

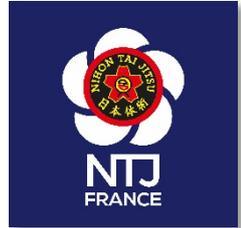


**Rencontre Enfants
Shin Gi Tai
Argenteuil - 95**

Edition 2019



Rencontre enfants Shin - Gi - Tai



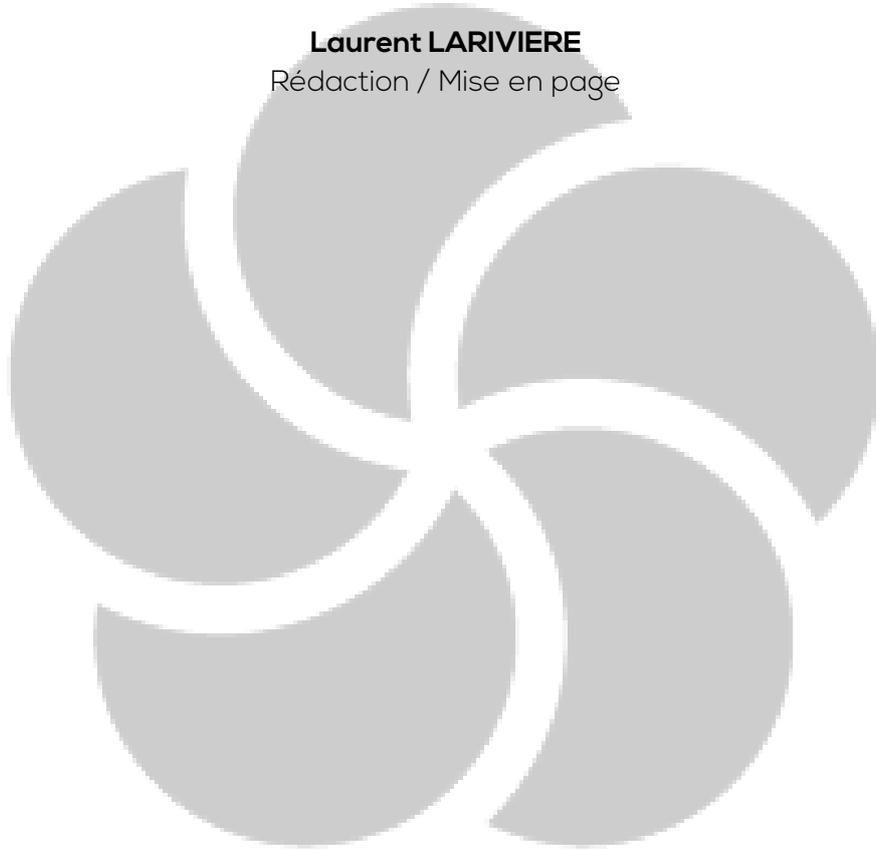
COMITE DE REDACTION

Pierrick LESCOUET

Conception / Règlement

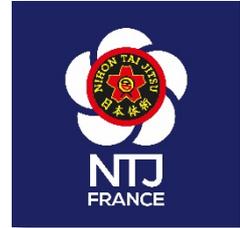
Laurent LARIVIERE

Rédaction / Mise en page





Rencontre enfants Shin - Gi - Tai



SUIVI DES MODIFICATIONS

14/03/2019 Création du document





Rencontre enfants Shin - Gi - Tai

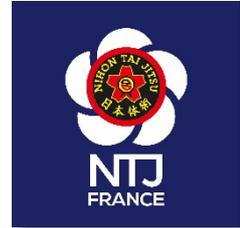


TABLE DES MATIERES

COMITE DE REDACTION.....	1
SUIVI DES MODIFICATIONS.....	3
TABLE DES MATIERES.....	5
REGLEMENT COMPETITION.....	7
1. Définition de la rencontre.....	9
2. Les catégories.....	9
3. Description des épreuves.....	9
3.1 Question Budo.....	9
3.2 L'épreuve « Shin » (Esprit).....	10
3.3 L'épreuve « Gi » (technique).....	10
3.3.1 Liste des attaques de l'épreuve Goshin Shobu.....	10
3.3.2 Les séries selon les différentes catégories.....	12
3.4 L'épreuve « Tai » (Corps).....	13
ANNEXES.....	15
Annexes I – Liste des questions budo.....	17
Catégorie 6-8 ans tous grades (5 questions).....	17
Catégorie 9-11 ans tous grades (5 questions).....	19
Catégorie 12-14 ans tous grades 5 questions.....	21
Catégorie 15-17 ans tous grades 5 questions.....	23



Rencontre enfants Shin - Gi - Tai



REGLEMENT COMPETITION





Rencontre enfants Shin – Gi – Tai



1. Définition de la rencontre

La rencontre enfants est basée sur le principe Shin – Gi – Tai (Esprit – Technique – Corps).

La rencontre est composée de trois épreuves indépendantes et d'une épreuve commune obligatoire.

- L'épreuve questions budo (Epreuve commune obligatoire)
- L'épreuve Shin (Esprit)
- L'épreuve Gi (Technique)
- L'épreuve Tai (Corps)

Les compétiteurs participent tous à l'épreuve questions budo puis ils peuvent se présenter à une ou plusieurs épreuves.

Il y a un classement séparé pour chaque épreuve. L'épreuve question budo servira à départager les compétiteurs en cas d'égalité.

