

Judo :
Règles
Vocabulaire
Définitions

Sommaire

Termes d'arbitrage	3
Corps, tenue, orientation	4
Grades	6
Histoire	8
Termes usuels japonais	9
Principes d'enseignement et d'entraînement.....	11
Techniques	12
Compétition.....	15
Médecine.....	16
Règles d'arbitrage.....	18
Les points.....	25
L'environnement en compétition	27
Le code moral	28

Termes d'arbitrage

礼



REI	salutations
Chui	faute moyenne
fusen gachi	victoire par forfait
Hajime	commencez
hansoku make	disqualification
Hantei	décision
Hikiwake	égalité
Ippon	un point victorieux
jikan	temps (chronomètre)
keikoku	faute grave
kiken gashi	victoire par abandon
Koka	petit avantage
Matte	arrêtez
osae komi	immobilisation
shido	faute légère
sogo gachi	victoire par combinaison
sono mama	ne bougez plus
sore made	arrêtez (fin)
Toketa	sortie d'immobilisation
waza ari	grand avantage technique
Yoshi	reprenez
yusei gachi	victoire par supériorité technique
yuko	avantage moyen

Corps, tenue, orientation.

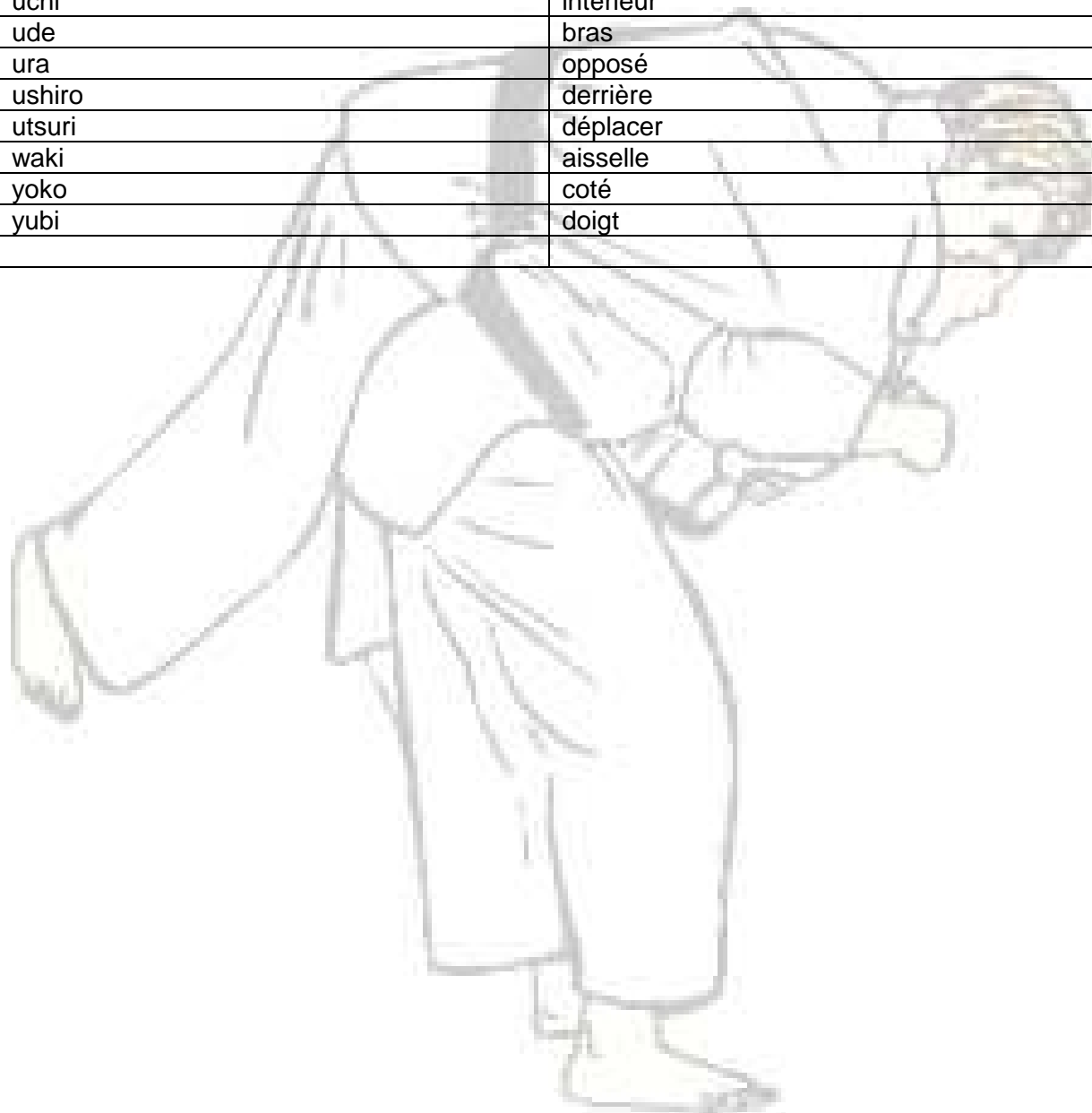
左右

HIDARI , MIGI
gauche , droite



HIDARI , MIGI	gauche , droite
age	lever
ashi	pied, jambe
atama	tête
ayumi	marche
barai	balayer
de avancé	(qui est devant)
dori	Prendre
eri	revers
garami	maintenir
gari	Fauchage
gatame (katame)	contrôle
hiji	coude
goshi (koshi)	Hanche
hadaka	nu
erikubiunaji	nuque
kakato	talon
hane	bondir
har	ventre
hidari	gauche
hiza	genou
hizi	coude
judogi	costume de judo
kata	Epaule
kami	au dessus
kubi	cou
kuzushi	déséquilibre
mae	face
maki	enrouler
matA	intérieur des cuisses
Migi	droit (à droite)
mune	poitrine
nage	projection
ne	couché
obi	ceinture
osae	immobiliser
sasae	maintenir
seoi	épaule, dos
shisei	posture
sode	manche
soto	extérieur

sumi	coin, angle
tachi	debout
tai	corps
tanden	abdomen
tate	vertical
te	main
tekubi	poignet
tsukomi	pousser
Tsuri	lever
uchi	intérieur
ude	bras
ura	opposé
ushiro	derrière
utsuri	déplacer
waki	aisselle
yoko	coté
yubi	doigt















Grades

師範

SHIHAN : maitre et modèle

SHIHAN	maitre et modèle
dan	échelon
go dan	ceinture noire ou rouge blanche 5èmedan
go kyu	équivalent ceinture jaune
hachidan	ceinture noire ou rouge 8ème dan
