

# REGLES TECHNIQUES DU JUDO FRANÇAIS

---

## A È PRESENTATION

Le présent texte détermine, dans le respect des règlements de la Fédération Internationale de Judo, les règles techniques propres à la discipline judo-jujitsu, en référence à la loi relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives.

## B È ENGAGEMENT AUX COMPETITIONS

### 1. Participants

Participation : Un participant ne peut combattre au cours d'une même journée dans deux compétitions différentes.

Sexe : Les combats de judo ne sont pas mixtes à partir de la catégorie benjamin et au-dessus : les hommes sont tenus de concourir avec les hommes, les femmes avec les femmes.

### 2. Certificat médical

Règlement médical . Titre II . Article

En application de l'article L.231-2 du Code du Sport, l'obtention d'une licence d'une fédération sportive est subordonnée à la présentation d'un certificat médical datant de moins d'un an et permettant d'établir l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou, le cas échéant, de la discipline concernée.

Lorsque la licence sollicitée permet la participation aux compétitions organisées par une fédération sportive, le certificat médical atteste l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernées en compétition.

Les modalités de renouvellement de la licence, et notamment la fréquence à laquelle un nouveau certificat est exigé, sont fixées par décret (3 années par décret ° 2016-1157 du 24 août 2016).

L'attestation de non contre-indication peut être portée sur le passeport sportif du pratiquant, avec date d'établissement, signature et cachet du médecin.

### 3. Surclassements d'âge et de poids

#### a) Compétitions individuelles

- Les surclassements sont interdits pour les benjamins, benjamines, minimes masculins et féminins, les cadettes et cadets 1ere et 2eme année.
- Pour toutes les catégories d'âges, le surclassement de poids est interdit en compétition individuelle.
- Les judoka minimes masculins et féminins, cadettes et cadets, juniors masculins et féminins qui ont pris du poids entre deux niveaux de compétition, sont autorisés à combattre dans leur nouvelle catégorie de poids.
- Les judoka minimes, cadets, juniors et seniors dont le poids est inférieur au minimum des catégories dans lesquelles ils ont été inscrits ne sont pas autorisés à combattre.

#### b) Compétitions par équipes

Surclassement d'âge

- Est interdit pour les benjamins, benjamines, minimes masculins et féminins, cadettes et cadets 1ere et 2eme année.
- Est autorisé pour les Cadets 3<sup>ème</sup> année, juniors, seniors, masculins et féminins.

Surclassement de poids

- Est interdit pour les benjamins, benjamines, minimes masculins et féminins, cadettes, cadets.
- Est autorisé pour les juniors et seniors.

Le double surclassement âge et poids est interdit (sauf pour les juniors dans les équipes seniors)

#### 4. Engagements aux compétitions internationales

Les engagements aux compétitions internationales se déroulant à l'étranger, organisées par des fédérations nationales officielles affiliées à la FIJ, se feront par l'intermédiaire de la FFJDA.

#### 5. Compétitions sportives pour les Mini-Poussins(es), Poussins(es), Benjamins(es) et Minimes, Cadets, Juniors, Seniors

Afin de respecter les caractéristiques et spécificités de ces tranches d'âge et pour participer à leur formation progressive et leur épanouissement sportif, aucune activité de compétition individuelle (type : compétition officielle F.I.J.) ne pourra dépasser :

- le niveau départemental pour les Poussins(es) (1)
- le niveau régional pour les Benjamins(es) (2)

Les compétitions nationales sont interdites pour les benjamin(e)s

(1) le niveau départemental regroupe des clubs d'un même département

(2) le niveau régional regroupe des sélections de départements

Le niveau national regroupe pour l'ensemble du territoire national des athlètes ou des équipes sélectionnés à un niveau intermédiaire.

Toute animation pour ces catégories d'âges devra faire l'objet d'une demande d'autorisation auprès du comité départemental à l'aide du formulaire correspondant. Le règlement précis des épreuves envisagées devra y être joint.

Nota : des dérogations exceptionnelles pourront être délivrées par la fédération délégataire.

##### **MINI-POUSSIN(ES)**

Cette catégorie est constituée par les enfants nés les deux années précédant la catégorie poussin(es). Des rencontres sous forme d'expression technique ou randori arbitrés avec partenaire peuvent être proposées.

