



自制 礼仪 名誉 敬尊 勇气 谦虚 友谊 诚  
CONTROLE DE SOI POLITESSE HONNEUR RESPECT COURAGE MODESTE AMITE SINCERITE

St-Claude - Planoise - Granvelle



# PSB Judo MEMENTO

Pour les judokas et leurs parents

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

## AUTOUR DE LA COMPETITION ...

Cette rubrique est destinée à mieux vous faire comprendre ce qu'il se passe lors d'une compétition.

Les néophytes ont beaucoup de mal à appréhender les compétitions de judo. Les règles y sont complexes, les termes y sont en japonais, le système des rencontres varie suivant le nombre de combattants par catégories ce qui fait que le temps d'attente est parfois assez long.

### UNE JOURNEE DE COMPETITION SE DECOMPONSE AINSI :

#### L'inscription

Pour les compétitions de District : les inscriptions se feront par le biais du responsable du club.

Pour ce qui est du niveau départemental : ce sera sur Internet que le responsable du club enregistrera ses combattants au minimum 2 jours avant la date de la compétition.

#### La pesée (30mn-1H)

Elle aura lieu sur place dans des horaires définis et se fera par sexe et catégories d'âge et de poids si besoin.

Le combattant devra présenter son **passport** pour contrôle de validité, il sera ensuite pesé. (Le document obligatoire du judoka « compétiteur » est le passeport sportif. Il en existe 2 :

Le passeport jeune : validité 8 ans (mini-poussins 6-7 ans, poussins 8-9 ans, benjamins 10-11 ans, minimes 12-13 ans et cadets 14-15 ans.

Le passeport adulte validité 8 ans. Juniors 16-17-18 ans, séniors 19ans et +, vétérans 40 ans et +

Vous devez toujours l'avoir avec vous, il est demandé et vérifié à chaque rencontre officielle. **Prenez les bonnes habitudes dès le + jeune âge, cela pourra éviter certains déboires par la suite.**

#### Le tirage au sort (30 mn)

Suivant l'âge et le poids et le sexe, les judokas sont séparés par catégories (exemple : minime masculin – 48 kg), ensuite un tirage au sort sera effectué pour chaque catégories.

#### L'échauffement (30 mn)

Une plage d'échauffement est impartie avant le début des combats.

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

## Les formules de compétition (1H – 1H30)

Suivant le nombre de personnes inscrites par catégories, elles se dérouleront soit en **POULE** soit dans un **TABLEAU**.

## L'arbitrage

La compétition sera arbitrée par des arbitres officiels ou en formation, en nombre variables suivants le type et le niveau de la compétition. A la fin de chaque combat il sera désigné un vainqueur.

## Le podium (15 mn)

Suite aux résultats finaux de la compétition ; il sera donc procédé à la remise des récompenses (coupes ou médailles) pour chaque catégorie de poids masculin et féminin. Les 3 premiers du classement se verront donc récompensés et/ou qualifiés pour le niveau supérieur.

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

# LEXIQUE JAPONAIS - FRANCAIS ...

## Les termes de tous les jours

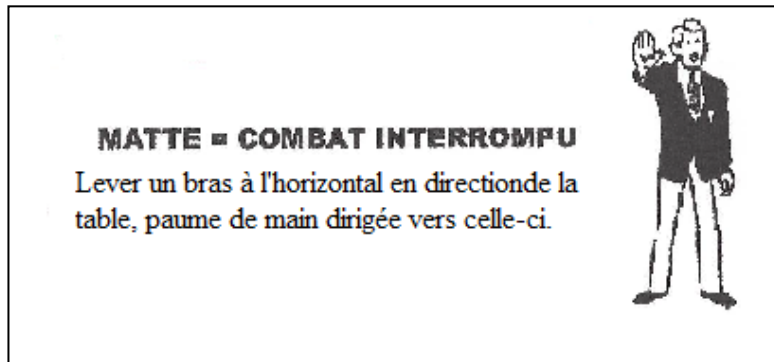
- REI** : Saluer  
**KYU** : Ceinture de couleur  
**NAGE-KOMI** : Répétition de projection  
**UCHI-KOMI** : Répétition de techniques sans chute  
**RANDORI** : Combat entraînement  
**SHIAI** : Combat de compétition  
**SENSEI** : Professeur, Maître  
**TATAMI** : Tapis  
**UKE** : Celui qui subit l'action  
**TORI** : Celui qui fait l'action  
**UKEMI** : Chute

## Les parties du kimono

- ERI** : Revers  
**JUDOGI** : Tenue du judoka  
**SODE** : Manche  
**OBI** : Ceinture

## LES TERMES D'ARBITRAGE

- Début et fin de combat : **HAJIME** : Commencez, **MATTE** : Arrêt, **SORE-MADE** : Fin du combat




**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

- Les points : **YUKO** : Avantage, **WAZA-ARI** : Avantage important, **WAZA-ARI-AWASATE-IPPON** : Victoire par addition de 2 WAZA-ARI, **IPPON** : Victoire, **HIKI-WAKE** : Combat nul
- Les pénalités : **SHIDO** : Faute légère (principales fautes sanctionnées par shido (fausse attaque, non combativité, tenir même coté, sortie volontaire, position défensive, mains dans les manches, saisie pistolet), **CHUI** : Faute sérieuse, **KEIKOKU** : Faute grave, **HASOKU-MAKE** : Faute disqualifiante.
- Immobilisation et sortie : **OSAE-KOMI** : Début d'immobilisation, **TOKETA** : Sortie d'immobilisation, **SONOMAMA** : Ne bougez plus, **YOSHI** : Reprenez le combat.