ik kyu	équivalent ceinture marron
jonkyu	équivalent ceinture orange
jûdan	ceinture noire ou rouge 10ème dan
jûichidan	ceinture noire ou rouge 11ème dan
jûnidan(= shihan)	docteur ou maîtrissime ceinture blanche large
kohai	débutant
kudan	ceinture noire ou rouge 9ème dan
kyu	classe
ni dan	ceinture noire 2ème dan
ni kyu	équivalent ceinture bleue
ritzurei	salut debout
ro ku dan	ceinture noire ou rouge blanche 6èmedan
rokkyu	équivalent ceinture blanche
san dan	ceinture noire 3ème dan
sankyu	équivalent ceinture verte
sensei	professeur (né avant)
shichi dan	ceinture noire ou rouge blanche 7èmedan
Shiha	docteur ou maîtrissime ceinture blanche large
shikyu (= jonkyu)	équivalent ceinture orange
sho dan	ceinture noire 1er dan
yo dan	ceinture noire 4ème dan
yudansha	porteur de dan
Zarei	salut à genoux

	<p>Ceinture blanche 4/6 ans minimum Pour les plus jeunes, un dispositif spécifique est proposé dans certains clubs : l'Eveil Judo des 4-5 ans.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ceinture blanche – 4 ans, • Ceinture blanche avec une bande jaune horizontale – 5 ans, • Ceinture blanche avec deux bandes jaunes horizontales – 6 ans.
	Ceinture blanche/jaune 7 ans minimum
	Ceinture jaune 8 ans minimum
	Ceinture jaune/orange 9 ans minimum
	Ceinture orange 10 ans minimum
	Ceinture orange/verte 11 ans minimum
	Ceinture verte 12 ans minimum
	Ceinture bleue 13 ans minimum
	Ceinture marron 14 ans minimum
	<p>Ceinture noire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1er dan 15 ans minimum • 2ème dan 17 ans minimum • 3ème dan 20 ans minimum • 4ème dan 24 ans minimum • 5ème dan 29 ans minimum
	Ceinture rouge et blanche : 6ème, 7ème et 8ème dan
	Ceinture rouge : 9ème et 10ème dan

Histoire

武士

BUSHI : le guerrier (époque 300-1600)

Maître Jigoro Kano	Fondateur du judo
bu	guerrier
Bushido	valeurs morales traditionnelle des samouraï
Jikishin ryu	ancienne école de Jujitsu
jujitsu	technique de la souplesse
kachis	Samourais de rang inférieur
Kodokan	Ecole pour l'étude de la voie, dojo de Jigoro Kano (fondé en 1882)
Samouraï	soldat noble (après env. 1600)
Yoshin-ryu	Ecole du Coeur de Saule

