DOSSIER
CHAMPIONNAT DE POLYNESIE DE TAISO

Tahiti, 16 mars 2024

Table des matières

LE MOT DU PRESIDENT 2
INSCRIPTIONS 3
Conditions d'inscription 3
Les catégories 3
Procédure d'inscription 3
PROGRAMME DE LA COMPETITION 4
3. REGLEMENT DE LA COMPETITION 5
Les épreuves 5
Les formules de compétition 7

LE MOT DU PRESIDENT

L'olympiade 2019 - 2023 s'est terminée de la plus belle des manières avec les 4 médailles d'or obtenues aux Jeux du Pacifique. Un record qui est l'aboutissement de 4 années passées à former, détecter, sélectionner et préparer nos athlètes. Ce mot de bienvenue est l'occasion pour moi de féliciter les 17 médaillés et tous ceux qui ont contribué à cette belle réussite collective. C'est aussi l'opportunité de remercier tous les clubs qui ont renouvelé leur confiance dans notre Conseil Fédéral. En tant que président, j'aurai à cœur d'investir toute mon énergie pour manager notre équipe, au service du développement et de la promotion du judo polynésien, avec l'ambition de devenir la meilleure nation aux Jeux du Pacifique 2027.

Au-delà de nos objectifs de performance, notre équipe s'engage à mettre en œuvre le projet AITO 2027 (Ambition, Innovation, Transmission, Organisation) dont l'intention est aussi de proposer une offre de service innovante et attractive pour tous nos licenciés. Ainsi nous sommes fiers d'organiser le premier championnat de Polynésie Taiso, notamment pour les pratiquants qui poursuivent d'autres objectifs que l'obtention de titres et de médailles. A notre connaissance, c'est une première mondiale pour cette pratique « santé & loisir ». Au-delà des titres délivrés, cette animation conviviale permettra aux adhérents du Taiso de se confronter aux judokas dans des épreuves conçues spécialement pour l'occasion.

Comme pour chacune de nos animations organisées à titre expérimental, nous saurons tirer les enseignements de cette première édition pour pérenniser cette action qui, nous en sommes certains, devrait permettre à des publics différents de s'amuser et d'entretenir leur condition physique sur les tatami et dans les clubs polynésiens.

Comme de coutume, je saisis l'opportunité de ce mot d'accueil pour souhaiter bonne année et chance à tous les participants.

Stéphane Gustin

INSCRIPTIONS

Conditions d'inscription

Le premier championnat de Polynésie de Taiso est ouvert :

- Aux licenciés de plus de 15 ans qui ne participent pas à la compétition pour le titre de SUPER CHAMPION de judo, le même jour
- Aux non licenciés de plus de 15 ans sous réserve de :
    - S'acquitter des frais d'inscription (1000xpf par personne) et de signer une décharge de responsabilité en cas d'accident
    - S'acquitter du coût de la licence (4000xpf) et de prendre sa licence fédérale

Les catégories

Les catégories sont les suivantes :

- **Equipes Masculines** (2 personnes)
- **Equipes Féminines** (2 personnes)
- **Equipes Mixte** (2 personnes)
- **Catégorie Vahine**
- **Catégorie Tane**

En fonction du nombre d'équipes inscrites, nous pourrons regrouper toutes les équipes

Procédure d'inscription

- **Les inscriptions se font par mail (ctf@fpj.pf), avant le mercredi 13 mars à 21h, en précisant la catégorie (VAHINE ou TANE / EQ. VAHINE, EQ. TANE ou EQ. MIXTE)**
- **Les clubs peuvent inscrire 3 équipes maximum par catégorie**
- **Interdiction de s'inscrire dans plusieurs équipes**
- **Possibilité de s'inscrire sur place dans la limite de 16 participants par catégorie**
- **Gratuit pour les licenciés ou 1000xpf par participant non licencié (à régler sur place)**

PROGRAMME DE LA COMPETITION

Clôture des inscriptions et tirages au sort	**15h00**
Début de la compétition	**TAISO par équipes** **15h30** **TAISO Individuel** **16h30**
Fin prévisionnelle	**17h30**

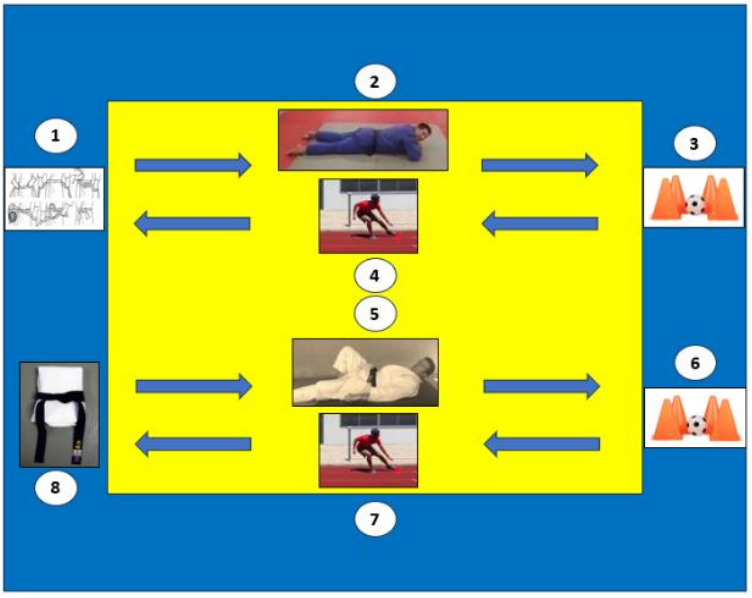
3. REGLEMENT DE LA COMPETITION

Les épreuves

La compétition se déroule sous forme d'affrontements directs sur les épreuves suivantes :

