

SAISON 2025 - 2026



RÈGLEMENT INTERNATIONAL

Adaptations Pédagogiques Françaises

Application au 01 septembre 2025



© Photo : Stéphane BONNET

Les Adaptations Pédagogiques Françaises s'appliquent à toutes les manifestations, HORMIS :

- ➡ Les championnats individuels Cadets, Juniors, Seniors **1^{ère} division**
- ➡ Les championnats de France par équipes Cadets, Juniors, Seniors
- ➡ Le championnat de France Individuel Seniors **2^{ème} division**
- ➡ Le championnat de France Vétérans
- ➡ Le championnat de France Toutes Catégories Seniors
- ➡ Les tournois Labellisés.

▶▶ Objectif

“ *L'esprit de l'activité doit l'emporter sur le règlement.* ”

**Valoriser la production du judo
et la recherche du ippon !**

*Les fautes ponctuelles commises ne
doivent pas pénaliser le judoka qui
aura été le plus productif et efficace.*



© Photo : Stéphanie BONNET

“ *Il est important de valoriser une démarche d'arbitrage pédagogique avec
explication si l'on constate que le combattant ne comprend pas sa faute.* ”

TEMPS DE COMBAT en compétition

	Individuel	En équipe
SENIORS 1D / 2D	4 minutes + GS	4 minutes + GS
SENIORS 3D	3 minutes	-
JUNIORS	4 minutes + GS	4 minutes
CADET(TE)S 1D CADETS 2D & ESPOIR	4 minutes + GS 3 minutes	4 minutes
MINIMES	3 minutes	2 minutes
BENJAMINS	2 minutes + 1 mn Ne-Waza si égalité <i>(à la discrétion des ETR)</i> 	Position de départ <i>(à la discrétion des ETR)</i>
MINI-POUSSINS POUSSINS	Randori arbitré 1,30 minutes + 1 mn Ne-Waza  <i>(à la discrétion des départements)</i>	Position de départ <i>(à la discrétion des départements)</i>

Adaptations pédagogiques Françaises

pour les compétitions individuelles sans Golden Score

Les critères de la victoire



© Photo Marianne VANWINGHE

- 1^{er} Par Ippon
 - 2^e Par un waza-ari d'écart
 - 3^e Par un ou plusieurs **YUKO** d'écart 
(annoncés et comptabilisés)
 - 4^e En obtenant **la décision des arbitres** :
selon l'activité générée en tachi-waza et en ne-waza.
-  **NB : Le Shido ne fait pas forcément gagner. Le shido n'a pas la priorité sur la décision des arbitres.**

PROCÉDURE de la décision des arbitres



ARBITRE SEUL

L'arbitre prend sa décision pour déclarer le vainqueur.



3 ARBITRES

L'arbitre central appelle ses deux juges et leur demande la couleur du combattant à déclarer comme vainqueur. L'arbitre central indique son choix en déclarant le vainqueur **lorsque les juges ont repris leur place assise.**



JEUNE ARBITRE AU CENTRE

Avant de donner sa décision, il s'appuie **obligatoirement** sur un arbitre confirmé qui a suivi le combat.



© Photo Mărianne VANWINGHE

Aspect Sécurité

“ **La perte de connaissance met fin à la compétition pour l'athlète concerné, dans toutes les catégories d'âge.** ”

La suspicion de **commotion cérébrale** est appliquée par l'arbitre en cas de besoin (*exemple de situation : un combattant qui se relève en titubant, etc*).