Termes usuels japonais

謙

KENSON : modestie

KENSON	modestie
Age	lever
Arashi	tempête
Ayumi	marche
barai	balayer
bu	combat, guerrier
daki	prendre dans ses bras
de	sortir, en avant
do	voie, chemin, tronc
dori	prendre
eri	revers
Fumikomi	avancer le pied à l'intérieur
gaeshi	contre attaque, renverser
gake	prendre, exécution
Garami	maintenir
gatame	immobilisation
geiko	exercice
Gi	vêtement pour la pratique des arts martiaux
Go	puissance, force. 5
Gokusoku	art de combattre en tenue légère (sans armure)
guruma	roue
hadaka	nu
hane	sauter
harai	balayer
henka	changement
ichi	1
hachi	8
hishigi	casser
hon	fondamental, livre jitsu technique
ju	souple
jû	10
juji	croix
Kake	mouvement positif
kakemono	peinture japonaise
kami	au dessus
kani	Langouste
kantsetsu	luxation
karate do	voie de la main vide
keikogi	costume d'entraînement
kendo	escrime
kensui	prendre par les mains
kinu	soie

kiudo	arc
ko	petit
kokoro	esprit
komi	dedans
ku	9
kumi	prise
Kuzure	variante
kuzure	déséquilibrer
Kuzushi	rompre, déformer la position
maitta	je suis battu
maki	enrouler
mata	intérieur des cuisses
migi	droit
mochi	prendre avec les mains
morote	A deux mains
nage	projeter
ne	couché
ni	2
o	grand
okuri	envoyé
Osae	Immobiliser
otoshi	tombé
rio	deux
riu	école, méthode
roku	6
sabaki	Esquiver ,tourner, défendre
sasae	tenir
san	3
seoi	prendre sur le dos, les épaules
shi	4
shichi	7
shiho	quatre cotés
shime	étranglement
shisei	posture, position
sumi	coin, angle
sutemi	sacrifier
tori	prendre
tsugi	succession
tsuri	pêcher
tsuri komi	traction en soulevant
uke	recevoir
uki	flotter
utsuri	déplacer
waza	art
yama	montagne
yo	3
yon	4

Principes d'enseignement et d'entraînement

気

KI : esprit, force intérieure

Do	voie, méthode
gokio	5 principes d'enseignement (instruction)
geiko	entraînement, exercice.
go	puissance, force
"jita yuwa kyoei"	"prospérité mutuelle par l'union des forces"
Ju	adaptabilité, non résistance
kakari geiko	exercice convenu (combiné)
Kata	série formelle de mouvements destinés à démontrer les principes du judo (forme)
ki	force intérieure
kiai	union des esprits
kuatsu	techniques de réanimation
mondoo mon=questionner, too=solution	
randori	exercice libre
ryu	école, méthode
sen	initiative
"seiryoku zenyo"	"Meilleur emploi de l'énergie"
shiai	compétition pure
shumatsu undo	exercice de retour au calme
tai sabaki	esquive du corps, mouvement tournant du corps
tendoku renshiu	entraînement solitaire
tori	prendre (celui qui fait l'action)
tokui waza	technique favorite
Uke	recevoir (subir), qui subit
yaku soku geiko	entraînement souple et libre en déplacement
Zanshin	esprit alerte

Techniques

技

WAZA : art, savoir faire

adaka jime	étranglement à nu
ashi guruma	enroulement sur la jambe
ashi	waza technique des pieds
atemi	coup sur le corps
ayemi ashi	déplacement en marche naturelle
Barai	balayage (on dit aussi "harai")
de ashi barai	balayage du pied avancé
gyaku juji jime	étranglement en croix inversé
hane goshi	hanche sautée
hane maki komi	saut enroulé
hansestu waza	technique des luxations
hara gatame	contrôle par le ventre
harai goshi	balayage par la hanche
harai tsurikomi ashi	balayage du pied en pêchant
hidari shizentai	position debout à gauche (pied gauche en avant)
hiza gatame	luxation par contrôle du bras tendu par le genou
hiza guruma	roue autour du genou
hon gesa gatame	contrôle fondamental par le travers : prise de la voiture
jigo hontai	position debout défensive
juji gatame	luxation en croix
kami shio gatame	contrôle des quatre coins par le dessus
kata eri sei nage	chargement par un coté avec revers
Ippon sei nage	Projection par-dessus l'épaule
Kansetsu waza	techniques de clés de bras
kata gatame	contrôle sur l'épaule
kata guruma	roue autour des épaules
kata juji jime	étranglement en croix d'un coté
ko soto gake	petit accrochage extérieur
ko soto gari	petit fauchage extérieur
ko uchi gari	petit fauchage intérieur
koshi guruma	enroulement de la hanche
koshi waza	techniques de hanches
Kubi nage	Projection par le cou
kumi kata	saisie, manière de saisir l'adversaire
kuzure gesa gatame	variante de contrôle par le travers
mae ukemi	chute(brise chute) avant