- **NAGE KOMI (répétition de projections), une épreuve de Force & de Cardio :**
  - Objectif : faire le plus grand nombre de répétitions en 1 minute
  - Consigne : Retourner le tapis sur l'autre face

- **JAPAN TEST, une épreuve de Cardio & d'Adresse :**
  - Objectif : Effectuer le parcours le plus rapidement possible
  - Consignes :
    - 1. Enfiler un judogi et nouer sa ceinture, rangés tous les 2 dans un bac.
    - 2. Rejoindre l'autre côté de la surface en se déplaçant à plat ventre
    - 3. Poser une balle sur le plot (ou équivalent)
    - 4. Revenir en pas chassés jusqu'à mettre les 2 pieds dans le bleu
    - 5. Rejoindre l'autre côté de la surface en se déplaçant sur le dos
    - 6. Poser une balle sur le plot
    - 7. Revenir en pas chassés
    - Le chronomètre s'arrête quand le judogi et la ceintures sont rangées, et que les balles tiennent en équilibre sur les plots



- **Relais JAPAN TEST, une variante pour les épreuves par équipes**
  - Objectif : Effectuer le parcours le plus rapidement possible en relais
  - Consignes :
    - Même parcours qu'en individuel
    - Le relais se fait par la transmission du Judogi, dans la surface bleue

- **KATA (la forme juste), une épreuve de Force & Equilibre :**
  - Objectif : Tenir la position le plus longtemps possible
  - Consigne :
    - Tenir en équilibre en position de pompe, à 2 mains posées sur un Medecin Ball, sans bouger les pieds (écartement pieds = écartement épaules).
    - Au bout d'1 minute, décoller 1 jambe,
    - Au bout de 2 minutes, décoller 1 jambe et 1 main

- **HARA (le ventre), une épreuve d'Abdominaux & de Cardio :**
  - Objectif : Faire le plus grand nombre de répétitions en 1 minute
  - Consigne : En position assise, saisir le Medecin Ball (3kg) ou le Swiss Ball placé devant (au niveau des pieds, entre les jambes), le faire toucher derrière la tête, et le refaire toucher le sol devant (au niveau des pieds)

- **Double HARA (le ventre), une variante pour les épreuves par équipes :**
  - Objectif : Faire le plus grand nombre de répétitions en 1 minute
  - Consignes :
    - Les deux partenaires sont en position assise face à face, les deux pieds en contact avec les pieds de son partenaire
    - L'un des deux tient le Medecin Ball (3kg) ou le Swiss Ball, doit le faire toucher le sol derrière sa tête, et le transmettre à son partenaire, sans le faire tomber
    - Une répétition est validée à chaque fois que le ballon a touché le sol derrière la tête ET qu'il a changé de mains

Remarque : Pour cette première édition, les épreuves sont susceptibles d'évoluer légèrement, en fonction du nombre ou du profil d'inscrits, mais aussi du matériel disponible.

Les formules de compétition

Les formules de compétition seront adaptées au nombre de participants (ou équipes) pour que l'animation dure 90 minutes maximum. De manière prévisionnelle, les formules envisagées sont les suivantes :

- 2 ou 3 participants :
  - Les participants s'affrontent sur les 4 épreuves dans un ordre tiré au sort
  - Pour chaque épreuve, les participants s'affrontent simultanément sur le même tapis
  - Chaque participant marque :
    - 3 points par épreuve gagnée,
    - 1 point en cas de 2ème place
    - 0 point en cas de 3ème place

- 4 participants :
  - Les participants s'affrontent en tableau sans repêchage sur 2 épreuves tirées au sort pour la demi-finale et les 2 autres pour la finale et la place de 3ème
  - Pour chaque épreuve, les participants s'affrontent simultanément sur le même tapis
  - Pour chaque affrontement, chaque participant marque 1 point par épreuve gagnée

- 8 participants :
  - Les participants s'affrontent en tableau avec double repêchage
  - Pour le premier tour, 2 épreuves sont tirées au sort et les participants s'affrontent simultanément sur les 2 épreuves.
  - Le participant qui gagne l'affrontement est qualifié pour la phase suivante.
  - Pour les demi-finales, repêchages, finales et place de 3, les participants s'affrontent simultanément sur 1 épreuve

- 5, 6, 7, 9, participants et au-delà :
  - Les participants s'affrontent en poules de 3 ou 4 + tableau croisé sans repêchage entre les 2 premiers de chaque poule
  - 2 épreuves sont tirées au sort pour les affrontements en poule, une 3ème pour les quarts de finale, la dernière pour les demi- finales. Une autre épreuve sera tirée au sort pour la finale
  - En phase de poule :
    - Les participants s'affrontent simultanément sur chaque épreuve
    - Chaque participant ou équipe marque :
      - 6 points par épreuve gagnée,
      - 3 points pour une 2ème place,
      - 1 point pour une 3ème place,
      - 0 point pour une 4ème place.
  - En phase de tableau : Le participant qui gagne l'affrontement est qualifié pour la phase suivante.

- En cas d'égalité : nus choisirons la formule en fonction du temps disponible parmi :
  - Le principe du Golden Score : 1 affrontement sur une nouvelle épreuve
  - Ou le fait de considérer la dernière épreuve comme décisive (si ex aequo sur la dernière épreuve, la précédente est décisive, et ainsi de suite)