2. Les catégories

Les compétiteurs sont répartis en six catégories en fonction de leur âge et leur sexe pour les plus grands :

- 6 à 8 ans
- 9 à 11 ans
- 12 à 13 ans - Garçons
- 12 à 13 ans - Filles
- 14 ans et + - Garçons
- 14 ans et + - Filles

Les élèves pourront se présenter à toutes les épreuves ou seulement à l'une ou l'autre. Seule l'épreuve de questions de budo est obligatoire.

3. Description des épreuves

3.1 Question Budo

Les élèves devront répondre à 5 questions en fonction de leur âge et de leur ancienneté (*Voir annexe I*).

A l'issue de ce questionnaire les élèves obtiendront une première note sur 10 qui permettra de départager les élèves en cas d'égalité dans les autres épreuves.

Attention cette épreuve n'est pas au programme de la coupe de France enfants.

Rencontre enfants Shin – Gi – Tai

3.2 L'épreuve « Shin » (Esprit)

Pour l'épreuve Shin, les compétiteurs présenteront un kata

- Jusqu'à la ceinture jaune : 1^{er} Kata
- Les ceintures comprises entre « au-dessus » de jaune et jusqu'à orange comprise : 1^{er} ou 2^{ème} Kata.
- Au-dessus de la ceinture orange : 1^{er}, 2^{ème} ou 3^{ème} Kata.

L'arbitre central choisit le kata à réaliser, ce kata sera le même pour tous les pratiquants du même tour.

L'épreuve se juge au drapeau par élimination directe avec repêchage pour la 3^{ème} place.

3.3 L'épreuve « Gi » (technique)

Pour l'épreuve Gi les compétiteurs s'affronteront dans une épreuve de type Goshin Shobu. L'épreuve se fera sur le modèle du Goshin Shobu de la coupe de France..

Attention, en raison de la taille des pratiquants, la distance en eux sera de 80 cm (et non 1 mètre comme pour la réglementation adulte).

L'épreuve se juge au drapeau par élimination directe avec repêchage pour la troisième place.

Aucune note de 0 ne sera donnée aux élèves aux élèves âgés de moins de 15 ans.

3.3.1 Liste des attaques de l'épreuve Goshin Shobu

Les attaques utilisées sont exclusivement celles qui sont dans le tableau ci-dessous.

