

# TOURNOI TECHNIQUE MINI POUSSINS – POUSSINS

## INSCRIPTION (30 min)

exemple mini poussins

## MISE EN TRAIN

15 à 20 minutes

## ATELIER (40 à 45 min)

4 ateliers

ukemis

découverte ju jitsu

judo debout

judo sol

## CONSTITUTION DES EQUIPES

on les appelle un par un dans chaque équipe

## TOURNOI (30 à 45min)

On diviser les équipes en deux groupes:

Les mini poussins filles

Les mini poussins garçons

Une équipe "TIGRES":

un super léger / léger / moyen lourd / super lourd

(tigres,vipères,singes,crocodiles,aigles....)

Chaque équipe va rencontrer 3 autres équipes

1 RENCONTRE :

- Combat sol:5\*1 min 30 et combat debout pour les poussins (arbitrage classique)

arbitrage sol adapté :

1 CONTROLE AU SOL = 1 POINT

1 CONTROLE AU SOL DE PLUS DE 5 SEC = 2 POINTS

Durée totale 7 min30

*PS : rencontre poussins randori debout (animation)*

3 RENCONTRES ≈ 30 min

## REMISE DES RECOMPENSE ( 30 min)

Remise a tous les judokas:

- Un diplôme
- Une médaille

DUREE TOTAL INTERVENTION MINI POUSSINS : 2h30

DUREE TOTAL INTERVENTION POUSSINS : 2h30