makura gesa gatame	contrôle par le travers sur oreiller...
migi shizentai	position debout à droite (pied droit en avant)
morote seoi nage	chargement à l'aide des deux mains
nami juji jime	étranglement en croix normal
ne waza	Technique au sol
O goshi	grande (projection de) hanche
O guruma	grande roue
O soto gari	grand fauchage extérieur
O soto guruma	grande roue extérieure
O uchi gari	grand fauchage intérieur
okuri ashi barai	balayage des deux jambes(pieds) en déplacement
okuri eri kime	étranglement glissé par le revers
osae komi waza	technique d'immobilisation
sasae tsuri komi ashi	blocage du pied en soulevant
seoi nage	projection en chargement sur le dos (dessus épaule)
shime waza	technique des étranglements
Shintai	déplacement sur le tapis
shizen hontai position	debout naturelle
soto maki komi	enroulement extérieur
sukui nage	projection en cuiller
sumi gaeshi	renversement dans l'angle
sumi otoshi	chute dans l'angle
sutemi waza	techniques de sacrifice
tachi waza	Techniques debout
tai otoshi	renversement du corps
tani otoshi	chute dans la vallée...
tate shio gatame	contrôle longitudinal des quatre coins : prise du cheval
te waza	techniques de bras (épaule)
tomoe nage	projection en cercle
tsugi ashi	déplacement glissé
tsuri goshi	hanche soulevée
tsuri komi goshi	projection de la hanche en tirant et soulevant
uchi mata	fauchage (ou projection) par l'intérieur de la cuisse
ude garami	luxation sur le bras fléchi
ude hishi juji gatame	luxation sur le bras tendu en croix
ude hishi	ude gatame luxation par contrôle du bras tendu
ude hishigi hiza gatame	luxation par contrôle du bras tendu par le genou
ude hishigi waki gatame	luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle
ukemi	brise chute
uki goshi	hanche flottante
uki otoshi	projection en coup de vent (ou flottante)
uki waza	technique flottante
ura nage	projection en renversement
ushiro gesa gatame	contrôle par le travers en arrière
ushiro goshi	projection de hanche par l'arrière
ushiro ukemi	chute(brise chute) arrière
utsuri goshi	hanche déplacée

yoko gake	accrochage latéral
yoko guruma	roue latérale (de côté)
yoko otoshi	renversement latéral
yoko shiho gatame ou yoko gatame	contrôle latéral des quatre coins... Prise du crabe
yoko ukemi	chute(brise chute) latérale
yoko wakare	séparation latérale

Techniques

Le judo sportif différencie explicitement :

- les techniques de projection visant à déséquilibrer l'adversaire pour le faire tomber au sol, vers l'arrière, l'avant ou le côté : *nage waza* dans lequel on retrouve :
 - le groupe des techniques debout : *tachi waza*
 - les techniques de jambes : *ashi waza*
 - les techniques de bras (épaule) : *te waza*
 - les techniques de hanches : *koshi waza*
 - le groupe des techniques de sacrifice : *sutemi waza* où le pratiquant décide de sacrifier son équilibre pour faire chuter son adversaire.
 - les techniques de sacrifice dans l'axe : *mae sutemi waza* parmi lesquelles on retrouve la fameuse « planchette japonaise » (*Tomoe nage*)
 - les techniques de sacrifice sur le côté : *yoko sutemi waza*
 - les techniques d'enroulement : *makikomi waza*
- les techniques de contrôle visant à dominer l'adversaire : *katame waza* dans lequel on retrouve :
- les techniques pratiquées au sol : *ne waza*
 - les techniques d'immobilisation : *osae komi waza*, qui s'effectuent lorsque l'adversaire est couché sur le dos, les deux épaules au sol (au contraire du système jujutsu-fighting où une immobilisation sur le ventre est comptabilisée).
 - les techniques d'étranglement : *shime-waza*, qui peuvent porter sur le système respiratoire obligeant l'adversaire à abandonner rapidement (*hadaka-jime* par exemple), ou sur le système sanguin du cou (comme *sankaku-jime*), plus rapide à agir mais aussi plus dangereux.
 - les techniques de luxation : *kansetsu waza*, portées uniquement sur le coude (comme *ude-gatame* et *waki-gatame*).

Les techniques de luxation et d'étranglement sont également autorisées debout (en *tachi waza*), bien que très rarement vues et utilisées en compétition. En effet, le règlement interdit l'amenée au sol par ces techniques, ce qui les rend plus difficiles à placer.

Certains *katas* (formes) de judo nécessitent de pratiquer également les techniques de frappe (*ateji waza*). On y retrouve

- les *coups de pied* (*geri*),
- les *coups de poing* (*tsuki*)
- les coups du tranchant de la main (*shuto*). Aucun coup n'est porté.

