



INTERCLUBS JUDO SAINT SYMPHORIEN SUR COISE



L'association Pelaude du Judo de Saint Symphorien Sur Coise
vous invite à son interclubs qui se déroulera à la

SALLE DES SPORTS DES PINASSES - Chemin de la Rivière - 69590 ST SYMPHORIEN S/ COISE

Samedi 7 MARS 2026

Cette rencontre est placée sous le signe de l'amitié, sans pression pour les judokas.

Dans la mesure du possible, les judokas seront répartis par groupe de poids équivalent en séparant les filles et les garçons. Ils feront au moins 3 Randoris et seront tous récompensés. Les plus petits judokas commenceront par une démonstration de technique avant le Randori.

**Merci de nous transmettre vos listes d'inscriptions
avant le mardi 3 mars en la renvoyant par mail**

sur fichier Excel : NOM / Prénom / Année / Poids / Grade / Fem ou Masc

competition.judopelaude@gmail.com

DATE DE NAISSANCE	HORAIRE de la pesée	RANDORIS Combats	TEMPS			
			Durée du combat	Durée OSAE-KOMI (immobilisation)		
				YUKO	WAZA-ARI	IPPON
EVEIL JUDO 2022-2021-2020	9H	Randori au Sol	1 minute 30	De 1 à 4 secondes	De 5 à 9 secondes	10 secondes
MINI POUSSINS 2019-2018	10h45					
POUSSINS 2016-2017	14H	Randori Debout	2 minutes	De 5 à 9 secondes	De 10 à 14 secondes	15 secondes
BENJAMINS - MINIMES 2012 à 2015	16H		2 minutes 30	De 5 à 9 secondes	De 10 à 19 secondes	20 secondes
CADETS - JUNIORS - SENIORS 2011 et avant	16H également		3 minutes	De 5 à 9 secondes	De 10 à 19 secondes	20 secondes

Un service de restauration et buvette sera à votre disposition durant toute la journée.