##### **POUSSINS(ES)**

Les randori éducatifs se dérouleront en poule unique

- Durée du randori éducatif : 1,30 mn max. 3 randori au maximum par journée (en plus de l'expression technique)
- Récupération : au moins 3 mn entre 2 randoris éducatifs
- Mixité possible (possibilité d'intégrer filles et garçons dans une même poule car il s'agit de randori éducatifs et non de combats)
- Grade minimum : ceinture blanc/jaune

##### **BENJAMINS(ES)**

- Durée du combat : 2 mn maximum
- Récupération : 4 mn minimum
- Nombre de combats : 20 minutes maximum par journée
- Activité non mixte (filles avec filles, garçons avec garçons)
- Grade minimum : ceinture jaune/orange
- Niveau d'organisation : régional au maximum (possibilité de rencontre entre des sélections départementales)

##### **MINIMES**

- Durée du combat : 3 mn maximum
- Récupération : 6 mn minimum
- Grade minimum : ceinture orange
- Activité non mixte (filles avec filles, garçons avec garçons)
- Niveau d'organisation : Interrégional maximum (pas de phase nationale)
- Nombre de combats maximum par journée : 30 minutes

## CADETS È JUNIORS - SENIORS

- Formule de compétition Championnats
    - moins de 9 combattants : poules
    - 9 combattants et plus : tableaux double repêchage
  - Durée du combat : voir règlement des compétitions
  - Récupération : voir règlement des compétitions
  - Grade minimum : ceinture verte
- Les seniors qui auraient pris du poids entre deux échelons de compétition sont autorisés à changer de catégorie de poids

## C È TENUE DES JUDOKAS

### 1. Règlement général

Les combattants porteront un judogi (tenue de judo) et un ruban (ou une ceinture) blanc ou rouge, noué au-dessus de la ceinture réglementaire. Les combattants ou les membres de l'équipe nommés en premier porteront la ceinture rouge et les seconds la ceinture blanche

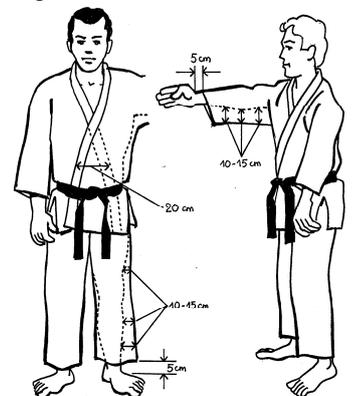
Les judogi seront conformes aux règles de la FIJ ci-dessous.

En ce qui concerne les dimensions réglementaires des judogi, une tolérance devra être appliquée par les arbitres pour les catégories des cadets, cadettes et les compétitions n'accédant pas au niveau national.

### **EXTRAIT DE LA REGLEMENTATION TIREE DU HANDBOOK DE LA FIJ** **Uniforme de judo (judogi)**

Les combattants devront porter un judogi correspondant aux normes suivantes :

- a) Confectionné avec solidité, en coton ou matière similaire, en bon état (sans accroc, ni déchirure).
- b) De couleur blanche (ou de couleur bleue pour certaines compétitions de la FIJ, de l'UEJ ou de la FFJDA).
- c) La veste devra être suffisamment longue pour couvrir les hanches et suffisamment ample pour arriver aux mains lorsque les bras sont tendus le long du corps. La veste sera suffisamment large pour permettre de la croiser au niveau de la cage thoracique sur au moins 20 cm. Le bas des manches de la veste doit arriver au maximum à hauteur de l'articulation du poignet et au minimum à 5 cm au-dessus de celle-ci. Un espace de 10 à 15 cm (y compris les bandages) devra séparer le bras sur toute sa longueur de la manche.
- d) Les pantalons, vierges de tout marquage, seront suffisamment longs pour couvrir les jambes et arriveront au maximum à l'articulation de la cheville et au minimum 5 cm au-dessus.
- e) Une ceinture de 4 à 5 cm de large en fort tissu sera nouée par-dessus la veste ; cette ceinture sera d'une couleur correspondant au grade du combattant et sera nouée par un nœud plat au niveau de la taille en faisant deux fois le tour de celle-ci. Les pans de la ceinture seront d'une longueur de 20 à 30 cm. La ceinture devra être suffisamment serrée pour éviter que la veste ne sorte de celle-ci.