**OSAEKOMI = DEBUT  
D'IMMOBILISATION**

Tendre le bras en direction des compétiteurs avec la paume de la main dirigée vers le bas tout en s'inclinant vers eux et en leur faisant face.



**TOKETA = SORTIE D'IMMOBILISATION**

Lever un bras vers l'avant l'agiter rapidement de gauche à droite deux ou trois fois.



**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

## LE PASSAGE DE CEINTURE ...

Les ceintures symbolisent la progression de l'élève et sont délivrées par le professeur jusqu'à la ceinture marron. Ensuite, un examen officiel permet d'obtenir la prestigieuse ceinture noire.

L'éveil judo des 4-5 ans.

Ceinture blanche – 4ans

Ceinture blanche avec une bande jaune horizontale -5ans (ou première année d'éveil judo)

Ceinture blanche avec deux bande jaunes horizontales – 6ans (ou deuxième année d'éveil judo)

Sinon le cursus normal est :

Ceinture blanche 6 ans

Ceinture blanche-jaune 7 ans

Ceinture jaune 8 ans

Ceinture jaune-orange 9 ans

Ceinture orange 10 ans

Ceinture orange-verte 11 ans

Ceinture verte 12 ans

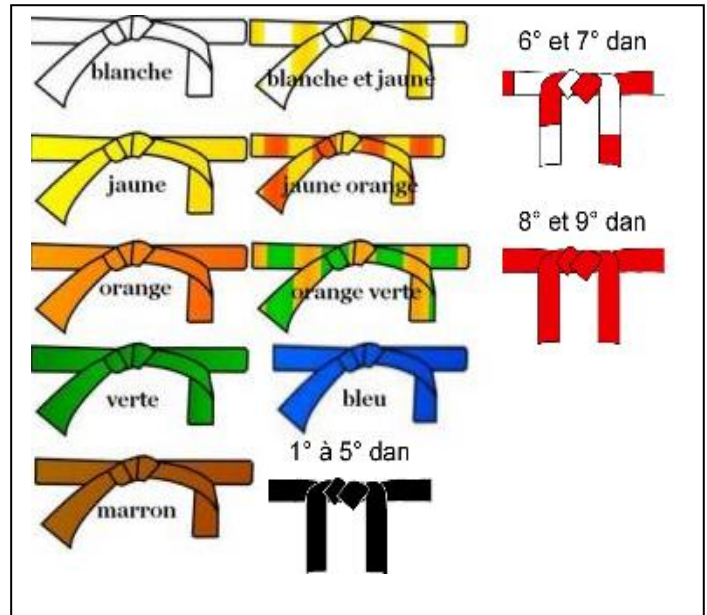
Ceinture bleue 13 ans

Ceinture marron 14 ans

Ceinture noire : 15 ans minimum

Ceinture rouge et blanche 6<sup>ème</sup>, 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> Dan

Ceinture rouge 9<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> Dan



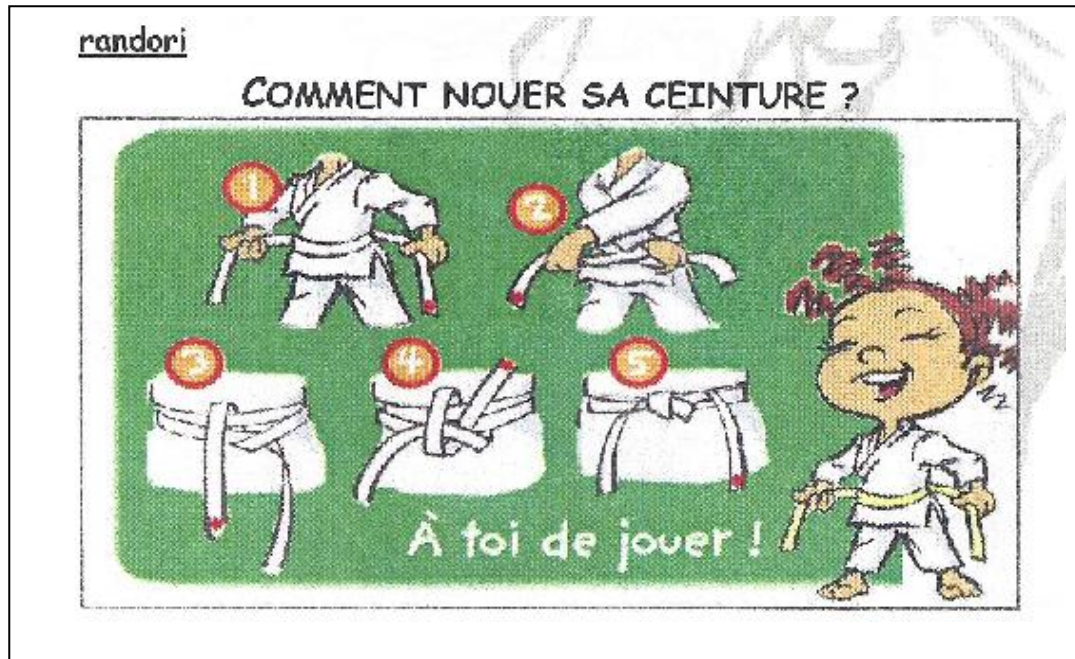
Les âges mentionnés n'indiquent bien évidemment pas une obligation d'obtenir telle ceinture à tel âge, mais un âge minimum pour atteindre ce grade.

