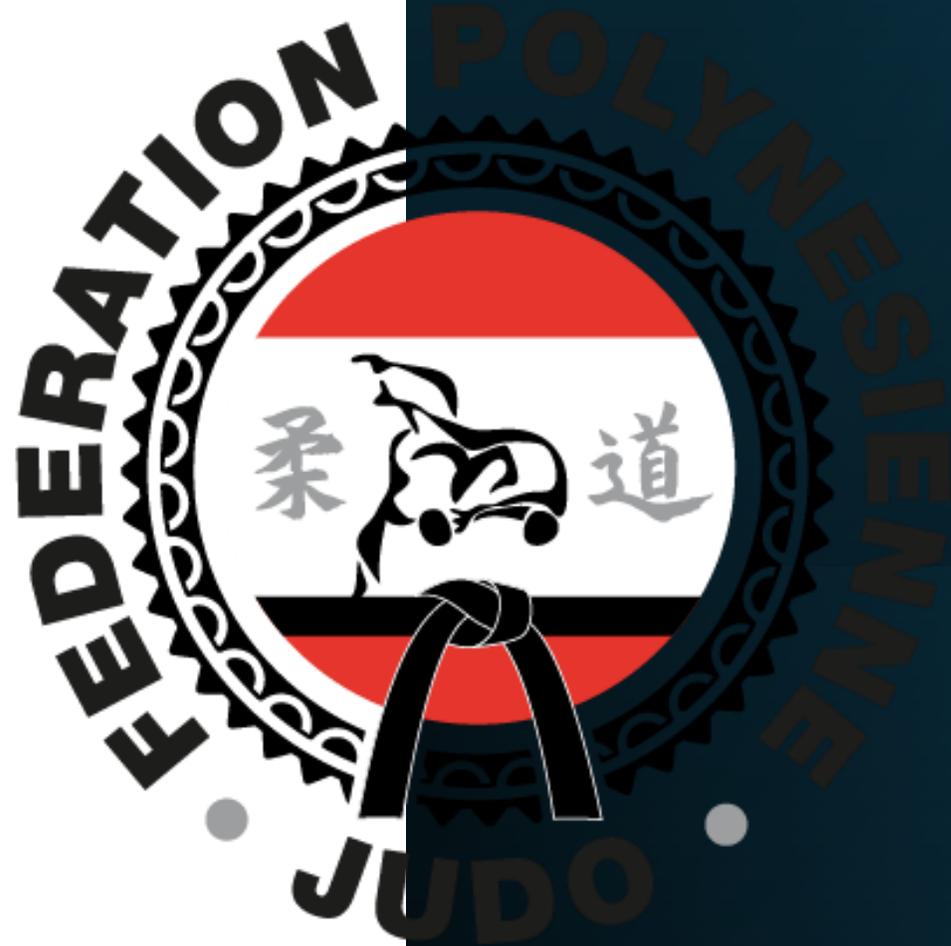




# REGLEMENT EXPERIMENTAL IJF 2025

Document Pédagogique FPJ



# SOMMAIRE



- 1 - RETOUR DU YUKO**
- 2 – PRISE D’APPUI SUR LA TÊTE**
- 3 – FAUSSE ATTAQUE – NOUVELLE APPROCHE**
- 4– LES SAISISES AUTORISEES SOUS LA CEINTURE**
- 5– TEMPS D’ATTAQUE & SAISISES AUTORISEES**
- 6 - PRISE DE L’OURS AUTORISÉE**
- 7 – SORTIE DE TAPIS**
- 8 – CLEFS EN TACHI WZA**
- 9 – EVOLUTION DE L’OSAEKOMI**
- 10 – RETOUR DU SEOI INVERSÉ**
- 11 – SAISIE A L’INTERIEURE AUTORISÉE**



# REGLE N°1 RETOUR DU YUKO

## 1-YUKO

Le **Yuko** est de retour. Il correspond à la plus petite **valeur** que peut marqué un judoka, et est donné pour une chute sur la **tranche** ou une immobilisation de **5 à 10** secondes.