## 2. Les combattants devront se conformer aux réglementations suivantes :

Les combattants auront les ongles coupés courts et ne porteront aucun objet métallique, plastique ou autre matière qui pourrait blesser ou mettre en danger l'adversaire.

Par objet métallique, plastique ou autre matière, on entend tout objet dur incorporé directement ou indirectement dans les protections et qui pourrait causer une blessure (les protèges dents sont autorisés). Exemple : protège-tibia ou jambière avec des baleines. Le fait de recouvrir d'une matière autocollante ou un autre objet dur ou métallique, telle une bague, n'est pas considéré comme suffisant.

- tout combattant qui, de l'avis de l'arbitre et/ou des juges, a les cheveux d'une longueur qui risque de gêner ou de nuire à l'autre combattant, sera tenu de les fixer fermement à l'arrière de la tête.
- les maquillages, bijoux (bagues, etc.) sont interdits.
- les sous-vêtements ne doivent pas comporter d'armatures.
- les féminines porteront sous la veste un maillot de corps long, blanc ou presque blanc, à manches courtes, sans aucun marquage, maintenu dans le pantalon du judogi.
- seul le dossard officiel de la compétition à laquelle le judoka participe est autorisé. Ce dernier devra être enlevé à l'issue de ladite compétition.

L'arbitre devra s'assurer de la propreté corporelle des combattants. Quiconque se présentera avec un judogi sale devra aller le changer. En cas de taches de sang sur le judogi, celui-ci devra être changé immédiatement. Si le combattant ne peut ou refuse de se conformer à cet article, l'arbitre déclarera son adversaire gagnant par "Fusen-gachi" (victoire par forfait).

## 3. Tenue et attitude des athlètes ou délégations dans les lieux de compétitions

Pendant les compétitions, les combattant(e)s seront tenu(e)s de garder à l'esprit que les arbitres dirigent la rencontre et accepter les décisions données par ceux-ci.

A l'issue de la rencontre, les combattant(e)s doivent conserver une attitude digne quel que soit le résultat.

Les manifestations de mauvaise humeur ou les démonstrations de joie intempestives ne sont pas une attitude digne de la part de judoka. L'observation de ces règles élémentaires contribue à maintenir l'image de marque du judo à laquelle nous devons tous être attachés.

## D È ACCOMPAGNANT

L'accompagnant devra être vêtu soit d'un survêtement complet, soit en tenue civile correcte décente et appropriée (pas de judogi, pas de short ou tenue estivale).

Le port de couvre-chef est interdit (casquette, chapeau...).

Chaque accompagnant effectue le salut au début et à la fin du combat. L'accompagnant doit avoir un comportement responsable et irréprochable, sachant que son rôle consiste uniquement à conseiller son athlète.

Il doit intervenir uniquement auprès de son combattant entre deux « MATTE », pas sur l'autre combattant. Il ne doit exercer aucune pression sur les arbitres

## E - SURFACE D'EVOLUTION

### 1. Cadets et plus âgés

#### a) L'aire de combat

L'aire de combat est divisée en 2 zones de couleurs différentes :

- . une zone de sécurité,
- . une surface intérieure.

Le total des 2 surfaces (aire de combat) sera au minimum de 6 m \* 6 m et au maximum de 10 m \* 10 m.

Il est autorisé d'organiser des rencontres sur des aires de combat sans matérialisation de zone de danger sur des tapis de 6 m \* 6 m au minimum et de 10 m \* 10 m au maximum.

b) Surface de sécurité

La surface de sécurité est au minimum de 3 m autour de l'aire de combat et de 3 m entre deux aires de combat.

## 2. Minimes et plus jeunes

a) Surface de compétition

Il est autorisé d'organiser des rencontres sur des aires de combat de 5 m \* 5 m.

b) Surface de sécurité

Une surface de sécurité de 2 m de largeur est autorisée tout autour des surfaces de combat.