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

## COMMENT NOUER SA CEINTURE

Voici comment la ceinture doit être nouée de manière classique.



On trouve le milieu de la ceinture en la pliant en deux puis on place le pan (côté) gauche du judogi sur le pan droit.

On place le milieu de la ceinture sur le ventre au niveau de la taille.

On croise la ceinture en la passant dans le dos.

On ramène les extrémités de la ceinture (de longueur égale) sur l'avant.

La suite consiste en fait à effectuer deux nœuds croisés : On passe le bout de ceinture A (à gauche) au dessus du bout de ceinture B (à droite) en les plaquant sur le ventre.

On passe le A par dessous, contre la veste (en prenant les 2 épaisseurs de ceinture) le tout maintenu avec l'autre main.

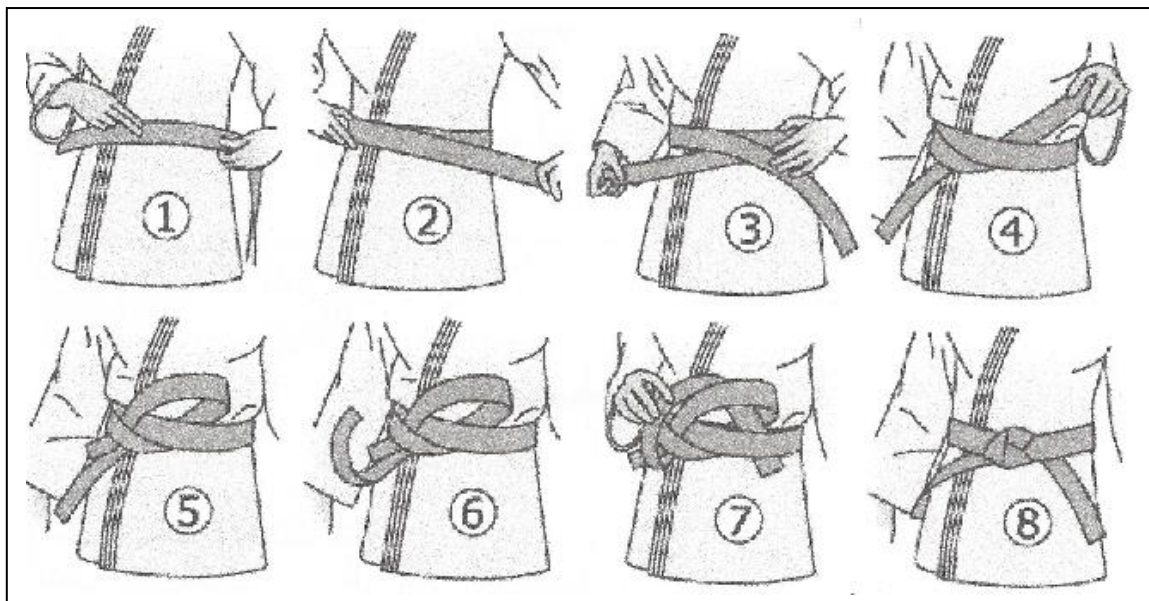
Resserrez le premier nœud en tirant sur les deux bouts de la ceinture.

Effectuez un second nœud croisé en passant le A au dessus du B

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

Pour les judokas plus expérimentés (en particulier pour les ceintures piquées plus rigides), voici une autre méthode pour nouer sa ceinture sans que celle-ci se défasse tout le temps.



**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon



## LES TABLEAUX DE POULES ...

Les compétitions par poules permettent de départager les compétiteurs d'une même catégorie en les faisant tous se rencontrer l'un l'autre. Afin de limiter le nombre des combats on se limite à ce type de compétition que lorsque le nombre de compétiteur est inférieur ou égal à 6

Le nombre de combat total est pour une poule de

2 combattants = 1 combat

3 combattants = 3 combats

4 combattants = 6 combats

5 combattants = 10 combats

6 combattants = 15 combats

Afin de reporter les résultats des combats on utilise un tableau à double entrées :

NOMS	CLUBS		1	2	3	4	5	6			Place
Emile		1		●							
François		2	●								
Paul		3									
Jean		4									
Pierre-Loup		5									
Maxime		6									

<b>Poule de 3</b>	1-2 // 2-3 // 1-3
<b>Poule de 4</b>	1-2 / 3-4 // 1-3 / 2-4 // 1-4 / 2-3
<b>Poule de 5</b>	1-2 / 3-4 / 1-5 / 2-3 / 4-5 / 1-3 / 2-5 / 1-4 / 3-5 / 2-4
<b>Poule de 6</b>	1-2 / 3-4 / 2-6 / 1-5 / 4-6 / 2-3 / 1-6 / 4-5 / 1-3 / 2-5 / 3-6 / 1-4 / 3-5 / 2-4 / 5-6

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

Il y a deux parties de tableau, l'une à lire, l'autre à remplir.

