques de défense personnelle ont été formalisées afin de développer des techniques simples et efficaces pour donner du courage et de la confiance aux femmes pour qu'elles se défendent par elles même

Tandoku-rensu (Durée : 1 min 15 s – 1 min 30 s) Tai-sabaki : Ensemble de déplacements facilitant l'esquive des attaques. Rentrer dans la surface, se positionner au centre face à Joseki. Après le salut debout face au *joseki*, le kata commence en écartant le pied gauche puis le pied droit pour vous placer en **shizen-tai**. Cette posture sert de position intermédiaire entre chaque déplacement.

Voir le lien Tuto <https://web.cloud.sfr.fr/public/share/U5vNFlcE13>

1. **Tai-sabaki / Tai-pas-ido** (*mouvement du corps*) Avancer le pied droit et regrouper le pied gauche. Reculer le pied gauche et regrouper le pied droit. Déplacer ensuite le pied droit latéralement, suivi du pied gauche. Faire de même du côté opposé.
2. **Tsugi-ashi** (*pas chassés / pied suivant*) Avancer de 3 pas en *tsugi-ashi* côté droit, revenir en *shizen-tai*, puis faire de même sur 3 pas côté gauche.
3. **Migi-sabaki & Hidari-sabaki** (*esquives à 90° par l'arrière*) Pivoter à 90° en reculant le pied droit (le pied gauche reste fixe), revenir en posture initiale, puis exécuter le même mouvement du côté gauche.
4. **Migi-mae-sabaki & Hidari-mae-sabaki** (*esquives à 90° par l'avant*) Pivoter à 90° en avançant le pied droit puis le pied gauche pour vous retrouver perpendiculaire à la position initiale. Revenir en posture, puis répéter l'enchaînement de l'autre côté.
5. **Migi-harai & Hidari-harai** (*balayage Gedan-barai en avançant*) Avancer le pied gauche en montant la main droite au-dessus de la tête. Avancer le pied droit tout en exécutant un *Gedan-barai*. Revenir en *shizen-tai*, puis répéter du côté opposé.
6. **Migi-maware & Hidari-maware** (*pivots à 180°*) Pivoter de 180° en reculant le pied droit et en tournant sur le pied gauche (dos au *joseki*). Revenir en posture, puis exécuter le même pivot de l'autre côté avant de reprendre la position *shizen-tai*.
7. **Mae-shizume, Migi-shizume & Hidari-shizume** (*flexions avec double coup de poing*) En reculant la jambe gauche (jambe fléchie), monter simultanément les deux bras tendus poings fermés vers l'avant, niveau visage. Revenir en *shizen-tai* et faire de même de l'autre côté. Enchaîner directement ce même mouvement en diagonale, à droite puis à gauche.
8. **Hiza-mage** (*coups de genou droit et gauche*) Armer en reculant la jambe droite, puis frapper avec le genou vers l'avant (niveau moyen, mains le long du corps). Reprendre la position *shizen-tai* et exécuter le mouvement du côté gauche.

Fin du kata : Retour en *shizen-tai*. Reculer le pied droit puis le pied gauche pour ramener les talons joints. Saluer face au *joseki* et sortir du tapis.