## F - MARQUAGE ET PUBLICITE

Réglementairement, la publicité ne doit en aucun cas être incitative.

### 1. Judogis

Les marquages doivent être confectionnés dans un matériau ne gênant en rien la pratique du judo (publicité et dossards).

Un dossard (aux dimensions suivantes : 30 x 30 cm) fourni par les organisateurs peut être apposé au dos de la veste à 14 cm environ sous le bas du col.



### Dossard

Le dossard devra être retiré à l'issue de la manifestation.

Pour l'identification du club, du département, de la ligue, du pays, du continent ou autre, les lettres ne devront pas dépasser 11 cm en hauteur et 7 cm maximum de hauteur pour la publicité.

### Nom du combattant

Le nom du combattant à partir des cadets (imprimé ou brodé...) peut être placé au dos de la veste à 3 cm du bas du col en lettres de 7 cm, réparties sur une longueur de 30 cm maximum (8 lettres maximums ou moins).

Pour les compétitions se déroulant sur le territoire français, le nom du combattant concerné est toléré également sur le bas de la veste du judogi et sur la ceinture.

### Marquage

La marque du judogi (25 cm<sup>2</sup>) pourra figurer, soit sur une étiquette de 5 x 5 cm sur le bas de la veste, soit sur le haut des épaules (un seul côté) à partir du col sur la bande de 25 cm de haut et de 5 cm de large réservée à une publicité de la même marque sur les deux manches

Une publicité est autorisée sur le haut des manches ; elle doit s'inscrire dans un carré de 10x10 cm, une publicité différente sur chaque manche est admise jusqu'au niveau Européen.



La publicité est autorisée à tous les niveaux de compétitions organisées par la FFJDA. et pour toutes les catégories d'âges. Elle doit respecter la réglementation en vigueur.

Un écusson ou emblème de la structure sportive que représente l'athlète, d'une taille maximum de 100 cm<sup>2</sup> ou 10 x 10 cm est autorisé sur la poitrine côté gauche de la veste.

## **2. Survêtement (ou équipement sportif faisant fonction de survêtement)**

Une publicité d'un seul annonceur, localisée sur l'avant de la veste dans une surface ne dépassant pas 10x30 cm et dans le dos entre les deux épaules, soit une ou deux lignes ne dépassant pas au total 11 cm de hauteur ou dans un espace n'excédant pas 15 cm x 15 cm. Le nom de la marque, le sigle ou le logo du fabricant devra figurer sur les survêtements tels que dans la production d'origine.

## **3. Tatami de compétition**

Le nom de la marque, le signe ou le logo du fabricant peut être indiqués à deux emplacements différents sur la zone de sécurité des tatamis. La surface de marquage ne doit pas excéder 2 fois 4 tapis. D'autre part, nous rappelons que, conformément à la loi, il est interdit de faire apparaître, sous quelque forme que se soit, sur le lieu d'une manifestation sportive, le nom, la marque ou l'emblème publicitaire des produits de tabac et de boissons alcoolisées ou le nom des producteurs, fabricants ou commerces de tabacs ou de boissons alcoolisées. Sont également interdites, toutes formes de publicités contraires aux statuts de la FFJ et à la morale sportive.

## **4. Hygiène**

En cas de taches de sang sur le judogi, celui-ci devra être changé immédiatement.

# **G È PESEES/TIRAGE AU SORT**

## **1. Pesées et contrôles**

La durée de la pesée officielle sera précisée par circulaire pour chaque compétition. Les combattants devront être au poids à la fin du temps imparti à la pesée. Si des balances de contrôle sont mises à disposition des combattant(e)s pendant la durée officielle, une seule pesée officielle peut être appliquée.

Le contrôle des passeports judo validés et des certificats médicaux sera effectué en même temps.

Aucune tolérance ne poids ne sera admise.

Les combattant(e)s seront pesé(e)s en sous-vêtements (voire nu(e)s si les conditions l'imposent) dans un local aménagé à cet effet.

Les ateliers de pesée ne sont pas mixtes (combattants et commissaires sportifs).

La pesée aura lieu le jour de la compétition sauf autorisation exceptionnelle délivrée par la FFJDA.