La partie du bas est à lire

Ici est donné l'ordre des combats en fonction du nombre de combattants. Cet ordre tient compte des temps de repos éventuels et doit impérativement être suivi. Cela évite qu'un combattant enchaîne les combats et soit défavorisé vis à vis des autres.

Pour bien comprendre, si nous avons trois combattants le premier combat serait le 1 contre le 2, le combat suivant le 2 contre le 3, le dernier combat le 1 contre le 3.

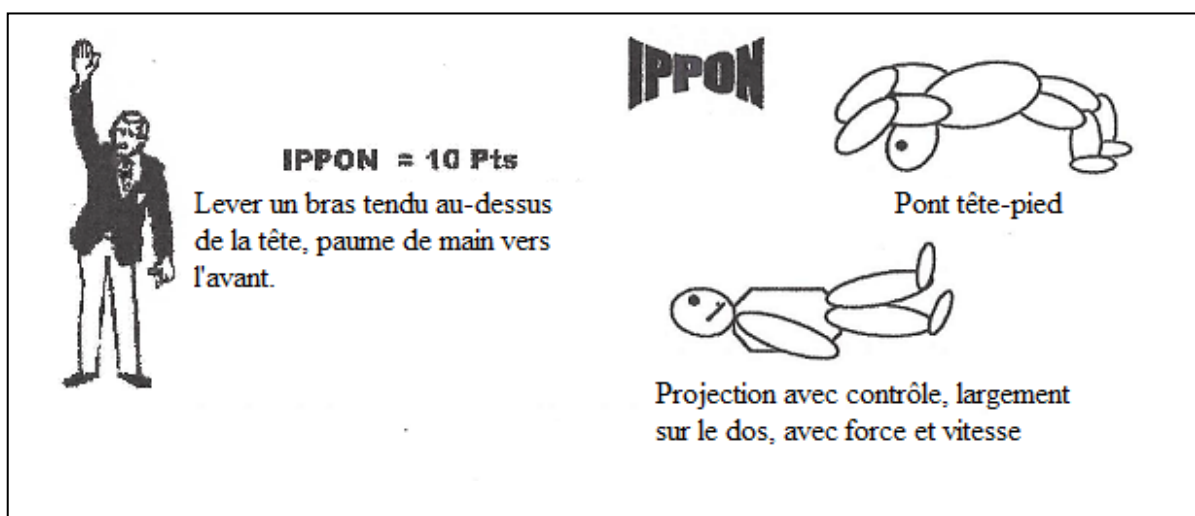
Or ici le 2 et le 3 enchaînent deux combats d'affilé, il est alors obligatoire de laisser des temps mort de repos entre chaque combat afin que le 2 puisse se reposer et qu'ensuite le n° 3 puisse se reposer lui aussi.

Les temps de repos entre deux combats sont :

- deux fois le temps d'un combat pour les mini-poussins, benjamins, minimes
- et de 10 minutes pour les cadets, juniors, seniors.

Valeur des points :


- une victoire par IPPON rapporte 10 points



**PSB Judo**


3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

- une victoire par WAZA-ARI rapporte 7 points




**WAZA-ARI = 7 Pts**  
Tendre un bras à l'horizontal de coté, paume de la main vers le bas.

**WAZA-ARI-AWASETE IPPON = 10 Pts**  
Geste de waza-ari suivi du geste de Ippon




---


**Waza-ari**




Tomber assis, puis déroule vite et fort




Assis en appui très écrasé



Sur le flanc vers le dos




Sur le haut du dos




Action avec un temps mort dans l'exécution du mouvement

- une victoire par YUKO rapporte 5 points

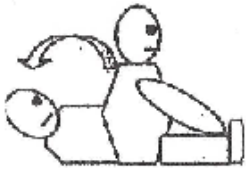


**YUKO = 5 Pts**  
Lever un bras avec un angle de 45° de coté, paume de la main vers le bas




Sur les deux omoplates


**YUKO**



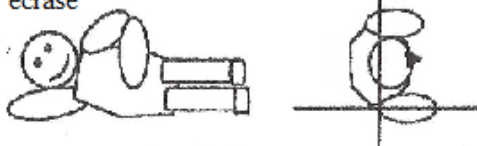
Tomber assis, puis déroulement assez rapide



Assis en appui écrasé



Sur le flanc en appui écrasé.



PSB Judo

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

- en cas de match nul une décision est prise par les arbitres, une victoire par décision ne rapporte aucun point.