Les Yuko ne peuvent pas permettre de **gagner** un combat avant la fin du temps, et sont désignés par l'arbitre avec le bras tendu à **45 degrés**

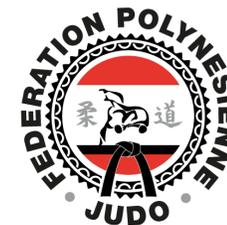


JUDO



# TACHI WAZA

## Généralité



Pour valider un score :

- Une technique de judo du Kodokan doit pouvoir être identifiée
- En cas de doute, plusieurs éléments permettent d'identifier la différence entre Ippon et Waza Ari, entre Waza Ari et Yuko et entre Yuko et No score :
  - ✓ L'orientation des épaules;
  - ✓ L'orientation des hanches et des jambes;
  - ✓ Le contact avec le backnumber ou pas.



Sommaire



# TACHI WAZA

## Le Ippon : La règle ne change pas



**La règle :** UKE atterrit largement sur le dos avec force, vitesse et contrôle

### Illustration :

- Atterrissage en 1 seule fois
- Vitesse
- Largement sur le dos
- Une technique de judo



Sommaire



# TACHI WAZA

## Waza Ari : La règle



- Atterrissage de Plus de 90° à 170° environ
- Atterrissage sur le dos en 2 impacts successifs
  - Chute trop lente pour valider Ippon

Sommaire



# TACHI WAZA

## Waza Ari : Illustrations

### Cas N°1

Atterrissage en 2 temps sur le dos



### Cas N°2

Atterrissage en 2 temps sur le dos



### Cas N°3

Atterrissage sur la diagonale épaule – hanche, épaules à 100°



### Cas N°4

Atterrissage sur le côté à 160°



### Cas N°5

La position des jambes implique Waza

[Sommaire](#)



