



Règlement de la Rencontre Amicale Inter-Discipline

Date : Dimanche 15 décembre 2024

Lieu : Gymnase le Cossec 04300 FORCALQUIER

Participants : ouvert à tous sur inscription

MATIN :

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

8h30 : 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

11h50 : Possibilité d'une démonstration : 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.

- Les pratiquants seront répartis par catégories et inscrits sur des grilles selon le gabarit et niveau avant la compétition. À partir de 6 pratiquants il faudra les répartir sur 2 grilles :
 - * 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)

13h30 : Début de la rencontre

- 3 aires de combat avec si possible 7 personnes : 3 arbitres de coin, 1 arbitre central, 1 personne à la table et 2 habilleurs. Des parents peuvent aider pour la table et l'habillage.
- Les pratiquants sont appelés sur leur tableau respectif en début de rencontre.
- Les grilles servent à appeler les combattants et à noter les résultats :
 - * +2 pour une **victoire**
 - * +1 pour un **match nul**
 - * 0 pour une **défaite**
- Si le temps le permet, une finale peut opposer les 1^{er} des grilles d'une même catégorie.
- Il faut garder une certaine flexibilité afin de permettre à chaque participant d'obtenir une bonne expérience dans les meilleures conditions.

17h00 : Remise des médailles, Rangement et Fin de la rencontre

* **En parallèle :** Possibilité d'aménager des ateliers PARCOURS et COUPS de PIEDS SAUTÉS pour occuper les enfants qui auront terminé leurs combats.

À prévoir :

- Un pique-nique et une **gourde**. Possibilité de mener des plats à partager.
- Boisson, café, thé, apéritif et goûter seront offerts.
- **Chaque participant ramène ses protections : gants, protège dents, tibias, pieds, coque.**
- Les clubs fourniront les plastrons et casques qui sont OBLIGATOIRES pour tous.

Informations à fournir par les clubs avant la rencontre :

- Le nombre de participants pour la compétition en précisant les noms et catégories.
- Le nombre de volontaires pour l'encadrement en précisant pratiquant ou parent.

Règlement de la rencontre :

L'objectif est de passer un moment convivial tout en permettant aux pratiquants d'obtenir une expérience supplémentaire dans le domaine de la compétition. Les participants s'engagent à respecter le règlement qui consiste à utiliser tout son potentiel technique dans un esprit d'échange et non dans un rapport de force. La maîtrise et le comportement seront des éléments importants d'arbitrage.

Les règles sont donc 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 et sera sanctionné en cas d'oubli.

- 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 : aucun contact à la tête et pas de coups de poings visage**, Pieds au visage autorisés sans contact et touches légères sur le plastron.
- Pour les catégories de **Pupille 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 ou intention de blesser).**
- Les coups de pieds sautés ou ciseaux sont autorisés s'ils sont contrôlés.
- Les saisies sont autorisées mais ne doivent pas dépasser 3 secondes.
- **LES KO SONT STRICTEMENT INTERDITS**
- Les temps par catégories sont les suivants :
 - * **Mini-Poussin** (4/5 ans) : 1 x 1min
 - * **Poussins** (6/7 ans) : 1 x 1min15
 - * **Pupilles** (8/9 ans) : 1 x 1min30
 - * **Benjamins** (10/11 ans) et **Minimes** (12/13 ans) : 2 x 1min (30 sec de repos)
 - * **Cadets** (14/15 ans) : 2 x 1min15 (30 sec de repos)
 - * **Juniors** (16/17 ans) et **Séniors** : 2 x 1min30 (30 sec de repos)
- À la fin de chaque round, les arbitres lèvent le drapeau correspondant à la couleur du combattant qu'ils jugent vainqueur ; le résultat étant alors enregistré à la table.
- Le vainqueur est celui ayant remporté le plus de points (drapeaux) sur les 2 rounds.
- **Attention** : tout retard sur le tapis et/ou l'absence de matériel entraînera la **perte d'un point**.

Techniques et coups interdits :

- Pas de coups sous la ceinture (low kick, etc...), hormis les techniques de balayage.
- Pas de coups dans le dos.
- Pas de coups derrière ou dessus la tête, ni à la gorge.
- Pas de coups de coude ni de genoux.
- Pas de lutte ou de frappe sur adversaire au sol.

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