



# Programme de la Rencontre Amicale Inter-Discipline

**Date** : Dimanche 10 décembre 2023

**Lieu** : Gymnase de FORCALQUIER

**Participants** : ouvert à tous sur inscription

## MATIN :

Stage de découverte à la pratique du Vovinam et d'autres disciplines selon les intervenants.

8h00 : Installation de la salle et des tatamis

9h30 : Accueil des participants et présentation de la rencontre

10h00 : Début du stage avec répartition par âge :

- Baby et jeunes enfants
- Enfants et ados
- Adultes

11h45 : Démonstrations : tous les clubs peuvent participer.

12h00 : Pause repas

## APRES-MIDI :

**!! Le stage du matin est obligatoire pour participer à la compétition pour les 8 ans et +.**

13h00 : Briefing arbitrage et préparation des poules pour la rencontre combat.

13h30 : Début de la rencontre

- 3 aires de combat avec sur chacune au moins un membre de chaque club. L'idéal étant d'avoir 7 personnes par tableaux : 3 arbitres de coin, 1 arbitre central, 1 personne à la table et 2 habilleurs.
- Les catégories seront déterminées en fonction du gabarit avant la compétition et les pratiquants répartis équitablement dans des grilles prévues à cet effet. L'exemple à suivre étant le suivant à partir de 6 pratiquants :
  - \* 6 participants : 2 grilles de 3
  - \* 7 participants : 1 grille de 3 et 1 grille de 4
  - \* 8 participants : 2 grilles de 4
  - \* Etc....
- A titre d'information une grille de :
  - \* 3 participants = 3 combats (2 par pratiquants)
  - \* 4 participants = 6 combats (3 par participants)
  - \* 5 participants = 10 combats (4 par participants)
- Si le temps le permet, une finale peut opposer les 1<sup>er</sup> des grilles d'une même catégorie.
- Dans chaque grille devra être inscrit le résultat des combats :
  - \* +2 pour une victoire
  - \* +1 pour un match nul
  - \* 0 pour une défaite
- Il faut insister sur le caractère flexible de cette méthode qui doit permettre à chaque participant d'obtenir une bonne expérience dans les meilleures conditions.

17h30 : Fin de la rencontre

\* **En parallèle** : 2 ateliers PARCOURS et COUPS de PIEDS SAUTÉS seront mis en place pour occuper les enfants qui auront terminé leur passage.

### Côté pratique :

- Prévoir de quoi pique-niquer. Nous proposerons quelques plats préparés par les parents.
- Boissons, café, thé apéritif et gouté seront offerts.
- **Chaque participant ramène son matériel** : gants, protège dents, tibias, pieds, coque.
- Les clubs mettront à disposition les plastrons et casques qui seront OBLIGATOIRE pour tous.

### Informations à fournir par les clubs avant la rencontre :

- Le nombre de participants pour la rencontre.
- Les catégories d'âge pour la compétition : penser à changer un pratiquant de catégorie en cas de taille inadéquat.

### Règlement de la rencontre :

Le but est principalement de passer un moment convivial tout en permettant aux pratiquants d'obtenir une expérience supplémentaire dans le domaine de la compétition.

Nous souhaitons privilégier l'échange technique plutôt qu'une épreuve de force. Les pratiquants devront démontrer d'une aisance et d'une tenue martiale et combative tout au long de l'échange.

Les règles sont d'autoriser un large éventail de techniques du moment que celles-ci sont contrôlées. L'arbitrage doit être souple tout en conservant un cadre et une ambiance propre aux arts martiaux. L'arbitre central devra encadrer et encourager les pratiquants dans ce sens.

L'obligation des protections permet d'habituer les pratiquants pour les compétitions officielles.

- Pas d'arrêt du chronomètre pour l'attribution des points. Le combat sera interrompu en cas de faute, sortie (non pénalisée), ou dès qu'un pratiquant se retrouve au sol.
- Les coups comptabilisés doivent viser le plastron et le casque uniquement.
- Pour les catégories **Poussin et Pupille** : **aucun contact à la tête et pas de coups de poings visage** (pieds autorisés sans contact). Touches légères sur le plastron.
- Pour les catégories de **benjamin à sénior** : les points seront accordés à la « **touche** » sur les zones protégées (plastron, casque). Les coups contrôlés au visage seront comptabilisés. **Les coups violents devront être sanctionnés (coups traversant).**
- Les coups de pieds sautés ou ciseaux sont autorisés s'ils sont contrôlés.
- **LES KO SONT STRICTEMENT INTERDITS**
- Les temps par catégories sont les suivants :
  - \* Poussins : 1 x 1min
  - \* Pupilles : 1 x 1min15
  - \* Benjamins et minimes : 1 x 1min30
  - \* Cadets : 2 x 1min (30 sec de pause entre, avec coaching)
  - \* Juniors et Séniors : 2 x 1min30 (30 sec de pause entre, avec coaching)
- Tout le long du combat, les arbitres disposeront d'une ardoise pour noter les points.
- À la fin de chaque round, les arbitres lèvent le drapeau correspondant à la couleur du combattant qu'ils ont jugé vainqueur ; le résultat étant alors enregistré à la table.

### **Techniques et coups interdits :**

- Pas de coups en dessous de la ceinture (low kick, etc...), hormis les techniques de balayages.
- Pas de coups dans le dos.
- Pas de coups derrière la tête ni à la gorge.
- Pas de coups de coude ni de genoux

Un combattant perdra automatiquement le combat dès lors qu'il aura reçu 3 avertissements pour coups interdits ou non contrôlés.