Cas particuliers :

- une victoire par deux WAZA-ARI rapporte 10 points (deux WAZA-ARI donnent un ippon)
- si les valeurs sont obtenues par cumul de pénalités les points sont tout de même valables.

## LE TABLEAU DOUBLE REPÊCHAGE ...

Lorsque dans une catégorie de poids le nombre de combattants dépasse 6, on utilise la formule de compétition tableau à double repêchage.

Principe : Le but est de départager les compétiteurs en trouvant les meilleurs. Cette formule de compétition permet à un combattant potentiellement deuxième, d'éviter de se faire éliminer directement s'il rencontre le vainqueur lors de son premier combat. Il est alors possible pour lui de progresser en repêchage est de finir troisième.

Pour bien comprendre le système des doubles repêchages il faut introduire les notions de demi-tableau et de quart de tableau. Le premier demi-tableau dans l'exemple suivant s'arrête après Mathieu et comprend les sept premiers combattants. Le troisième quart de tableau commence à Robert et fini avec Luc.

Il doit y avoir autant de combattants dans chaque demi-tableau modulo une personne. Idem pour les quarts de tableau qui doivent contenir (toujours modulo une personne) le même nombre de combattants.

### LE TABLEAU :

C'est la partie la plus simple, on prend le tableau dans sa globalité et on effectue les combats obligatoirement dans l'ordre. Il faut commencer par le combat le plus à gauche et en haut. Il faut progresser en descendant (colonne par colonne) jusqu'à avoir une colonne de 4 noms (représenté ci-dessous par A,B,C,D) les demi-finalistes.

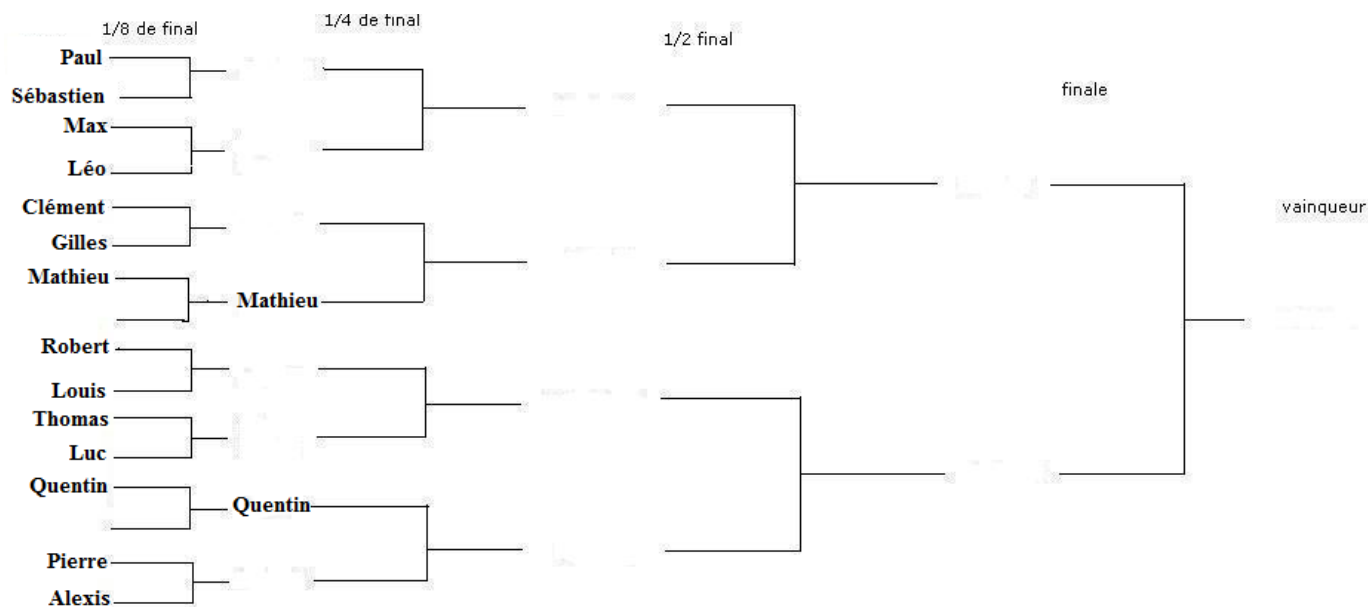
A ce stade on n'effectue pas les demi-finales, on passe aux repêchages.

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

EXEMPLE :

Le premier combat est Paul (en rouge) contre Sébastien



ATTENTION : Il n'est possible que de réaliser des tableaux avec 8,16,32.... Entrées initiales. Alors lorsque le nombre de combattants n'est pas l'une de ces valeurs (c'est le cas ici avec 14 combattants) certaines personnes se retrouvent sans adversaires et sont donc qualifiées directement au second tour (dans notre exemple Mathieu et Quentin passent un tour sans combattre).

Le marquage des points : il ne faut écrire que le nom du vainqueur. Les points du gagnant et du perdant s'inscrivent en centième sous le nom du vainqueur (on retranscrit les scores du tableau de marque). Le chiffre des centaines indique le nombre de Ippon, le chiffre des dizaines celui de Waza-Ari, le chiffre des unités celui des Yuko. Les points du vainqueur sont toujours inscrits en premier. On indique en indice les valeurs 1, 2, ou 3 si le combattant a reçu respectivement 1,2 ou 3 Shido.