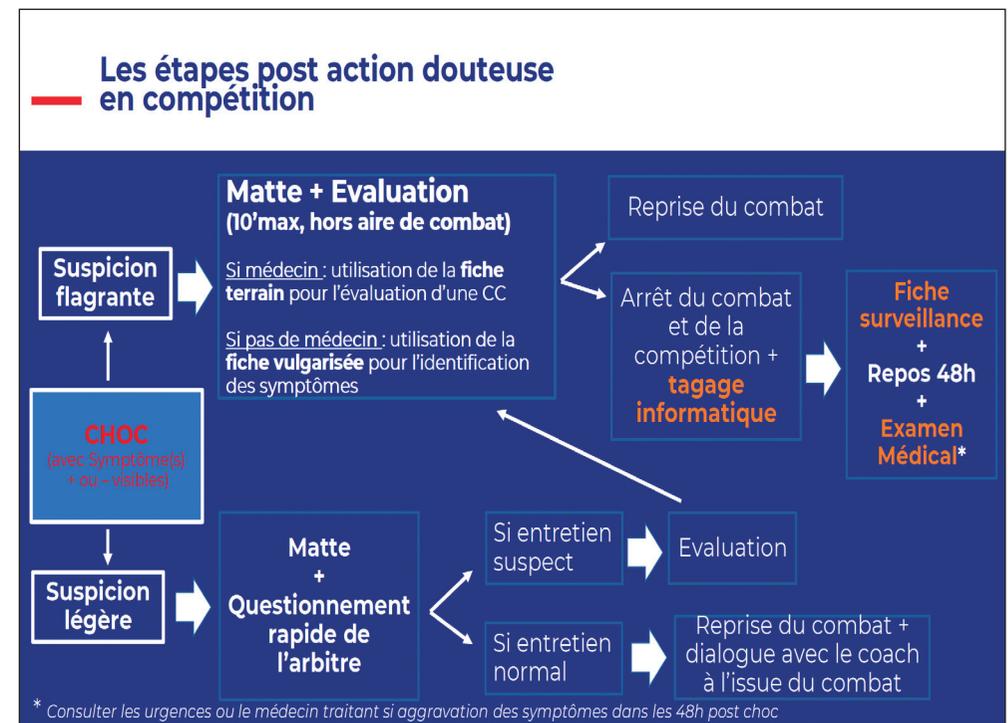
Les arbitres et commissaires sportifs sont vigilants et attentifs sur ces situations !



© Photo Marianne VANWINGHE

! Informations complémentaires, ici :

https://www.ffjudo.com/resource-file/document/1696018510_aae1bd6751d2e2667a62.pdf



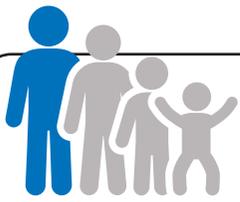
ADAPTATIONS Championnats VÉTÉRANS

Le règlement appliqué est le RÈGLEMENT INTERNATIONAL avec quelques particularités selon les catégories d'âge :

- ➡ Catégories d'âge M1/F1 à M6/F6 (30 à 59 ans)
Temps de combat de 3 min
avec, si besoin, un golden score illimité qui mettra fin au combat.
- ➡ Catégories d'âge M7/F7 à M10/F10 (60 ans et +)
Temps de combat de 2,30 min
avec un golden score de 1 min et décision des arbitres en cas d'égalité.
- ❗ **Étranglement* interdit** (*Shime-waza).

F1 / M1	30 à 34 ans
F2 / M2	35 à 39 ans
F3 / M3	40 à 44 ans
F4 / M4	45 à 49 ans
F5 / M5	50 à 54 ans
F6 / M6	55 à 59 ans
F7 / M7	60 à 64 ans (shime-waza interdit)
F8 / M8	65 à 69 ans (shime-waza interdit)
F9 / M9	70 ans et + (shime-waza interdit)





SPÉCIFICITÉS CADETS

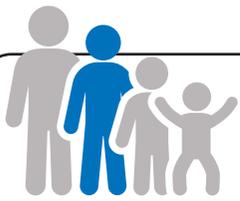
Championnat cadets 2D, 3D et Espoir



Précisions :

- L'arbitre annoncera Ippon sur une clé de bras dont l'efficacité est avérée (signes de douleur,...) avant l'abandon du combattant. 
- La tête de **Tori** ne peut pas toucher le tapis seule lors d'une attaque. **Tori sera pénalisé par Hansokumake** si il le fait volontairement.
- La tête de **Uke** ne peut pas toucher le tapis seule lorsqu'il défend. **Uke sera pénalisé par hansokumake** si il le fait volontairement.

© Photo : Stéphane BONNET



SPÉCIFICITÉS MINIMES

Kumi Kata :



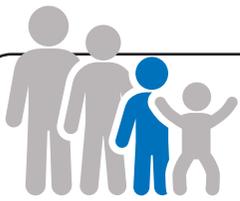
- La garde à deux mains reste une priorité. 
- Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échouée, un retour à une garde à 2 mains est nécessaire.
- La garde croisée n'est pas autorisée. L'action doit être stoppée  immédiatement par Matte. Gratuite en première intention (*si récidive = shido*).
- La prise de l'ours n'est pas autorisée. Pas de sanction, matte sera donné.
- Pas de doigts dans la manche, ni dans le pantalon. Pas de sanction, matte sera donné.