ATTAQUE 1		
Séries FRAPPES (ATEMI)		
1	Sabre de main haut ou oblique haut	Shuto shomen uchi ou yokomen uchi
2	Coup de poing direct au corps	Oi tsuki chudan
3	Coup de pied direct de face	Mae geri chudan
4	Coup de pied circulaire	Mawashi geri chudan
5	Coup de pied latéral	Yoko geri chudan

ATTAQUE 2		
Séries SAISIES DE FACE OU TENTATIVES DE SAISIES DE FACE (SHOMEN)		
1	Encerclement par-dessus les bras (1) (2)	Shomen ryo kata dori
2	Etranglement à 2 mains (2)	Shomen kubi jime
3	Un revers en tirant avec la main droite (3)	Muna dori
4	Saisie des 2 manches au niveau bras (1) (2)	Mae ryo sode dori
5	Poussée de poitrine à deux mains(5)	

Uke fait son attaque. Tori a le choix de se laisser saisir ou de réagir avant la saisie franche. Le coup d'arrêt unique ne peut donner le maximum de point.



Rencontre enfants Shin – Gi – Tai



ATTAQUE 3

Séries SAISIES LATERALES

1	Etranglement à 2 mains	Morote jime dori
2	Saisie manche et poignet en tirant sur un pas	Sode ryote dori
3	Prise de tête, bras de tori devant ou derrière	Yoko kubi jime
4	Encerclement par-dessus les bras (1)	Yoko kusariwa dori
5	Saisie d'une manche sur place	Yoko sode dori

Toutes les attaques latérales se feront à gauche de Tori.

ATTAQUE 4

Séries SAISIES ARRIERE (USHIRO)

1	Encerclement par-dessus les bras (1) (2)	Ushiro ryo kata dori
2	Etranglement à 2 mains (2)	Ushiro kubi jime dori
3	Tentative de double Nelson	Ushiro ude kuai jime dori
4	Saisie du col main droite en poussant (4)	Ushiro eri dori
5	Saisies des 2 manches niveau coudes en poussant ou tirant (6)	Ushiro ryo jji sode dori

(1) Le bras est entre l'épaule et le coude. L'avant-bras est entre le coude et le poignet.

(2) Uke reste sur place après la saisie.

(3) Uke recule d'un pas en pas chassé (c'est-à-dire en déplaçant le pied gauche), après la saisie avec la main droite.

(4) Uke avance d'un pas pour saisir, puis avance d'un pas pour pousser.

(5) Pour les femmes, la poussée de poitrine est une poussée au niveau des épaules

(6) Uke effectuera un pas maximum que ce soit en poussant ou en tirant.

PRECISIONS SUR LES DIFFERENTES ATTAQUES

Saisies latérales

- Saisie n°2 : Saisie manche et poignet

L'action de tirer se fera sur un pas. On avance le pied droit pour attaquer et on recule le pied gauche pour tirer en pas chassé.

Uke attaquera de la façon suivante : Saisie de la manche de Tori avec la main droite et saisie du poignet avec la main gauche en tirant par un pas chassé avec la jambe gauche d'Uke vers l'arrière.

- Saisie n°5 : Saisie d'une manche

Uke attaquera avec la main droite.

Saisies arrière

- Saisie n°4 : Saisie du col en poussant

La poussée se fait sur un pas maximum.

Uke attaquera avec la main droite.

- Saisie n°5 : Saisie des deux manches en poussant ou tirant

La poussée ou traction se fait sur un pas maximum.

Pour la catégorie ceinture blanche/jaune/orange, il est précisé par l'arbitrator si l'attaque se fait en poussant ou en tirant.



Rencontre enfants Shin - Gi - Tai



3.3.2 Les séries selon les différentes catégories

Catégorie 6 - 8 ans		
Tous grades	Série atémis	2 attaques
	Série saisies de face ou tentatives de saisies de face	2 attaques

Catégorie 9 - 11 ans		
Entre la ceinture blanche et jaune	Série atémis	2 attaques
	Série saisies de face ou tentatives de saisies de face	2 attaques
A partir de la ceinture jaune/orange et plus	Série atémis	1 attaque
	Série saisies de face ou tentatives de saisies de face	2 attaques
	Série latérales	1 attaque

