

# Jeux Olympiques et Paralympiques : Le Safari@home

## Action 4 « Interreg Judo Competition » de la demande concours FEDER de l'Interreg Judo Cooperation

Le Judo Safari est normalement une action destinée aux enfants de moins de 14 ans, mais dans cette édition spéciale à fort caractère socialement inclusif, toutes les personnes intéressées sont autorisées à participer.

Le Safari est composé de **trois** parties :

**Une Compétition « Budo », une partie créative et des exercices athlétiques.**

En fonction des résultats obtenus, des certificats, des écussons pour le judogi et des autocollants correspondants aux couleurs de la ceinture de judo seront remis. Ce sont :

- Le Kangourou jaune
- Le Renard orange
- Le Serpent vert
- L'Aigle bleu
- L'Ours brun
- La Panthère Noire



### 1. Compétition « budo »

Tu n'as pas de partenaire ? Alors sois un *renard intelligent* et prends ton animal en peluche :

Fais du judo avec ta peluche. Réalise une vidéo de judo passionnante faisant référence aux Jeux olympiques (par exemple, le défilé des nations, le combat final de Teddy Riner, l'entraînement devant un décor spectaculaire...).

### 2. La partie créative

Peins, bricole ou construis des objets pour soutenir tes stars du judo aux Jeux Olympiques ! Par exemple crée de grandes bannières avec des « encouragements ». Inclus la **panthère noire** des animaux de Safari dans ton dessin. Prends une photo ou une vidéo de ton chef-d'œuvre.

### 3. La partie athlétique

Pour tenir compte des différents âges et niveaux d'aptitude des participants, *seules les compétences de base des animaux* sont prédéfinies. Les enfants sont libres de choisir eux-mêmes les exercices. Les variantes mentionnées ci-dessous doivent être comprises comme des exemples :

#### Le kangourou sauteur :

Sauter à la corde avec la ceinture de judo ou faire des sauts debout en planche d'arabesque. Qui peut faire le plus de répétitions sans interruption ou tomber ?

#### Le serpent rampant :

Ramper ou se faufiler (également par-dessus ou sous des obstacles). Qui peut faire le plus de longueurs (sous et au-dessus d'une chaise) sur une distance de 3 m (avec ceinture de judo comme mesure) en 60 secondes ?

#### L'aigle tournoyant :

Faire les anneaux olympiques en position assise-couchée (voir [vidéo](#)) ou rotation des bras (avant/arrière/opposé). Qui peut faire le plus de cercles en 60 secondes ?

#### L'Ours dansant :

Tandoku renshu *ou* kata freestyle.

Faites vos techniques préférées sans partenaire sur votre chanson préférée *ou* enchaîner différents éléments de judo et de gymnastique.

Pour chaque animal (de la partie 3 athlétisme), nos stars du judo du Palatinat/Allemagne

**Martyna Trajdos** (Championne d'Europe, participante olympique 2016 -63kg),

**Jasmin Grabowski** (Vice-Championne d'Europe, participante olympique 2016 +78kg) et

**Michel Adam** (3e aux Championnats d'Europe U21, espoir olympique 2024 -73kg)

ainsi que

**Miriam Ritter** (médaillée aux Jeux olympiques spéciaux -63kg)

ont enregistré quelques vidéos avec des exemples pour les exercices dont vous pouvez vous inspirer.

Vous pouvez trouver les vidéos et plus d'informations ici :

<https://www.interreg-judo.eu/page/judo-safari-jv-pfalz-91658>

**Organisateur :** Interreg Judo Cooperation

Personne de contact : Tom Schmit (coordinateur sportif) : [tom.schmit@interreg-judo.eu](mailto:tom.schmit@interreg-judo.eu)  
Anika Walldorf (coordinatrice du projet) : [anika.projekte@gmail.com](mailto:anika.projekte@gmail.com)

**Partenaire :** Judo Verband Pfalz e.V.

Personne de contact : Hendrik Harth (responsable de la jeunesse) : [h.harth@judoverbandpfalz.eu](mailto:h.harth@judoverbandpfalz.eu)  
Jeannine Deutschmann (sport-loisirs) : [j.deutschmann@judoverbandpfalz.eu](mailto:j.deutschmann@judoverbandpfalz.eu)

**Lieu :** à la maison, au club ...

**Période :** 01.04-31.05.2021 – Inscription **jusqu'au 30.04.2021**

**Participants :** Judokas avec et sans handicap

**Inclusion :** Les tâches étant très ouvertes, il est possible que des judokas en situation d'handicap participent également à cette compétition.



**Règles :** Effectuez le safari à la maison ou en club en respectant les règles décrites ci-dessus. **Envoyez les listes de résultats et les vidéos (de tous les exercices) par club jusqu'au 31.05.2021.**  
Un jury de la Grande Région évaluera votre participation.

**Inscription :** de préférence par club par document Excel **jusqu'au 30.04.2021**  
à Anika Walldorf : [anika.projekte@gmail.com](mailto:anika.projekte@gmail.com)  
CC : [info@interreg-judo.eu](mailto:info@interreg-judo.eu).

**Frais d'inscription :** **La participation est gratuite** pour tous les membres des partenaires-Interreg grâce au cofinancement du Fonds Européens de Développement Régional.

**Remise de prix :** En plus des prix du safari (patches, autocollants et certificats), des cadeaux seront décernés aux meilleurs.

**Protection des données :** Les participants et/ou leurs parents acceptent que leurs données personnelles soient enregistrées et transmises électroniquement et qu'elles soient publiées dans la presse, dans des rapports, sur Internet et dans d'autres médias, dans le cadre des rapports de l'Interreg Judo-Cooperation et de ses opérateurs de projet. Il en va de même pour les enregistrements d'images et de sons.