Compétition

試合

SHIAI : compétition pure

kiken	abandon
saitei	arbitrage
chui	avertissement
kaikyuu	categorie
sekaisenshukenhajisha	champion du monde
keiji	chronométrage
keijigakari	chronométrateur
jun'i	classement
sentouiyoku	combativité
hansokusuru	commettre une infraction
kyoug	compétition
dantaikyougi	compétition par équipes
kikensuru	déclarer forfait
wo-muappu	(warm up) échauffement
shippai	échec
douten'ninaru	égaliser
yosen	éliminatoires
renshuu	entraînement
tore-ningu	coaching
ko-chi	(coach) entraîneur
hansoku make	faute technique (disqualification)
shikaku	qualification
seisenshu	titulaire
hoketsu	remplacant
keikoku	réprimande
chuusen	tirage au sort
kouishitsu	vestiaire
kankyaku	spectateur

Médecine

脳 筋肉

NOU ; KINNIKU

fukubu	abdomen
gaitenkin	abducteur
naitenkin	adducteur
kansetsu	articulation
shinzoumahi	arrêt cardiaque
kansetsudakkyuu	articulation déboitée
houtai	bandage
fushousha	individu blessé
nou	cerveau
ashikubikurubushi	cheville
Nikubanare	claquage
sakotsu	clavicule
shinzou	coeur
sekizui	colonne vertébrale
rokkotsu	côte
keireнкомuragaeri	crampe
taichou	condition physique
tsuisekichousa	dépistage
rinyouyaku	diurétique
Itami	douleur
resshou	déchirure
hizanenza	entorse du genou
taikyuuryokujikyuaryoku	endurance !
shinkin	extenseur
hirou	fatigue
kukkin	fléchisseur
shinpakusuu	fréquence cardiaque
enshou	inflammation
imushitsu	infirmerie
jintai	ligament
hando-pinguundou	lutte antidopage
byouki	Malaise
kinniku	muscle
massa-jishi	masseur
isha	médecin
houtaiga-zerui	pansement
nankou	pommade
tai juuwootosu	perdre du poids
tai juu	poids
sosei	réanimation
kaifuku	récupération
kyuusoku	repos
shukketsu	saignement
shisshinkizetsu	syncope

ken'en'	tendinite
kinkyuu	urgence
kenshin'	visite médicale



Règles d'arbitrage

Pour être un bon judoka, il faut connaître les règles de l'arbitrage du Judo, savoir si la projection que l'on vient d'accomplir (ou de subir) peut nous apporter la victoire (ou la défaite) ; connaître les gestes à ne pas faire, les attitudes à avoir pour ne pas se faire sanctionner sont essentiels à qui veut pratiquer le Judo.



L'arbitre doit accompagner ses diverses annonces des gestes suivants ; maintenus 2 ou 3 secondes : l'arbitre doit maintenir suffisamment longtemps son geste afin de s'assurer que son annonce a bien été vue des juges et des commissaires sportifs, en prenant soin de ne pas perdre de vue les combattants.

L'arbitre



Pour débiter le combat l'arbitre annonce Hadjimé: mettre les bras le long du corps, jambes jointes et d'une voie forte et claire annoncer Hadjimé.



Pour arrêter temporairement le combat l'arbitre dit Matte: lever un bras à l'horizontale en direction du chronomètreur, paume de la main dirigée vers celui-ci (doigts joints vers le haut).



Pour terminer le combat l'arbitre annonce Sorémadé: mettre les bras le long du corps, jambes jointes et d'une voie forte et claire annoncer Sorémadé



La victoire est obtenue en faisant tomber l'adversaire largement sur le dos avec force, vitesse et contrôle. L'arbitre annonce alors Ippon: lever un bras tendu au-dessus de la tête, paume de la main vers l'avant.

Le Ippon est suivi de l'annonce de Sorémadé.



Si un des critères maquent à l'attribution du Ippon l'arbitre donne alors un Waza-ari : tendre un bras à l'horizontale de côté à la hauteur de l'épaule, paume de la main vers le bas.

Le Waza-ari ne donne pas la victoire !



Le cumule de deux

Waza-ari équivalent à un Ippon et donnent la victoire. L'annonce est alors

Waza-ari-awasete-ippou: tout d'abord geste de Waza-ari suivi du geste de Ippon.



Lorsque l'adversaire est projeté sur le flan l'avantage obtenu est Yuko: lever un bras avec un angle de 45 degrés de côté, paume de la main vers le bas. Le cumul de Yuko n'équivalent pas à un avantage supérieur Ippon ou Waza-ari.



Pour indiquer le vainqueur d'un combat: l'arbitre reprendra sa position du début de combat, avancera d'un pas (pied gauche) tendra un bras au-dessus de l'épaule en direction du combattant vainqueur, main ouverte, paume vers l'intérieur., puis effectuera un pas en arrière (pied droit).



En cas d'égalité à la fin du temps de combat les trois arbitres donnent la victoire par décision ou

Hantei: pour indiquer qu'il est prêt à annoncer Hantei, l'arbitre tendra les bras vers l'avant avec un angle de 45 degrés, poings fermés. Il devra tenir le drapeau rouge dans sa main droite et le drapeau blanc dans sa main gauche.