Catégorie 12 - 13 ans		
Entre la ceinture blanche et jaune	Série atémis	2 attaques
	Série saisies de face ou tentatives de saisies de face	2 attaques
Entre la ceinture jaune/orange et orange/verte	Série atémis	1 attaque
	Série saisies de face ou tentatives de saisies de face	2 attaques
	Série latérales	1 attaque
A partir de la ceinture Verte et plus	Série atémis	1 attaque
	Série saisies de face ou tentatives de saisies de face	1 attaque
	Série latérales	2 attaques



Rencontre enfants Shin - Gi - Tai



Catégorie 14 ans et +		
Entre la ceinture blanche et jaune	Série atémis	2 attaques
	Série saisies de face ou tentatives de saisies de face	2 attaques
Entre la ceinture jaune/orange et verte	Série atémis	1 attaque
	Série saisies de face ou tentatives de saisies de face	2 attaques
	Série latérales	1 attaque
A partir de la ceinture Verte/bleue et plus	Série atémis	1 attaque
	Série saisies de face ou tentatives de saisies de face	1 attaque
	Série latérales	1 attaque
	Série arrière	1 attaque

3.4 L'épreuve « Tai » (Corps)

Les élèves « s'affronteront » dans un jeu d'opposition type combat de sumo.

Le principe est le suivant :

Les deux compétiteurs se trouvent dans une zone délimitée et doivent :

- soit faire sortir leur partenaire de la zone délimitée,
- soit le faire tomber,

La rencontre se fait sur trois points et le premier arrivé à 3 remporte le combat.

Le point est remporté quand :

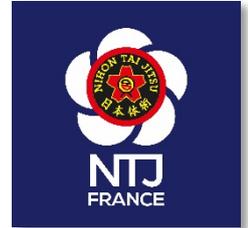
- N'importe quelle partie du corps SORT de la zone délimitée. (un simple pied posé en dehors de la zone et le point est remporté par l'adversaire).
- L'adversaire tombe au sol.
- L'adversaire pose un genou ou une main au sol (même si l'adversaire n'est pas franchement tombé au sol),

(Nb : le sutemi est une technique à proscrire car elle entraîne inévitablement la perte du point pour tori. C'est le premier qui va au sol qui perd le point, même si la technique est bonne et qu'elle fait chuter uké).

Le point est accordé aux deux élèves quand ils tombent ou sortent en même temps.



Rencontre enfants Shin - Gi - Tai



ANNEXES





Rencontre enfants Shin - Gi - Tai



Annexes I – Liste des questions budo

Catégorie 6-8 ans tous grades (5 questions)

N°	QUESTIONS	REPONSES
1	Qu'est-ce qu'un oi tsuki ?	coup de poing en avançant sur 1 pas
2	Qu'est-ce qu'un mae geri ?	Coup de pied direct
3	Que veut dire kamae ?	En garde
4	Que veut dire seisa ?	Position à genoux
5	Que veut dire rei ?	Saluez
6	Faire les 8 esquives du kihon	
7	Que veut dire mate ?	Arrêtez
8	Qu'est-ce que le senseï ?	Le professeur
9	Faire un nœud de ceinture (ceinture remise par le jury)	
10	Faire chute avant et arrière roulée	



Rencontre enfants Shin - Gi - Tai



Catégorie 9-11 ans tous grades (5 questions)

En-dessous de ceinture jaune :

● 5 questions : série de 1 à 10,

Jaune et au-dessus de jaune :

● 2 questions : série de 1 à 10.

● 3 questions : série de 11 à 20.