Précisions :



- **Contraintes cervicales** en tachi-waza, ne-waza (*kata sankaku*) : celles-ci ne sont pas tolérées et doivent être stoppées immédiatement par Matte, puis explication de la faute et pas de sanction (*si récidive = shido*).
- Clés de bras et étranglements (*kansetsu waza et Shime waza*) : non autorisés.
- Retournement **Sankaku inversé** est interdit en première intention (*si récidive = shido*). **Sankaku gatame** autorisé en décroisant les jambes pour valider l'osaekomi.
- La tête de **Tori** ne peut pas toucher le tapis seule lors d'une attaque. **Tori sera pénalisé par Hansokumake**, si il le fait volontairement.
- La tête de **Uke** ne peut pas toucher le tapis seule lorsqu'il défend. **Uke sera pénalisé par hansokumake**, si il le fait volontairement.



SPÉCIFICITÉS BENJAMINS

LES SPÉCIFICITÉS MINIMES S'APPLIQUENT AUX BENJAMINS

Kumi Kata :



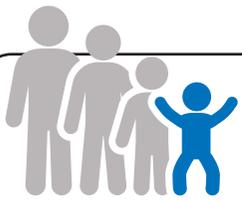
- Le combat démarre à distance et passe par une garde à 2 mains (*manche et revers*).
- **Encercler la tête avec contrainte cervicale n'est pas autorisé = Matte direct et rapide.** 
- Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échouée, un retour à une garde à 2 mains est nécessaire.
- Ces formes de saisie sont interdites. 
- **Pas de doigts dans la manche, ni dans le pantalon.** Pas de sanction, matte sera donné.



Précisions :



- **Sutemi : non autorisés**, à l'exception des makikomi (*techniques d'enroulement*).
- **Attaques directes à 2 genoux : non autorisées ;**
NB : Une attaque qui démarre debout et se termine avec les genoux au sol doit être comptabilisée (*perte d'équilibre*).
- Toutes les 1^{ères} fautes sont gratuites en première intention (*si récidive = shido*).



PRÉCONISATIONS

POUSSINS & MINI-POUSSINS

LES SPÉCIFICITÉS BENJAMINS S'APPLIQUENT AUX POUSSINS ET MINI-POUSSINS

*Faire des **randori arbitrés** = le chronomètre est déclenché au début du combat sans temps d'arrêt jusqu'à la fin du temps de combat (sauf nécessité).*

Kumi Kata :



- Le combat démarre à distance et passe par une garde fondamentale à 2 mains
- La saisie est autorisée **pouce à l'intérieur du col** ; 
- **Encercler la tête n'est pas autorisé** ; 
- **Projection** valorisée uniquement du **côté de la manche tenue** 
(*o uchi gari possible en forme fondamentale*) ;
- Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échouée, un retour à la garde à 2 mains est nécessaire.

Précisions :

- **Attaques à genoux, sutemi et makikomi** : non autorisés pour cette tranche d'âge.
- **Hon gesa gatame** : éviter les contraintes cervicales, autorisé avec pouce dans le col ou main sur la cuisse. Si contraintes : utiliser Sonomama/yoshi pour replacer correctement.

ADAPTATIONS Coupe de France par Équipes de Département Minimales

Les critères de la victoire

➡ En cas d'égalité de score en fin de combat, l'arbitre annoncera HIKI WAKE.

➡ En cas d'égalité de victoires et de points à l'issue de la rencontre, la victoire d'équipe est déterminée par le résultat de la prestation KATA.



SPÉCIFICITÉS PARA JUDO



Accueil



Bienveillance



Adaptabilité à leurs différences

Les personnes en situation de handicap sont accueillies dans le cadre des manifestations valides dans le respect des adaptations notées aux textes officiels page 19.

- **Kumi Kata** : Le combat démarre garde installée pour les malvoyants et non voyants à l'exception des championnats de France 1^{ère} division.
- **Jogaï** : L'arbitre annoncera Jogaï pour recentrer les combattants à l'approche des bordures.
- **Les accompagnants** : Autorisés à donner des consignes pendant tout le combat, mais uniquement sur les repères spatiaux et temporels.
- **Pour les déficients auditifs** : faire le geste des deux mains qui se rapprochent pour le Hajime. Pour le geste du matte, en ne-waza, si la personne ne voit pas le geste, taper 2 fois sur son dos pour le prévenir.

Une formation aura lieu sur place par le responsable d'arbitrage.



DROITS ET DEVOIRS DES ACCOMPAGNANTS & COACHS

Pour la bonne organisation et tenue des compétitions, la Commission Nationale d'Arbitrage (CNA) met en place une charte concernant les droits et devoirs des accompagnants et coachs sur l'ensemble des compétitions nationales et régionales.