En annonçant Hantei l'arbitre devra exprimer son opinion en levant le bras droit ou gauche. La levée des drapeaux doit s'effectuer simultanément par l'arbitre et les juges. Le geste de Hantei s'applique lorsqu'il y a égalité à la fin du temps du combat.



On peut dans certains cas donné une égalité par Hikiwake: tendre le bras vers le haut, main ouverte (pouce vers le haut), l'abaisser à l'horizontal devant soi et maintenir quelques instants. Le geste de Hikiwake s'applique uniquement aux compétitions par équipes et en poules.



Pour mieux apprécier une situation ou évaluer une blessure lorsque le combat se déroule au sol, l'arbitre peut mettre le combat en pause en annonçant

Sono-mama: se pencher vers l'avant et toucher les deux combattants avec la paume des mains.



Il peut alors, une fois vérification faite relancer le combat dans la même position ou il s'était arrêté en prononçant Yoshi: Exercer une pression sur les deux combattants avec la paume des mains.



Pour signifier au(x) combattant(s) de rajuster le Judogi: croiser la main gauche sur la droite au niveau de la ceinture, paumes vers l'intérieur.



Appeler le médecin: faire face à la table médicale, agiter un bras (la paume vers le haut) de la direction de la table médicale vers le combattant blessé.



Attribution de pénalité (Shido, Hansoku-make) : pointer l'index (poing fermé) en direction du combattant. Si les deux combattants doivent être pénalisés en même temps, chaque pénalité sera attribuée individuellement (l'index gauche en direction du combattant à sa gauche et l'index droit en direction du combattant à sa droite).



Non combativité: faire tourner les avant-bras vers l'avant au niveau de la poitrine puis, pointer l'index en direction du combattant.



Fausse attaque: tendre les bras à la hauteur des épaules, poings fermés, paumes vers le bas et faire une action vers le bas avec les deux mains.



Attitude défensive exagérée:
tendre les bras à la hauteur des
épaules poings fermés.



Non valable: pour ne pas
valider une action, lever
une main devant soi au-
dessus de la tête et en
l'agitant de droite à gauche
deux ou trois fois.



Appel des juges: lorsque l'arbitre
ou les juges l'estiment
nécessaire, une brève
concertation peut avoir lieu.
Tendre les bras à l'horizontale et
rapprocher les mains en direction
de la tête, en pliant les bras.

Après avoir fait un geste officiel, l'arbitre peut indiquer la marque au sol (rouge ou blanche) pour indiquer le combattant qui a obtenu l'avantage ou la pénalité.

Dans le cas d'un arrêt prolongé du combat, l'arbitre indique au(x) combattant(s) qu'il(s) doit(vent) reprendre leur place.

Les juges



Position normale du juge



Le juge exprime son opinion lorsqu'elle diffère de celle de l'arbitre par le geste approprié (exemple ici du Ippon).



Non valable: pour indiquer, qu'à son avis, une opinion donnée par l'arbitre n'est pas valable, le juge doit lever une main au-dessus de la tête et l'agiter de droite à gauche deux ou trois fois.



Juge en position debout: en cas d'avis contraire des deux juges, ils se lèvent et celui le mieux placé «visuellement» attire l'attention de l'arbitre, ceci est valable dans toutes les situations jugées nécessaires au bon déroulement du combat.