N°	QUESTIONS	REPONSES	N°	QUESTIONS	REPONSES
1	Qu'est-ce qu'un oi tsuki ?	coup de poing en avançant sur 1 pas	11	Que veut dire Nihon tai jitsu ?	Technique de corps japonaise
2	Qu'est-ce qu'un mae geri ?	Coup de pied direct	12	Qu'est-ce qu'un kata ?	combat réel contre adversaire imaginaire
3	Que veut dire kamae ?	En garde	13	Faire une chute avant et arrière plaquée	
4	Que veut dire seisa ?	Position à genoux	14	Qu'est-ce qu'un shuto ?	Coup avec le sabre de la main.
5	Que veut dire rei ?	Saluez	15	Qu'est-ce qu'un mawashi geri ?	Coup de pied circulaire.
6	Faire les 8 esquives du kihon		16	Qu'est-ce qu'un yoko geri ?	Coup de pied latéral
7	Que veut dire mate ?	Arrêtez	17	Qu'est-ce qu'un kiaï ?	Cri d'union de l'énergie (poussé souvent lors d'un atemi final).
8	Qu'est-ce que le senseï ?	Le professeur	18	Qu'est-ce qu'un « o goshi » ?	Une projection par la hanche
9	Faire un nœud de ceinture (ceinture remise par le jury)		19	Qu'est-ce qu'un empi ?	Un coup de coude
10	Faire chute avant et arrière roulée		20	Qu'est-ce qu'un kiba daishi ?	Posture du cavalier de fer (jambes fléchies dos droit)



Rencontre enfants

Shin - Gi - Tai



Catégorie 12-14 ans tous grades (5 questions)

En-dessous de ceinture jaune :

- 5 questions : série de 1 à 10.

Entre la ceinture jaune et orange :

- 2 questions : série de 1 à 10.
- 3 questions : série de 11 à 20

Au-dessus de la ceinture orange :

- 1 question : série de 1 à 10,
- 2 questions : série de 11 à 20,
- 2 questions : série de 21 à 30.

N°	QUESTIONS	REPONSES	N°	QUESTIONS	REPONSES
1	Qu'est-ce qu'un oi tsuki ?	coup de poing en avançant sur 1 pas	16	Qu'est-ce qu'un yoko geri ?	Coup de pied latéral
2	Qu'est-ce qu'un mae geri ?	Coup de pied direct	17	Qu'est-ce qu'un kiaï ?	Cri d'union de l'énergie (poussé souvent lors d'un atemi final).
3	Que veut dire kamae ?	En garde	18	Qu'est-ce qu'un « o goshi » ?	Une projection par la hanche
4	Que veut dire seisa ?	Position à genoux	19	Qu'est-ce qu'un empi ?	Un coup de coude
5	Que veut dire rei ?	Saluez	20	Qu'est-ce qu'un kiba daishi ?	Posture du cavalier de fer (jambes fléchies dos droit)
6	Faire les 8 esquives du kihon		21	Qu'est-ce qu'un tatami ?	Tapis sur lequel on pratique
7	Que veut dire mate ?	Arrêtez	22	Qu'est-ce qu'un dojo ?	Lieu où l'on pratique (la voie)
8	Qu'est-ce que le senseï ?	Le professeur	23	Qui est Roland Hernaez ?	Le fondateur du Nihon Tai jitsu
9	Faire un nœud de ceinture (ceinture remise par le jury)		24	Compter jusqu'à 5 en japonais	ichi – ni – san - shi - go
10	Faire chute avant et arrière roulée		25	Que veut dire budo ?	C'est la voie du guerrier
11	Que veut dire Nihon tai jitsu ?	Technique de corps japonaise	26	Qu'est-ce qu'un sampai ?	C'est l'assistant du Sensei, le « grand frère »
12	Qu'est-ce qu'un kata ?	combat réel contre adversaire imaginaire	27	Qu'est-ce qu'un hiza geri ?	Un coup de genoux.
13	Faire une chute avant et arrière plaquée		28	Qui est Minoru Mochizuki ?	C'est le maître japonais dont notre discipline est issue
14	Qu'est-ce qu'un shuto ?	Coup avec le sabre de la main.	29	Que veut dire Shi Gi tai ?	Esprit, technique corps
15	Qu'est-ce qu'un mawashi geri ?	Coup de pied circulaire.	30	Qu'est-ce qu'un dan ?	Ce sont les niveaux à partir de la ceinture noire



Rencontre enfants

Shin - Gi - Tai



Catégorie 15-17 ans tous grades (5 questions)

En-dessous de ceinture jaune :

- 5 questions : série de 1 à 10.