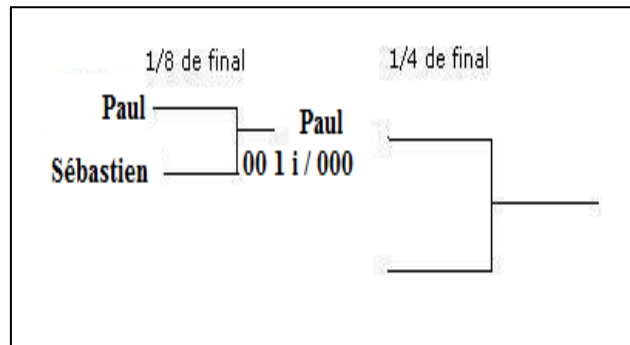
Attention le premier appelé porte la ceinture rouge ci-dessous Paul.

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

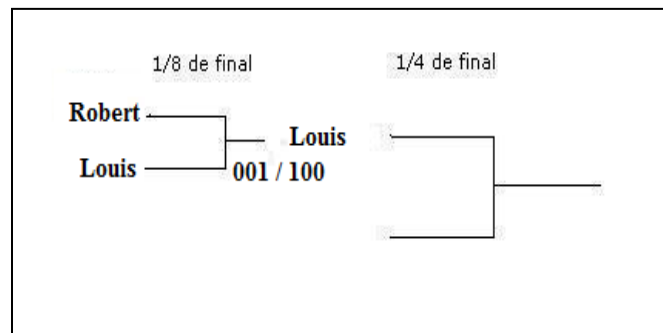
EXEMPLE :

1<sup>er</sup> Combat Paul (rouge) contre Sébastien (blanc). Paul gagne avec 1 Yuko et 1 pénalité (en indice) à rien.



Etc. etc. ....

4<sup>ème</sup> Combat robert (rouge) contre louis (blanc). Louis gagne ippon à Yuko



## LES REPECHAGES :

- Repérer les repêchés

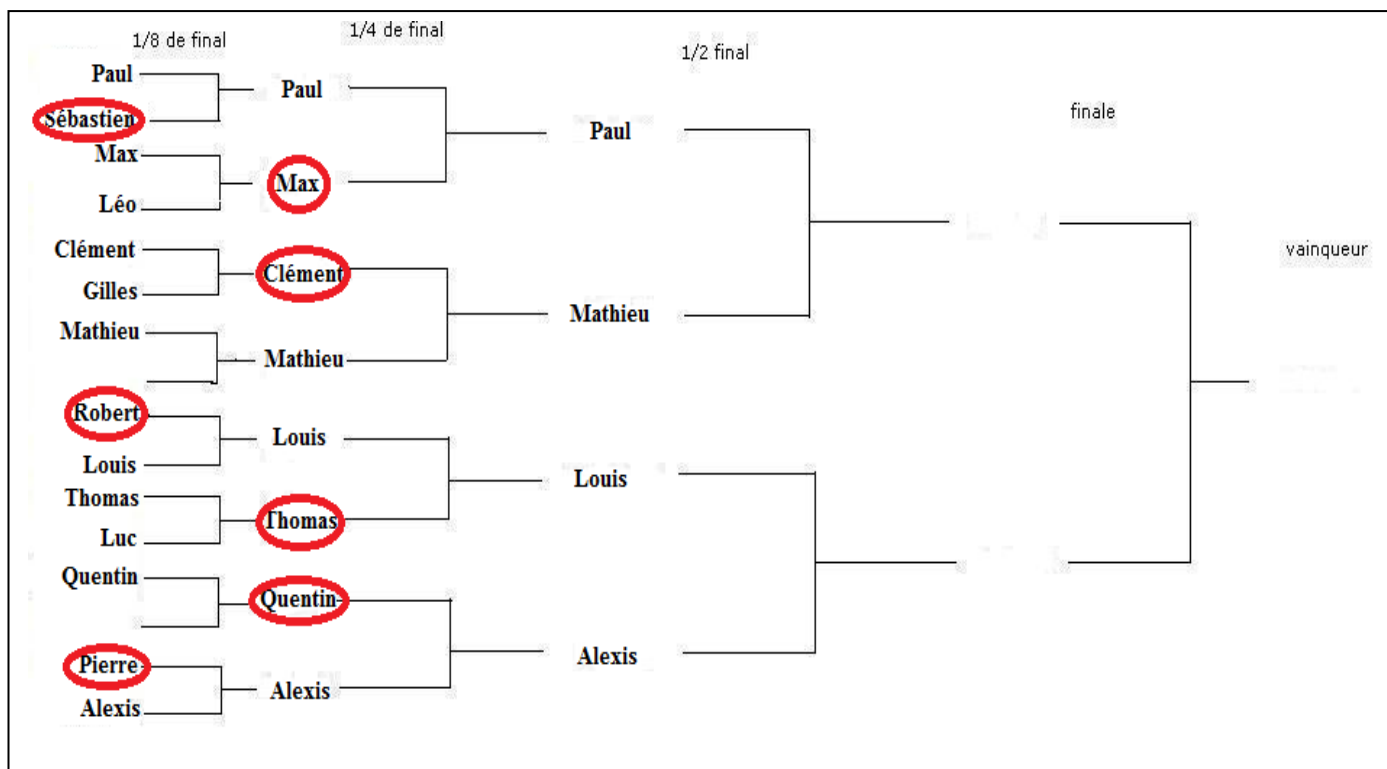
De chaque quart de tableau sort un demi-finaliste. Ce sont ces demi-finalistes qui repêcheront ceux qu'ils ont battus.