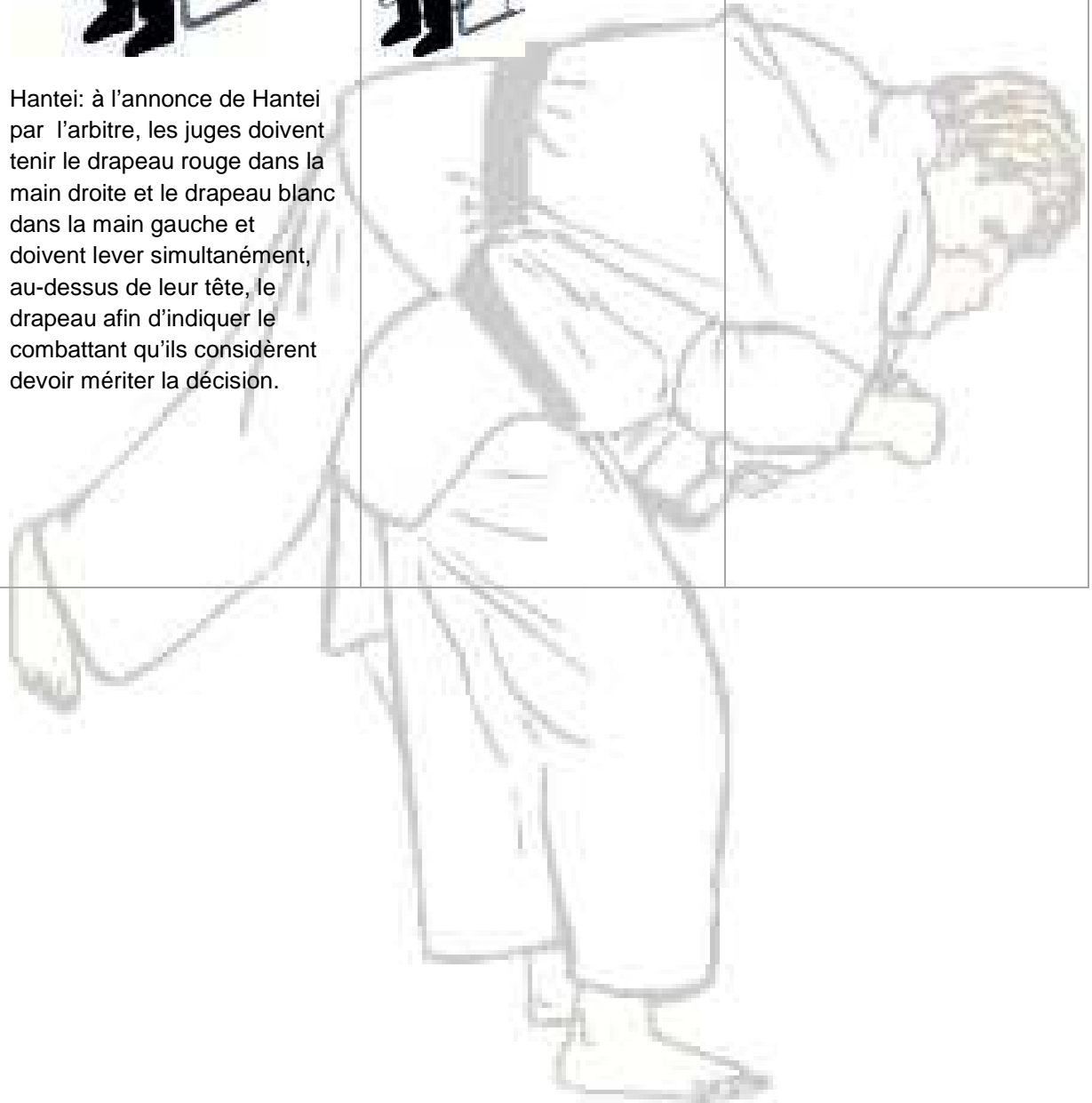
Action à l'intérieur (Jonai): pour indiquer qu'il estime qu'une action en bordure est valable, le juge doit lever une main en haut de son épaule puis abaisser son bras tendu (main ouverte, pouce vers le haut, doigts joints) verticalement au-dessus de la démarcation entre la surface de combat et la surface de sécurité tout en maintenant ce geste un instant.



Action à l'extérieur (Jogai): pour indiquer qu'il estime qu'une action en bordure n'est pas valable (voir art. 10), le juge doit tendre un bras à l'horizontale (main ouverte, pouce vers le haut, doigts joints), au-dessus de la démarcation entre la surface de combat et la surface de sécurité et l'agiter plusieurs fois (2 ou 3 fois) de l'intérieur vers l'extérieur (bien attendre la fin de l'action).



Hantei: à l'annonce de Hantei par l'arbitre, les juges doivent tenir le drapeau rouge dans la main droite et le drapeau blanc dans la main gauche et doivent lever simultanément, au-dessus de leur tête, le drapeau afin d'indiquer le combattant qu'ils considèrent devoir mériter la décision.



Les points

Au Judo, on peut marquer différents types d'avantages. Ces avantages ont une valeur différente en terme de points:

IPPON = 10 points

WAZA-ARI AWASETE IPPON = 10 points

WAZA-ARI = 1 points)

Comment marquer des points:

Il existe 5 façons de marquer des points: les projections, les immobilisations, les étranglements, les clés de bras et les pénalités de l'adversaire.

Sur une projection, on peut marquer 3 sortes de points, du plus élevé au moins élevé : IPPON, WAZA-ARI.

Pour les immobilisations, la chose est assez simple. en fonction de la durée de l'immobilisation l'on peut également marquer les points suivants: IPPON, WAZA-ARI.

Sur un étranglement, c'est assez simple : ça passe ou pas. Donc, l'avantage marqué lorsque le partenaire abandonne ne peut être qu'IPPON.

Rappelons que l'abandon se manifeste par 2 (petites) tapes sur le tatami, le partenaire ou soi-même.

On peut taper avec les mains ou à défaut les pieds. Et bien sûr, mieux vaut crier que se faire blesser pour de bon... N'importe quel cri en cas d'urgence, "MAITA" étant le mot à prononcer, "j'abandonne" en japonais.