Entre la ceinture jaune et orange :

- 1 question : série de 1 à 10.
- 2 questions : série de 11 à 20
- 2 questions : série de 20 à 30

Au-dessus de la ceinture orange :

- 1 question : série de 1 à 10,
- 1 question : série de 11 à 20,
- 1 question : série de 21 à 30.
- 2 questions : série de 31 à 40

N°	QUESTIONS	REPONSES	N°	QUESTIONS	REPONSES
1	Qu'est-ce qu'un oi tsuki ?	coup de poing en avançant sur 1 pas	16	Qu'est-ce qu'un yoko geri ?	Coup de pied latéral
2	Qu'est-ce qu'un mae geri ?	Coup de pied direct	17	Qu'est-ce qu'un kiai ?	Cri d'union de l'énergie (poussé souvent lors d'un atemi final).
3	Que veut dire kamae ?	En garde	18	Qu'est-ce qu'un « o goshi » ?	Une projection par la hanche
4	Que veut dire seisa ?	Position à genoux	19	Qu'est-ce qu'un empi ?	Un coup de coude
5	Que veut dire rei ?	Saluez	20	Qu'est-ce qu'un kiba daishi ?	Posture du cavalier de fer (jambes fléchies dos droit)
6	Faire les 8 esquives du kihon		21	Qu'est-ce qu'un tatami ?	Tapis sur lequel on pratique
7	Que veut dire mate ?	Arrêtez	22	Qu'est-ce qu'un dojo ?	Lieu où l'on pratique (la voie)
8	Qu'est-ce que le senseï ?	Le professeur	23	Qui est Roland Hernaez ?	Le fondateur du Nihon Tai jitsu
9	Faire un nœud de ceinture (ceinture remise par le jury)		24	Compter jusqu'à 5 en japonais	Ichi - ni - san - shi - go
10	Faire chute avant et arrière roulée		25	Que veut dire budo ?	C'est la voie du guerrier
11	Que veut dire Nihon tai jitsu ?	Technique de corps japonaise	26	Qu'est-ce qu'un sampai ?	C'est l'assistant du Sensei, le « grand frère »
12	Qu'est-ce qu'un kata ?	combat réel contre adversaire imaginaire	27	Qu'est-ce qu'un hiza geri ?	Un coup de genoux.
13	Faire une chute avant et arrière plaquée		28	Qui est Minoru Mochizuki ?	C'est le maître japonais dont notre discipline est issue
14	Qu'est-ce qu'un shuto ?	Coup avec le sabre de la main.	29	Que veut dire Shi Gi tai ?	Esprit, technique corps
15	Qu'est-ce qu'un mawashi geri ?	Coup de pied circulaire.	30	Qu'est-ce qu'un dan ?	Ce sont les niveaux à partir de la ceinture noire



Rencontre enfants Shin - Gi - Tai



N°	QUESTIONS	REPONSES
31	qu'est-ce qu'un kosushi ?	Le déséquilibre nécessaire à la projection
32	Qu'est-ce qu'un Kyu ?	Ce sont les grades avant la ceinture noire.
33	Montrer la calligraphie du nihon tai Jitsu et demander ce que c'est	
34	Que veut dire sen no sen ?	Attaque dans l'attaque (juste avant l'attaque de l'adversaire)
35	Qu'est-ce qu'un zenkutsu daishi ?	Posture sur la jambe avant fléchie.
36	Qu'est-ce qu'un kokutsu daishi ?	Posture sur la jambe arrière fléchie.
37	Quelle ceinture y a t-il après la ceinture noire ?	Rouge et blanche
38	Qu'est-ce qu'un tai sabaki ?	Une esquive
39	Qu'est-ce que le bushido ?	Le code d'honneur du samouraï.
40	Compter jusqu'à 10 en japonais	ichi - ni - san - shi - go Roku - sichi - achi - ku - ju