

# COUPE DE L'AMITIÉ

## judo

**JU** : « l'art de céder »

et

**DO** : « Utilisation efficace de l'énergie »

« Entraide et progrès mutuels »

wfolep84  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

### Code Moral

**Politesse**

**Courage**

**Sincérité**

**Honneur**

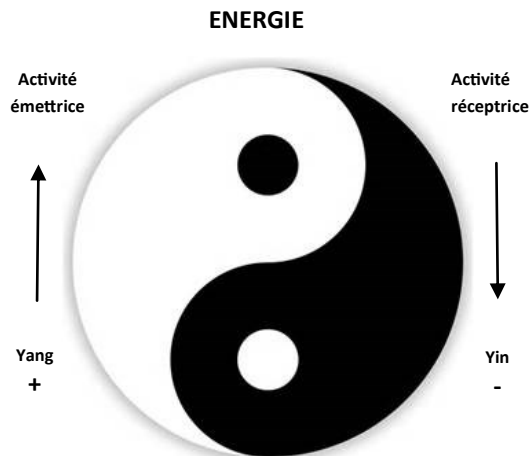
**Modestie**

**Respect**

**Contrôle de soi**

**Amitié**

柔道



L'ART DE CEDER PERMET A L'ENERGIE DE CIRCULER EN HARMONIE D'UN PARTENAIRE A L'AUTRE

LE YANG DEVIENT YIN ET LE YIN DEVIENT YANG

# COUPE DE L'AMITIÉ

## judo

**JU** : « l'art de céder »

et

**DO** : « Utilisation efficace de l'énergie »

« Entraide et progrès mutuels »

wfolep84  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

### Code Moral

**Politesse**

**Courage**

**Sincérité**

**Honneur**

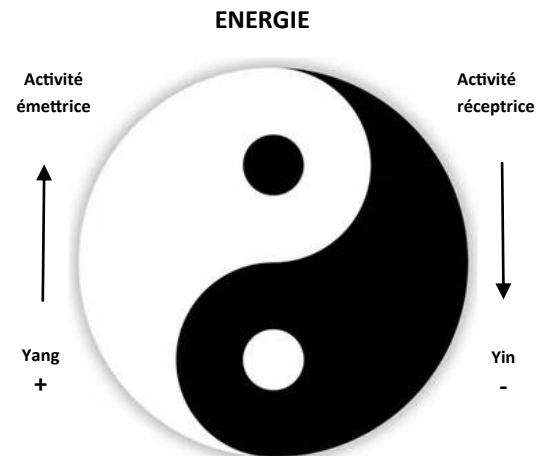
**Modestie**

**Respect**

**Contrôle de soi**

**Amitié**

柔道



L'ART DE CEDER PERMET A L'ENERGIE DE CIRCULER EN HARMONIE D'UN PARTENAIRE A L'AUTRE

LE YANG DEVIENT YIN ET LE YIN DEVIENT YANG

# JUDO

4 RENCONTRES  
« COUPE DE L'AMITIÉ »

300  
JUDOKAS

DE 5  
À 15 ANS

NOS SLOGANS ONT ÉTÉ LES SUIVANTS :

« La manière compte plus que le résultat »

« Sois plus attentif à tes progrès personnels plutôt qu'à ton classement »

« Pense que sans l'autre rien n'est possible, on progresse ensemble dans l'entraide et le respect »

En effet, notre souci est d'encadrer nos rencontres d'un projet éducatif et moral et d'être ouvert aux autres clubs qui partagent notre esprit.

## RENCONTRE AMICALE QUI SE DÉROULE EN 4 ÉPREUVES

Dans un esprit éducatif et non de concurrence dont l'enjeu serait seulement la victoire. Le Judo doit nous apprendre à dépasser l'esprit de compétition pour l'esprit d'entraide. En effet, il faut considérer le combat comme un moyen de se tester, de se corriger grâce à l'autre et de progresser ensemble. Ne plus chercher à dépasser l'autre, mais à se dépasser soi-même.

La richesse de l'humain est d'avoir la capacité de s'améliorer par les autres.

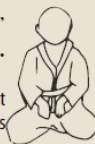
L'ENTRAIDE ENGENDRE L'AMITIÉ. LA SINCÉRITÉ.  
LA BIENVEILLANCE. LE RESPECT. LA TOLÉRANCE.

Combattant, enseignant, dirigeant, parent d'élève, spectateur, tous et à tout moment nous avons la responsabilité de donner l'exemple.