Si l'arbitre - qui a l'obligation de protéger la santé des combattants - estime qu'un étranglement est passé (bien que l'étranglé ne tape pas), il peut annoncer IPPON (sauf compétitions de haut niveaux).

Sur une clé de bras, c'est comme pour étranglement, ça passe ou pas. Donc, l'avantage marqué lorsque le partenaire abandonne ne peut être qu'IPPON.

Sur [pénalités de l'adversaire](#): si l'adversaire est sanctionné, on peut marquer les 3 points possibles.

Les critères sont les suivants:

Pour les immobilisations, il suffit de comptabiliser le nombre de secondes qu'a duré l'immobilisation.

de 10 à 19 secondes: Waza-ari

20 secondes: Ippon, durée réduite à celle de Waza-ari si le combattant avait déjà marqué un Waza-ari

Pour les projections, il faut estimer la valeur de la projection et de l'impact qui en résulte. Tout n'est donc que question d'appréciation humaine.

IPPON: Il faut que par une projection de Judo avec contrôle(1), le partenaire tombe largement sur le dos (2), vite (3) et fort (4).

WAZA-ARI: *Projection avec contrôle, mais il manque partiellement l'un des autres éléments nécessaires pour l'Ippon.*

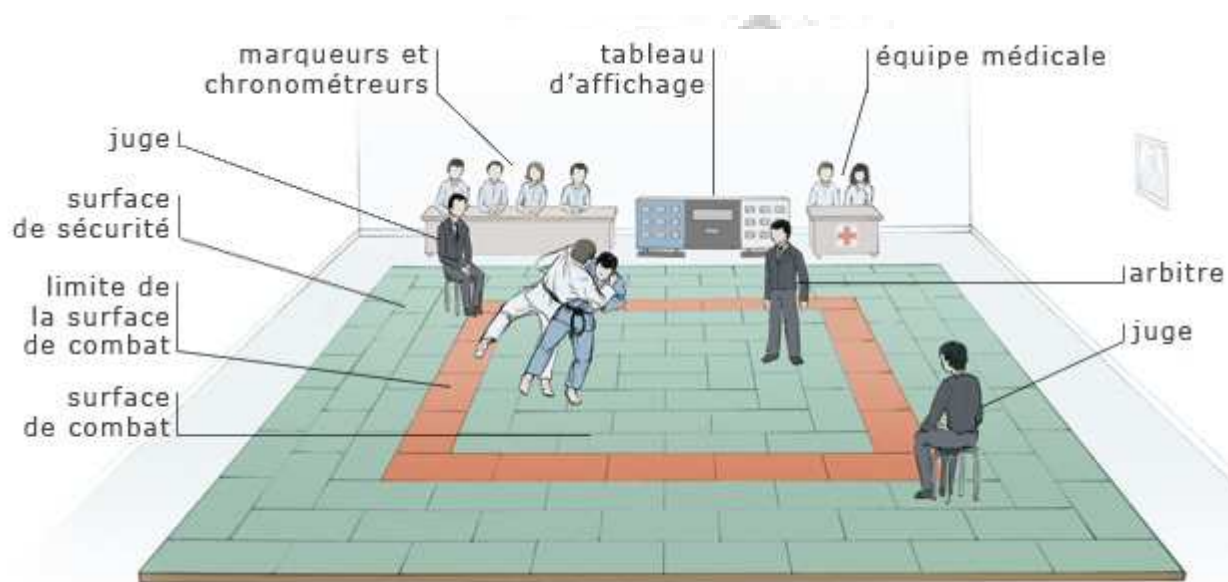
Exemples:

Chute qui n'est pas "largement sur le dos" et à laquelle manque partiellement l'un des autres éléments "force" ou "vitesse".

Chute qui n'est pas "largement sur le dos" et à laquelle manque partiellement l'un des autres éléments "force" ou "vitesse".



L'environnement en compétition



Le code moral

Le Judo véhicule des valeurs fondamentales qui s'imbriquent les unes dans les autres pour édifier une formation morale. Le respect de ce code est la condition première, la base de la pratique du Judo.





Le respect

« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



Le contrôle de soi

« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »



La politesse

« C'est le respect d'autrui »

Les valeurs complémentaires

"Caligraphies réalisées par Madame Awazu



Les valeurs complémentaires

Le meilleur emploi de l'énergie

Dans sa pratique le judoka est à la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale. Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste au bon moment, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

Il incite à une recherche constante et dynamique de perfection.

Entraide et Prospérité mutuelle

En Judo, les progrès individuels passent par l'entraide et par l'union de notre force et de celle des autres.

La présence du partenaire, du groupe est nécessaire et bénéfique à la progression de chacun.

Le grade du judoka est représenté par une triple valeur

« SHIN », correspondant à la valeur morale,

« GHI », valeur technique,

« TAI », valeur corporelle.

Le « SHIN », cité en premier, donne seul le sens aux deux autres.

精力善用
自他共栄
心技体