

COUPE DE FRANCE AITO SELF-DEFENSE

Règlement édition 2018

Contexte

La coupe de France AITO se déroulera selon la formule d'un parcours combinant épreuves physiques et rendu technique.

Déroulement

Elle se déroulera sur une journée. Une demie journée pour le parcours par équipe et une demie journée pour le parcours individuel.

Public concerné

La compétition est ouverte à tout licencié FFKDA, homme ou femme, rassemblant les prérequis fédéraux pour la pratique de la compétition. Le compétiteur devra en outre être à jour de sa licence sportive et des mentions idoines sur son passeport sportif (certificat médical).

Equipes

Les équipes peuvent être mixtes et sont composées de deux personnes de la même catégorie. Pour les équipes mixtes en termes d'âge, la catégorie de compétition sera Senior.

Catégorie

3 catégories retenues :

1. Espoirs de 14 à 17 ans
2. Seniors de 18 à 39 ans
3. Master I de 40 à 49 ans
4. Master II au-dessus de 50 ans
5. Elite (uniquement par équipe, composée d'un ancien vainqueur de la Coupe de France AITO et d'un binôme au minimum ceinture noire 1^{er} dan)

Parcours

C'est un circuit balisé que les concurrents arpentent seuls (pas de suiveurs) et au gré duquel ils vont rencontrer différentes épreuves. Il est chronométré.

Le temps global sert de référence en cas d'égalité de points. Il n'y a pas d'arrêt du chronomètre.

Ateliers

Les ateliers sont au nombre de 10 : 9 de qualification et 1 accessible aux 4 premiers de chaque catégorie. Des plastrons sont disposés sur les différents ateliers mais parfois, ce sont les concurrents qui serviront de plastrons en fonction de la nature des ateliers.

1- Témoin d'une agression

Le candidat est témoin d'une agression d'un individu. Il doit analyser la situation et décider de la conduite à tenir. L'atelier est chronométré. A l'issue de l'atelier, le candidat devra restituer par écrit un certain nombre d'éléments concernant la situation qu'il vient de gérer (sous forme de fiche à remplir). Il dispose d'une minute pour remplir la fiche.

2- Boucliers

Le candidat entre dans une pièce dans laquelle se trouvent des porteurs de boucliers de frappe. Les porteurs tentent de le jeter au sol en le percutant, lui doit les éviter, les maintenir à distance ou absorber leurs coups afin de pouvoir traverser la salle ou l'espace dédié. S'il tombe, il doit s'organiser au sol afin de pouvoir se relever et remplir son objectif. Il dispose d'une minute pour y arriver.

3- Recherche d'indices

Le candidat doit effectuer un parcours dans le noir absolu dans une pièce, dans une ambiance stressante (bruit important, invectives, bousculades, ...). Il doit chercher un objet contenant un mot ou une phrase à retenir. Cette phrase lui sera demandée à la fin des épreuves. S'il peut la donner, il gagnera 10 points (épreuve bonus).

4- Défense contre saisies

Le candidat a toujours le masque opaque placé devant les yeux et doit se défendre sans frappes contre des saisies prédéfinies. Il doit à chaque fois se libérer, au moyen de contraintes articulaires, et sans percussions, avec l'objectif, dans la mesure du possible amener l'adversaire au sol et le contrôler. Chaque technique doit être différente.

Pour l'épreuve par équipe, les candidats sont saisis à tour de rôle.

5- Défense contre bâton

Le candidat doit traverser une pièce avec un homme d'attaque porteur d'un bâton long. Sur le sol dans la salle, il y a un tonfa, un tonfa aïto et un bâton court. Le candidat doit passer sans se faire toucher par l'attaquant, qui frappe dans les dix axes. Si le candidat n'est pas ressorti de la pièce au bout d'une minute, il lui est signifié qu'il doit prendre la fuite.

Pour l'épreuve par équipe, les candidats doivent neutraliser l'attaquant, qui frappe dans les dix axes.

6- Secourisme

Le candidat doit porter assistance à une personne blessée.

7- Défense contre couteau

Le candidat doit traverser une pièce à l'intérieur de laquelle il y a un assaillant, porteur d'un couteau. Par terre dans la pièce, il y a un tonfa, un tonfa aïto et un bâton court. Si le candidat est toujours dans la pièce au bout d'une minute, il lui sera signifié qu'il doit prendre la fuite.