La méthode mise en place en cas de débordement(s) sera la suivante :

 1 -> Avertissement verbal  2 -> Carton jaune  3 -> Carton rouge

Avertissement
VERBAL



Carton
JAUNE

Carton
ROUGE



- L'**avertissement verbal** et le **carton jaune**  seront donnés directement par l'arbitre central sur son propre jugement ou sur signalement d'un ou des arbitres ;
- Le **carton rouge**  pourra être donné après concertation des trois arbitres. Il induira **une exclusion de la chaise** d'accompagnant ou de coach pour le combat en cours (sans remplacement possible) mais également **pour la totalité de la journée** de compétition.
- Le responsable d'arbitrage prendra note de l'identité de l'accompagnant ou coach concerné et ces informations seront notifiées dans le **compte-rendu** de manifestation.

DROITS ET DEVOIRS DES ACCOMPAGNANTS & COACHS

Rappel des droits des accompagnants et coachs :

- Encourager, guider et aider (techniquement, tactiquement ou psychologiquement) le judoka qu'il accompagne.

Rappel des devoirs :

- Avoir une attitude, une gestuelle et des mots dignes et respectueux.
- **Ne pas filmer le combat** en étant assis sur la chaise dédiée au coaching.
- Ne pas interpeller ni essayer d'influencer les arbitres, l'autre coach, ni l'adversaire par des paroles ou des gestes.
- Ne pas s'exprimer avec une véhémence exacerbée ou agressive.
- Garder en permanence l'idée qu'une organisation réussie est celle où le bien-être de tous est respecté.



Dans les départements, il sera appliqué à la discrétion des présidents et responsables de compétitions et d'arbitrage.

Précision faite que pour les jeunes arbitres, la procédure sera la suivante :

« En cas de problème avec un coach au cours d'un combat arbitré par un jeune arbitre, celui-ci s'adressera à l'arbitre référent de sa table avant application des avertissements verbaux ou cartons jaune/rouge ».



LE JUDO ÉDUQUE VOS ENFANTS,



#FierdEtreJudoka

Rappelez-vous en entrant dans cette salle

1
SE FAIRE PLAISIR
DOIT ÊTRE LEUR
SEUL OBJECTIF

2
VAINCRE UNE CHUTE
C'EST SAVOIR
SE RELEVER

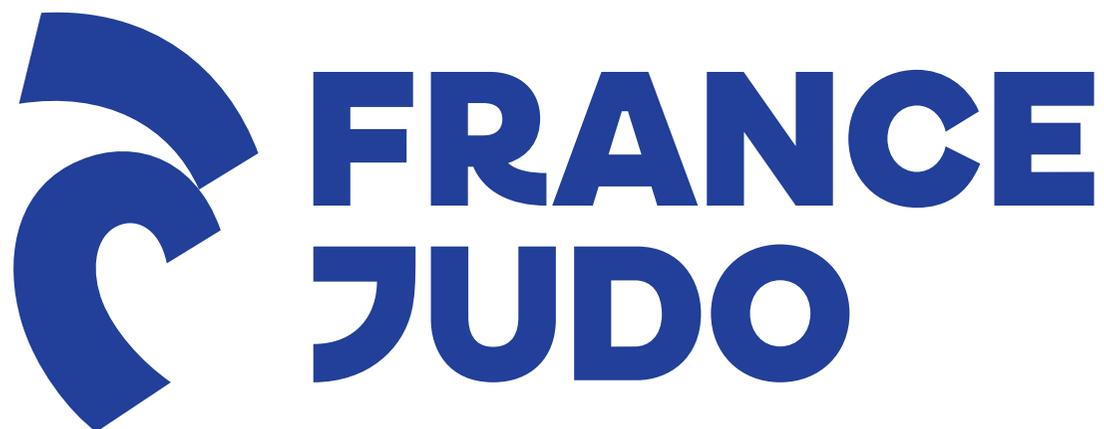
3
L'ARBITRAGE
EST UN JUGEMENT
HUMAIN

4
SANS BÉNÉVOLES,
PAS DE
COMPÉTITIONS

5
LA TOLÉRANCE
EST DE
RIGUEUR

Tous les participants doivent être encouragés !





www.ffjudo.com

CONTACT

Commission Nationale d'Arbitrage - Secteur Formation

cna@ffjudo.com

<https://www.facebook.com/groups/cnajudo/>