## RÈGLEMENT

Il n'y a pas de classement, mais un total de points permettant une évolution personnelle : rendre le judoka plus attentif à ses progrès personnels plutôt qu'à son classement.

En fin de saison, les Judokas ayant marqués le plus de points sont récompensés, ainsi que ceux, à partir des cartes rouges, s'étant le plus appliqués à développer les valeurs morales.



## REGLEMENT

- Note technique : Démonstration technique notée de 5 à 10.

- Note de randoris : L'avantage le plus haut est retenu pour les deux Judokas.

Le vainqueur n'est pas désigné. De 0 à 30 points jusqu'à carte rouge. De 0 à 40 points à partir de carte verte.

- Nouveau : Note attitude - Carte blanche à rouge :

5 à 10 points : comportement sur le tapis : respect, salut, tenue du kimono.

5 à 10 points : comportement combat : se tenir droit : Ex. : (Ne pas se pencher systématiquement en avant), ouvrir le jeu. Ex. : (Attaquer, et éviter de faire systématiquement les bras durs).

Carte verte à marron :

5 à 10 points : comportement sur le tapis : respect, salut, tenue du kimono.

5 à 10 points : comportement combat : application du principe : « utiliser la force du partenaire par réaction, déplacement, attaquer dans le temps ». Permettre à l'autre de s'exprimer en évitant que les combats deviennent uniquement un rapport de force avec des gardes qui provoquent des attitudes « cassées ou bloquées »

# JUDO

4 RENCONTRES  
« COUPE DE L'AMITIÉ »

300  
JUDOKAS

DE 5  
À 15 ANS

NOS SLOGANS ONT ÉTÉ LES SUIVANTS :

« La manière compte plus que le résultat »

« Sois plus attentif à tes progrès personnels plutôt qu'à ton classement »

« Pense que sans l'autre rien n'est possible, on progresse ensemble dans l'entraide et le respect »

En effet, notre souci est d'encadrer nos rencontres d'un projet éducatif et moral et d'être ouvert aux autres clubs qui partagent notre esprit.

## RENCONTRE AMICALE QUI SE DÉROULE EN 4 ÉPREUVES

Dans un esprit éducatif et non de concurrence dont l'enjeu serait seulement la victoire. Le Judo doit nous apprendre à dépasser l'esprit de compétition pour l'esprit d'entraide. En effet, il faut considérer le combat comme un moyen de se tester, de se corriger grâce à l'autre et de progresser ensemble. Ne plus chercher à dépasser l'autre, mais à se dépasser soi-même.

La richesse de l'humain est d'avoir la capacité de s'améliorer par les autres.

L'ENTRAIDE ENGENDRE L'AMITIÉ. LA SINCÉRITÉ.  
LA BIENVEILLANCE. LE RESPECT. LA TOLÉRANCE.

Combattant, enseignant, dirigeant, parent d'élève, spectateur, tous et à tout moment nous avons la responsabilité de donner l'exemple.

## RÈGLEMENT

Il n'y a pas de classement, mais un total de points permettant une évolution personnelle : rendre le judoka plus attentif à ses progrès personnels plutôt qu'à son classement.

En fin de saison, les Judokas ayant marqués le plus de points sont récompensés, ainsi que ceux, à partir des cartes rouges, s'étant le plus appliqués à développer les valeurs morales.



## REGLEMENT

- Note technique : Démonstration technique notée de 5 à 10.

- Note de randoris : L'avantage le plus haut est retenu pour les deux Judokas.

Le vainqueur n'est pas désigné. De 0 à 30 points jusqu'à carte rouge. De 0 à 40 points à partir de carte verte.

- Nouveau : Note attitude - Carte blanche à rouge :

5 à 10 points : comportement sur le tapis : respect, salut, tenue du kimono.

5 à 10 points : comportement combat : se tenir droit : Ex. : (Ne pas se pencher systématiquement en avant), ouvrir le jeu. Ex. : (Attaquer, et éviter de faire systématiquement les bras durs).

Carte verte à marron :

5 à 10 points : comportement sur le tapis : respect, salut, tenue du kimono.

5 à 10 points : comportement combat : application du principe : « utiliser la force du partenaire par réaction, déplacement, attaquer dans le temps ». Permettre à l'autre de s'exprimer en évitant que les combats deviennent uniquement un rapport de force avec des gardes qui provoquent des attitudes « cassées ou bloquées »