On repère ceux qui ont perdu contre les 4 noms les plus à droite (les 4 demi-finalistes) en commençant par la droite.

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

Exemple : Paul, Mathieu, Louis, Alexis sont en demi-finale et repêchent donc ceux qu'ils ont battu. Max et Sébastien ont perdu contre Paul. On entoure Max et Sébastien etc. etc.



Attention : tous les perdants ne sont pas repêchés, certains sont éliminés au premier tour et ne combattront plus. C'est le cas de Léo, Gilles et Luc car ils ont perdu contre des non qualifiés pour les demi-finales.

- [Inscrire les noms](#)

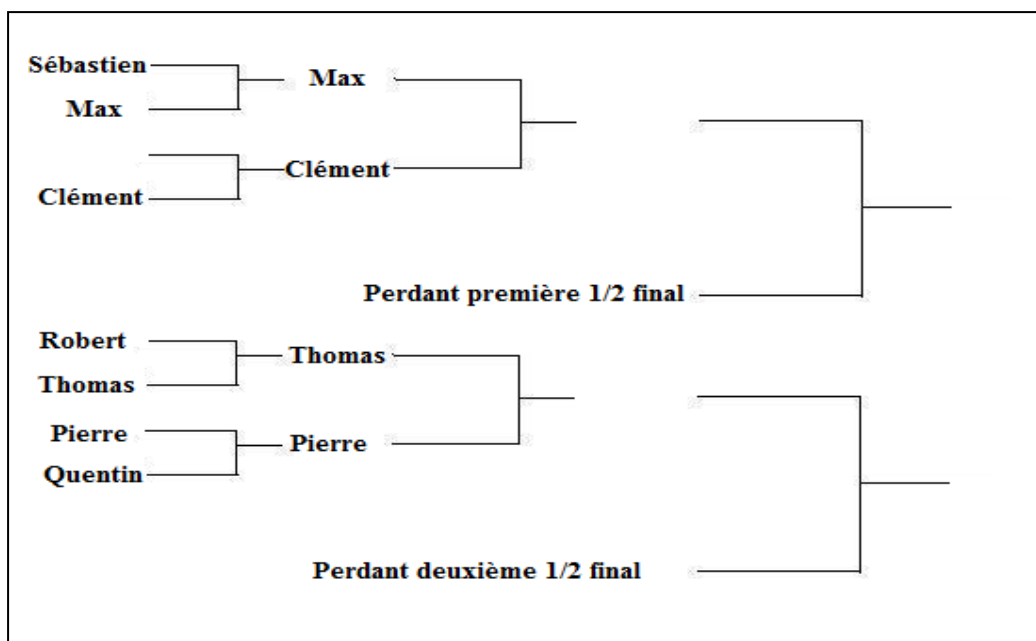
Après vérification, on reporte les noms entourés en commençant par la gauche des tableaux de repêchage. Dans le tableau précédent on inscrit Sébastien et Max, en commençant par le premier combat du premier tableau de repêchage.

Les perdants du premier quart de tableau vont dans le premier demi-tableau du premier repêchage.  
 Les perdants du deuxième quart de tableau vont dans le deuxième demi-tableau du premier repêchage.  
 Les perdants du troisième quart de tableau vont dans le premier demi-tableau du deuxième repêchage  
 Les perdants du quatrième quart de tableau vont dans deuxième demi-tableau du deuxième repêchage

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

Il se peut également ici que certain combattant passe des tours de repêchage faute d'adversaire (c'est le cas de Clément)



- **Progression des repêchages**

Il faut automatiquement commencer par le combat le plus à gauche et en haut (exemple : Sébastien et Max ci-dessus). Il faut progresser en descendant (colonne par colonne) jusqu'à avoir une colonne de 4 noms, les quatre finalistes des repêchages. Après quoi, on procède aux demi-finales.

Les perdants des demi-finales sont repêchés pour les places de 3<sup>ème</sup>. Mais il faut les croiser (voir au-dessus) afin d'éviter que deux combattants ne se rencontrent deux fois.

Le perdant de la première demi-finale va rencontrer le vainqueur du deuxième tableau de repêchage pour la place de troisième, et le perdant de la deuxième demi-finale va rencontrer le vainqueur du premier tableau de repêchage pour la seconde place de troisième.

