

体  
操

# OPEN TAÏSO KODOMO

体  
操

Taïso (faire bouger son corps!) Kodomo (enfant)

**DIMANCHE 16 MARS 2025**

**ANIMATION SPORTIVE**  
sous forme d'ateliers  
Taïso, ouverte aux  
poussin(e)s, benjamin(e)s  
et minimes, pour se  
challenger en toute  
convivialité!



L'USV Judo organise sa 1ère animation sportive de Taïso pour nos jeunes judokas (poussin(e)s, benjamin(e)s et minimes)! Sur le même principe que les rencontres amicales de Judo, l'animation se déroule par âge et par catégorie de poids, le tout sous forme d'ateliers, avec un niveau de difficulté adapté à chacun.



**GYMNASSE JL LAHORE**  
**Chemin de la Callève**  
**31590 VEREIL**



Flashe le QR Code  
Pour trouver + facilement!

**EQUILIBRE - ENDURANCE**  
**COORDINATION - RENFORCEMENT**

### **TENUE DE TAÏSO :**

*Tenue réglementaire recommandée par la Fédération Française de Judo*

- **1 T-SHIRT NOIR**
- **1 PANTALON DE JUDO GI**
- **BOUTEILLE D'EAU + ZOORI**











# HORAIRES

**Le nombre de taïsokas est limité à 20 par club**  
(toutes catégories confondues)

Dans un souci d'organisation, il serait souhaitable de nous faire part de votre participation à cette animation et de nous communiquer la liste de vos taïsokas au plus tôt! (dernier délai, 1 semaine avant le jour de l'animation) (cf. tableau Excel ci-joint).

**Aucune inscription ne pourra se faire sur place. Merci de votre compréhension.**

<p><b>MINIMES Filles</b> nées en 2011 - 2012</p> 	<p><b>09h00 Inscriptions</b> <b>9h15 Fin de pesée/échauffement</b></p>	<p><b>9h30 Début de compétition en poules</b> <b>Remises des médailles 10h15</b></p>
<p><b>MINIMES Garçons</b> nés en 2011 - 2012</p> 	<p><b>9h45 Inscriptions</b> <b>10h15 Fin de pesée/échauffement</b></p>	<p><b>10h30 Début de compétition en poules</b> <b>Remises des médailles 11h15</b></p>
<p><b>BENJAMINES</b> nées en 2013 - 2014</p> 	<p><b>10h45 Inscriptions</b> <b>11h15 Fin de pesée/échauffement</b></p>	<p><b>11h30 Début de compétition en poules</b> <b>Remises des médailles 12h15</b></p>
<p><b>BENJAMINS</b> nés en 2013 - 2014</p> 	<p><b>11h45 Inscriptions</b> <b>12h15 Fin de pesée/échauffement</b></p>	<p><b>12h30 Début de compétition en poules</b> <b>Remises des médailles 13h15</b></p>
<p><b>POUSSINES</b> nées en 2015 - 2016</p> 	<p><b>12h45 Inscriptions</b> <b>13h15 Fin de pesée/échauffement</b></p>	<p><b>13h45 Début de compétition en poules</b> <b>Remises des médailles 14h45</b></p>
<p><b>POUSSINS</b> nés en 2015 - 2016</p> 	<p><b>14h00 Inscriptions</b> <b>14h30 Fin de pesée/échauffement</b></p>	<p><b>15h00 Début de compétition en poules</b> <b>Remises des médailles 16h00</b></p>
<p style="text-align: center;"> <b>16h30 Remise des coupes aux clubs</b> </p>		

## RESPONSABILITÉS

Les clubs présents sont tenus de contrôler leurs participants en ce qui concerne la licence FFJDA et le certificat médical de non-contre-indication à la pratique du judo en compétition. Il n'y aura pas de contrôle le jour de l'animation. De ce fait les dirigeants des clubs présents seront responsables de tous leurs engagés.

## CATÉGORIES D'ÂGES ET DE POIDS\*

Poussines	} <i>Groupes morphologiques</i>										
Poussins											
Benjamines*	-32kg	-36kg	-40kg	-48kg	-52kg	-57kg	-63kg	+63kg			
Benjamins*	-30kg	34kg	-38kg	-42kg	-46kg	-50kg	-55kg	-60kg	-66kg	+66kg	
Minimes F*	-36kg	-40kg	-48kg	-52kg	-57kg	-63kg	-70kg	+70kg			
Minimes G*	-34kg	-38kg	-42kg	-46kg	-50kg	-55kg	-60kg	-66kg	+66kg	-73kg	+73kg

\* Par groupes morphologiques si nécessaire

## CHALLENGE

Les taïsokas devront se challenger pour comptabiliser un maximum de points sur **11 épreuves** de renforcement, équilibre, endurance, souplesse et agilité!



## RÈGLEMENT

- Poules de 4 taïsokas maximum
- Rappel des consignes de sécurité et de bonne exécution de l'exercice sur chaque atelier par un référent (*comptage des points à l'issue de chaque épreuve*)

## RÉCOMPENSES

Tous les taïsokas seront récompensés. Chaque club se verra attribuer une coupe en fonction de son classement.