



***VOUS ACCOMPAGNE DANS LA PRATIQUE  
DU JUDO DE VOTRE ENFANT.***

***COMPRENDRE LES  
PRINCIPALES REGLES DU  
JUDO***

Tout d'abord, avant chaque inscription à une compétition, les judokas doivent se peser. En effet, seuls les judokas de même poids et de même catégorie d'âge peuvent se rencontrer en combat.

Les judokas sont ainsi sélectionnés et listés dans un tableau de rencontre entre judokas.

Juste avant le combat proprement dit, les deux combattants effectuent l'entrée sur le tatami et le saluent.

Ils saluent une première fois vers le tapis en montant dessus, puis ils rentrent en passant derrière les juges de coin, pour aller se positionner au centre du tapis, face à face derrière la zone de danger (la bande rouge).

De là, ils attendent le signal de l'arbitre, qui fera signe en rapprochant ses bras tendus en face de lui.

Ils saluent alors une première fois la surface de combat puis lorsqu'ils sont à distance de combat, soit environ trois mètres, ils se saluent mutuellement, font un pas en avant, pied gauche d'abord, et attendent le signal de départ *Hajime*.

Le but ultime du judo a toujours été la recherche du Ippon, soit la victoire directe par une technique efficace.

En judo debout, cela se traduit selon quatre critères : chute largement sur le dos avec force, vitesse et contrôle.

Cependant, la compétition étant ce qu'elle est, il faut pouvoir juger de l'efficacité d'une technique partiellement réussie, en attribuant des avantages plus ou moins importants selon des critères de réussite, cela afin de pouvoir départager les combattants à l'issue du combat.

Ces critères sont la qualité de la projection et la position de réception de l'adversaire en combat debout, et le temps d'immobilisation en combat au sol.

# LES GESTES DE L'ARBITRE

## Savoir reconnaître les gestes et annonces de l'arbitre



Pour être arbitre de club, il suffit d'être benjamin et ceinture verte

### Gestion du combat

L'arbitre est responsable de :

- Faire entrer les combattants sur la surface de combat (geste, veiller au salut)
- Annoncer le début du combat : hajimé
- Annoncer la fin du combat : soré-madé
- Veiller à la sortie des combattants (salut)

Le but ultime du judo a toujours été la recherche du Ippon, soit la victoire directe par une technique efficace.

En judo debout, cela se traduit selon quatre critères : chute largement sur le dos avec force, vitesse et contrôle.

Cependant, la compétition étant ce qu'elle est, il faut pouvoir juger de l'efficacité d'une technique partiellement réussie, en attribuant des avantages plus ou moins importants selon des critères de réussite, cela afin de pouvoir départager les combattants à l'issue du combat.

Ces critères sont la qualité de la projection et la position de réception de l'adversaire en combat debout, et le temps d'immobilisation en combat au sol.

Pour qu'il y ait immobilisation au sol, il faut que les deux épaules de l'adversaire touchent le tapis et que le contrôle se fasse le buste tourné vers le tapis.

On juge que l'adversaire a réussi à sortir de l'immobilisation quand sa sortie est totale :

- soit il est sur le ventre (les deux épaules tournées vers le tapis),
- soit il a renversé complètement son adversaire,
- soit il avorte le contrôle adverse en enveloppant la jambe ou le buste de son adversaire avec ses jambes.

## Valeurs

### Ippon

- Projection debout sur le dos avec contrôle, force et vitesse
- Osaékomi tenue en immobilisation au sol 20" ou temps adapté selon la catégories d'âge
- Abandon de combat

## Waza-ari

- Projection debout avec contrôle, à laquelle il manque partiellement l'un des critères (contrôle, force et vitesse )
- Osaékomi tenue en immobilisation au sol entre 15" et 19" ou temps adapté selon la catégories d'âge

## Yuko

- Projection debout sur le côté
- Osaékomi tenue en immobilisation au sol entre 5" et 14" ou temps adapté selon la catégories d'âge

## LES GESTES DE L'ARBITRE

Les gestes et annonces de l'arbitre doivent être compris et reconnus par le commissaire sportif et le public.



Ippon = victoire



Waza-ari = le combat continue.



**Waza-Ari-Awasété-Ippon =**  
victoire  
(2 waza-ari = 1 Ippon)



**Yoko =** donne un avantage



**Osaékomi**  
le chronomètre  
d'immobilisation se met en  
marche



**Tokéta**  
On arrête alors le chronomètre  
et on compte le nombre de  
secondes qu'il indique



**Sonomama =**  
(arrêt du combat en gardant  
la position des combattants)



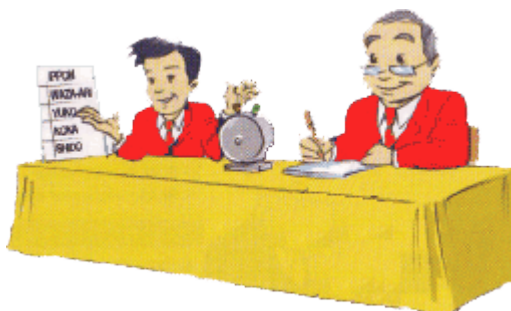
**Yoshi**  
(reprise du combat après  
Sonomama)



**Shido** (pénalité)  
**Hansuku-**  
**maké** (disqualification)



## LA TABLE DES COMMISSAIRES



### Rôle du commissaire sportif

Le commissaire sportif est indispensable au bon fonctionnement d'une compétition, il fait partie intégrante de l'équipe d'arbitrage et d'organisation.

Les tâches du Commissaire Sportif sont :

- Le contrôle administratif des passeports et des licences,
- La gestion des pesées,
- Le suivi de l'organisation de la compétition dont il a la charge,
- Le suivi des combats se déroulant sur son tapis,
- L'encadrement de la table ,
- Les relations avec la table centrale.

**LA FIN DU COMBAT**

Lorsque l'arbitre a donné le signal de fin et désigné le vainqueur (en avançant d'un pas vers le vainqueur et en levant la main en présentant ce même judoka) ;

Les deux combattants sortent en effectuant l'inverse de l'entrée : ils se saluent, peuvent se serrer la main puis reculent hors de la zone de combat et y saluent le tapis à leur sortie.

## *Code moral du Judo*

La politesse ---- C'est respecter autrui

Le courage ----- C'est faire ce qui est juste

La sincérité ---- C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

L'honneur ----- C'est être fidèle à la parole donnée

La modestie ---- C'est parler de soi-même sans orgueil

Le respect ----- C'est faire naître la confiance

Le contrôle de soi - C'est savoir taire sa colère

L'amitié ---- C'est le plus pur des sentiments humains