## **2. Tirage au sort**

### **a) Modalités**

Le tirage au sort doit être effectué au lieu et date précisés par circulaire et devant les délégués.

Seuls les noms des combattants pesés et possédant les pièces nécessaires seront tirés au sort.

Le tirage au sort commencé, aucun nom ne pourra être ajouté sur les listes des engagés présents.

Aucune exception ne sera admise.

### **b) Eloignement**

Les deux finalistes de la compétition de l'année précédente seront éloignés.

Des têtes de série pourront être établies par le comité responsable des engagements (commission de sélection).

## H È TEMPS DE COMPETITION

Le chronométrage aura lieu en temps réel. Le temps des combats devra être conforme à la réglementation.

En individuel et en équipe, pour un combattant, le temps de repos entre deux combats sera au moins égal à deux fois la durée du combat suivant sauf pour les juniors et seniors qui auront 10mn de repos entre deux combats (règles FIJ).

## I - SURVEILLANCE ET CONTROLES MEDICAUX

- a) Organisation des secours  
L'organisateur de toute compétition doit prévoir :
  - un nécessaire médical de premier secours et un emplacement spécifique en vue des premiers soins à apporter en cas d'accident,
  - un téléphone avec affichage à proximité des numéros d'appel du S.A.M.U., des pompiers, d'un médecin et du responsable de la salle ou du club.
- b) Médecin d'organisation  
Il est recommandé à l'organisateur de prévoir la présence d'un médecin lors de la compétition.  
Celui-ci peut, s'il le juge nécessaire pour des raisons médicales, interdire à un combattant la poursuite du combat ou de la compétition. Il doit dans ce cas le signifier aux arbitres et à l'organisateur de la compétition.
- c) Examen médical  
L'examen médical annuel préalable à la compétition doit comporter un examen clinique complet qui s'attachera plus particulièrement aux appareils cardio-vasculaires, locomoteur (notamment rachidien) et au revêtement cutané.  
Le praticien demandera les examens complémentaires que l'examen clinique et l'interrogatoire auront rendu nécessaires.  
Conformément au code sportif de la FFJDA, le surclassement d'âge n'est pas autorisé sauf disposition particulière prévue au code sportif de la FFJDA.  
Le livret sportif individuel du judoka ne comporte aucune information médicale car soumise au secret professionnel.
- d) Contrôle antidopage  
Des contrôles antidopage intéressant les licenciés des fédérations peuvent être opérés à tout moment et plus particulièrement à l'occasion des compétitions officielles du judo-jujitsu et des fédérations affinitaires, multisports, scolaires et universitaires.

Ces contrôles sont effectués à l'initiative de l'Exécutif de la FFJDA ou des pouvoirs publics suivant les textes en vigueur.

Les prélèvements ou analyses sont réalisés sous le contrôle effectif des médecins mandatés par le Ministère chargé des sports et n'appartenant pas à l'organisation fédérale (suivant la procédure prévue au règlement de la FIJ). Les prélèvements sont cependant effectués en présence d'un membre de la FFJDA mandaté par l'Exécutif Fédéral.

En cas de contrôle positif, le combattant concerné est informé personnellement par lettre recommandée avec accusé de réception de la FFJDA. Il a la possibilité de demander une contre-expertise par examen du deuxième flacon de prélèvement. Il doit pour cela en faire la demande expresse par lettre recommandée avec accusé de réception adressée au président de la FFJDA.

La demande de contre-expertise doit être faite par le combattant incriminé dès réception de la lettre recommandée l'informant de la positivité du contrôle et au maximum dans les huit jours qui suivent la réception.

Dans tous les cas, l'examen de contre-expertise doit être effectué dans les 90 jours qui suivent la date du prélèvement.



Si un combattant est contrôlé positif lors d'une compétition par équipes, seul celui-ci sera sanctionné et l'équipe complète sera déclassée de la compétition concernée.

Sont considérés comme ayant été trouvés positifs les combattants qui ont refusé de se soumettre au contrôle.

Les entraîneurs, directeurs sportifs et toutes personnes qui auraient contribué directement ou indirectement au dopage sont passibles des mêmes sanctions disciplinaires.

Tout litige doit être soumis à la commission de discipline fédérale.

---