Pour l'épreuve par équipe, les candidats doivent neutraliser l'attaquant, qui frappe dans les dix axes.

8- Légitime défense

Le candidat arrive dans une salle où un homme est allongé au sol. Au-dessus de cette personne se tient un individu qui s'apprête à le frapper avec une arme par destination. Entre le candidat et la scène se trouvent différents éléments pouvant eux aussi faire office d'arme par destination. Le candidat ne dispose que de quelques secondes pour analyser la situation et décider de sa réaction. Il lui sera ensuite demandé de répondre à des questions afin de légitimer son action.

9- Défense au sol

Le candidat doit empêcher l'entrée d'un agresseur dans une zone prédéfinie. Il n'a pas le droit de se relever ni d'attirer l'adversaire à lui. Au bout d'une minute, il doit effectuer un relevé en sécurité.

Pour l'épreuve par équipe, les candidats doivent neutraliser l'attaquant.

Un classement est établi à l'issue des 9 premières épreuves. Les quatre premiers de chaque catégorie sont qualifiés pour l'épreuve 10 (Assauts).

10- Assauts

Le candidat affronte en light contact un autre candidat de sa catégorie d'âge selon les règles de l'aito sportif pendant un round de quatre minutes.

L'épreuve par équipe consiste en une démonstration libre de 2 minutes devant comporter des techniques de percussion, des projections et du combat au sol.

A – Matériel et protections

Les compétiteurs devront porter une tenue constituée d'un rashguard et d'un short.

Les protections qu'ils devront porter sont les suivantes :

- Casque avec visière
- Protège-dents
- Gants doigts libres
- Coquille
- Protège-tibias + pieds
- Protège poitrine autorisée pour les féminines

B - Techniques autorisées

- Poings
 - o Sur l'avant ou côté de la tête
 - o Sur l'avant ou côté du corps
 - o Sur les bras
 - o Sur les jambes
- Pieds
 - o Sur l'avant ou côté de la tête
 - o Sur l'avant ou côté du corps
 - o Sur les bras
 - o Sur les jambes
- Genoux
 - o Au corps
- Clés
 - o En rotation ou dans l'axe sur les bras
 - o Dans l'axe uniquement sur les jambes
- Etranglements
 - o Sanguins
- Projections
 - o Par ramassement de jambes
 - o Par crochetage de jambes
 - o Par fauchage de jambes
 - o De hanche
 - o D'épaule
 - o Par barrage au niveau des jambes

C - Techniques interdites

- Poings
 - o Sur l'arrière de la tête
 - o Sur l'arrière du corps
 - o Sur les articulations
- Pieds

- o Sur l'arrière de la tête
- o Sur l'arrière du corps
- o Sur les articulations
- Coudes
 - o Toutes frappes
- Tête
 - o Toutes frappes
- Doigts
 - o En pique
 - o Introduction (nez, bouche...)
- Clés
 - o Nuque
 - o Doigts
 - o Orteils
 - o En rotation sur les genoux / chevilles
- Etranglements
 - o Respiratoires (pression sur la trachée)
 - o Guillotine sans saisie d'un bras
- Projections
 - o Par saisie de la tête
 - o Par contrainte articulaire, même dans l'axe

D - Phase de combat au sol

Est considéré dans une phase de combat au sol tout combattant ayant au moins un appui autre que les pieds en contact avec le sol (main, genoux...). **Les frappes sont interdites dès lors qu'au moins un combattant est au sol.**

E - Avertissements et disqualification

Le combattant est averti en cas de frappe interdite, de comportement non sportif ou dangereux, de frappe non contrôlée ou de refus de combat.

Deux avertissements entraînent la perte d'un point sur la feuille de combat.

Trois avertissements entraînent la disqualification du combattant.

F - Notation et victoire

L'arbitre attribue 1 point par combattant et par domaine (combat debout, liaison debout/sol et combat au sol). Un avantage de quatre points est attribué en cas de soumission au vainqueur. Le combattant victorieux est celui ayant le plus de points additionnés. Une victoire individuelle peut être remportée par :

- Décision aux points
- Soumission
- Arrêt de l'arbitre (gros écart technique pouvant faire courir un risque à l'intégrité physique des combattants)
- Avantage suite à une disqualification (attribution des trois points au vainqueur)

UNE VICTOIRE NE PEUT EN AUCUN CAS ÊTRE REMPORTÉE PAR MISE HORS COMBAT (KO)