Il faut faire les combats pour les places de 3<sup>ème</sup> avant de terminer par la finale

## LE CLASSEMENT ...

- 1<sup>er</sup> le vainqueur de la finale
- 2<sup>ème</sup> le perdant de la finale
- 3<sup>ème</sup> le vainqueur de la première place de 3
- 3<sup>ème</sup> le vainqueur de la deuxième place de 3
- 5<sup>ème</sup> le perdant de la première place de 3
- 5<sup>ème</sup> le perdant de la deuxième place de 3

Ainsi au judo on peut avoir deux 3èmes, deux 5èmes et deux 7èmes.

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon



# PREPARATION POUR LES COMPETITIONS

Pour être prêt pour une compétition il est nécessaire d'être en forme et bien entraîné. Il faut donc être attentif à la catégorie de poids. Il n'est pas obligatoire de faire toujours attention mais si le judoka ou la judokate dépasse de 1 kg ou 1,5 kg c'est assez facile de les perdre, grâce au entraînement et en ayant une alimentation saine (éviter de grignoter, de manger trop de sucre et de gras) il faut aussi penser à un petit régime, pour cela nous vous conseillons de vous y prendre minimum 2 semaines avant la compétition.

Attention suivant l'âge il n'est pas conseiller de perdre plus de 2 kg, donc si c'est le cas préférez combattre dans la catégorie supérieure.

Pour les autres qui sont au poids faite toute de même attention à votre alimentions. L'excès de sucre de gras peut vous faire prendre du poids rapidement.

Ne pensez pas que si chez vous, vous êtes au poids pile sur votre balance que ça sera pareil lors du jour J il y a toujours une différence entre les balances. L'idéal est d'être entre 500g et 200g en dessous de la catégorie de poids.

Petit rappel des catégories de poids masculin et féminin.

## BENJAMIN

Catégories de poids : -30Kg -34Kg -38Kg -42Kg -46Kg -50Kg -55Kg -60Kg -66Kg +66Kg

## BENJAMINE

Catégories de poids : -32Kg -36Kg -40Kg -44Kg -48Kg -52Kg -57Kg -63Kg +63Kg

## MINIME Masculin

Catégories de poids : -34Kg -38Kg -42Kg -46Kg -50Kg -55Kg -60Kg -66Kg -73Kg +73Kg

## MINIME Féminin

Catégories de poids : -36Kg -40Kg -44Kg -48Kg -52Kg -57Kg -63Kg -70Kg +70Kg

## CADET

Catégories de poids : -46Kg -50Kg -55Kg -60Kg -66Kg -73Kg -81Kg -90Kg +90Kg

## CADETTE

Catégories de poids : -44Kg -48Kg -52Kg -57Kg -63Kg -70Kg +70Kg

### PSB Judo

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon

## COMMENT ACCOMPAGNER MON ENFANT LORS DE LA COMPETITION ?

La compétition est avant tout une épreuve au cours de laquelle votre enfant peut apprendre à mieux se connaître et se maîtriser. C'est l'occasion pour lui de mesurer ses progrès en judo avec les évaluateurs les plus impartiaux possibles : les autres enfants de son âge. Lors des combats les parents ne sont pas acceptés aux bords des tatamis, même les professeurs n'ont pas le droit de les conseiller pendant le combat. Avant la compétition et les combats, vous pouvez l'aider à maîtriser son stress. Après, il faut surtout encourager les attitudes combatives et déterminées même si elles ont été infructueuses. Vous pouvez aussi l'encourager à aller discuter de sa performance avec son professeur.

- [Qui sont les gens derrière les tables et que font-ils ?](#)

La grande table derrière les tapis est la table centrale : c'est de là que se gère l'ensemble de la compétition : remplissage des tableaux, appels au micro, remise des récompenses.....

Les tables proches de chaque tapis servent aux commissaires sportifs : ce sont les gens qui tiennent les chronomètres, les tableaux de marque, et notent les résultats à la fin de chaque combat.

- [Pourquoi est-ce si long et pourquoi les tapis restent-ils vides parfois ?](#)

Comme vous pouvez le voir, il y a beaucoup d'enfants. Le contrôle des passeports et la pesée sont assez longs. Ensuite le tirage au sort est assez long aussi.

Entre chaque combat, les enfants ont droit à un temps de repos égal à deux temps de combat soit 4 minutes. Quand on approche de la fin des combats pour une catégorie, il arrive souvent qu'avant de pouvoir faire le combat suivant il faille attendre qu'un temps de repos complet soit terminé.

En général, les organisateurs essaient d'accélérer la compétition en commençant une autre catégorie, ou en faisant passer des combats d'une autre catégorie sur ce tapis. Cela n'est pas toujours possible et il arrive qu'un tapis reste vide quelques minutes. Enfin, vous avez sûrement remarqué que les pesées sont étalées sur la journée, la compétition ne s'arrête pas à l'heure de midi. Bref, les organisateurs s'efforcent de réduire la durée de l'événement pour chaque enfant.... Et pour les parents !

PAR CETTE DEMARCHE NOUS ESPERONS AVOIR REPONDU A VOS INTERROGATIONS SUR LE FONCTIONNEMENT DU JUDO. BIEN SPORTIVEMENT.

**PSB Judo**

3 chemin des Torcols – 25000 Besançon