# TACHI WAZA

## YUKO : La règle



**Cas n°1 :** Atterrissage sur le côté à 90° ou proche de 90°, avec ou sans le coude

Sommaire



# TACHI WAZA

## YUKO : Illustrations atterrissage côté

Ex 1 & 2

Atterrissage proche de 90°



Ex 3

Atterrissage proche de 90°



Ex 4 & 5

Atterrissage proche de 90°



Sommaire



# TACHI WAZA

## YUKO : La règle



**Cas n°2 :** Atterrissage sur les fesses le tronc à 90° ou plus (jusqu'au Waza ari)  
avec ou sans les mains au sol.

L'inclinaison de la tête n'a pas d'incidence. Seul le tronc compte



# TACHI WAZA

## YUKO : Illustrations atterrissage sur les fesses

Ex 1

Atterrissage fesses, tronc à 90° ou plus



Ex 2

Atterrissage fesses, tronc à 90° ou plus



Ex 3

Atterrissage fesses, tronc à 90° ou plus, sur le côté et sur le coude



**Remarque : Plus de shido pour la défense avec les mains**

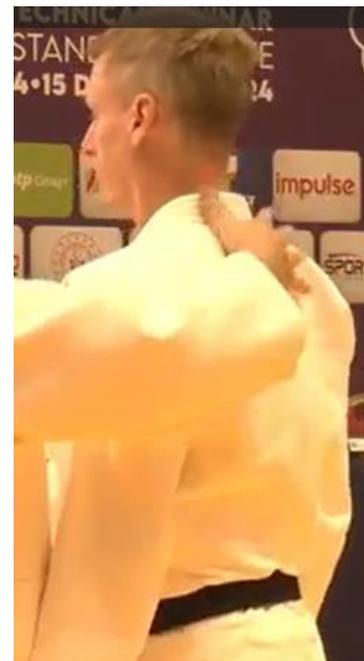
Sommaire





# TACHI WAZA

## YUKO : La règle



**Cas n°3 :** Atterrissage sur 1 épaule ou sur le haut du dos

**Remarque :** Le backnumber est utilisé comme repère

Sommaire



# TACHI WAZA

## YUKO : Illustrations atterrissage épaule

**Ex 1**

Roule sur 1 épaule  
puis l'autre



**Ex 2**

Atterrissage 1 épaule,  
touche le backnumber



**Ex 3**

Atterrissage 1 épaule,  
touche le backnumber



**Ex 4**

Atterrissage 1 épaule,  
touche le backnumber



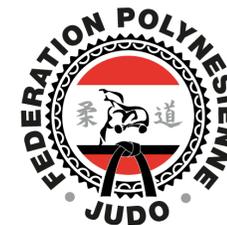
**Sommaire**





# TACHI WAZA

## NO SCORE : La règle



**Cas n°1** : Atterrissage Inférieur à 90°, genou et/ou estomac au sol

Sommaire



# TACHI WAZA

## NO SCORE : Illustrations

### Ex 1

Les 2 genoux sont au sol



### Ex 2

Les 2 genoux sont au sol



### Ex 3

Pas d'atterrissage côté, moins de 90°



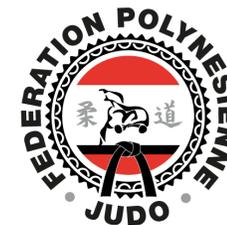
Sommaire





# TACHI WAZA

## NO SCORE : Illustrations



### Ex 1

Pas de contact avec le dos,  
puis atterrissage plat ventre



### Ex 2

Les épaules sont proches de 90° mais les 2  
genoux sont au sol



### Ex 3

Atterrissage moins de 90°, genoux  
estomac au sol



[Sommaire](#)





# TACHI WAZA

## NO SCORE : La règle



**Cas n°2** : Atterrissage sur les fesses, tronc à moins de 90°

Sommaire



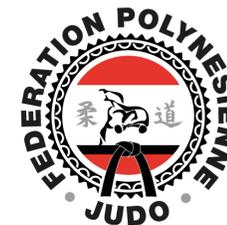


# TACHI WAZA

## NO SCORE : illustration

Ex 1

Le buste est incliné vers l'avant (-90°)



Sommaire





# NE WAZA

## YUKO : La règle



Ippon = 20 secondes  
Waza ari = 10 à 19 secondes  
Yuko = 5 à 9 secondes

**Au Golden score, l'*Osae komi* tenu 5 secondes  
donne lieu à « *Yuko* » & « *Soremade* »**

Sommaire



# REGLE N°2 PRISE D'APPUI SUR LA TÊTE AUTORISÉ



## 2-HEAD DIVING

Le fait d'utiliser sa **tête** pour attaquer ou se défendre (appelé le **Head Diving**) est également de nouveau **autorisé**

Il sera cependant **pénalisé** d'un shido dans la catégorie **cadet**, jugeant que le cou des jeunes n'est pas suffisamment musclé pour **protéger** les cervicales



# PRISE D'APPUI SUR LA TÊTE

*La règle : en tant que TORI*



- JUNIOR – SENIOR : **TORI** autorisé pour projeter, s'il y a un atterrissage sur l'épaule
  - CADET : **TORI** interdit pour projeter (*Shido*)





# PRISE D'APPUI SUR LA TÊTE

*La règle : en tant que UKE*



- JUNIOR – SENIOR : **UKE autorisé pour défendre**
- CADET : **UKE interdit pour défendre (Shido)**
  - ✓ S'il y a score, le score est validé
  - ✓ Le Pont reste Ippon

Sommaire





# PRISE D'APPUI SUR LA TÊTE

*La règle : « Head Diving » (Hansokumake)*



**Le « Diving » est sanctionné par *Hansokumake* (interdiction de recombattre) :**

- **Cas N°1 :** Plonger intentionnellement, tête la première en avant vers le bas en exécutant des techniques comme *Uchi-mata*, *Harai goshi*, *Seoi nage*, *Tai-otoshi*, *Kataguruma*, *Tsuri goshi*, *Ura Nage*, etc...
- **Cas N°2 :** Partir en salto intentionnellement quand *UKE* est dans son dos, même si la tête ne touche pas le sol
- **Remarque :** Pour qu'il y ait *hansokumake*, l'action doit être clairement imputable à *TORI*



Sommaire



# PRISE D'APPUI SUR LA TÊTE

## ILLUSTRATIONS « Head Diving » (Hansokumake)

### Cas n°1

Tori applique makikomi, Uke défend sans contrer



### Cas n°1

Tori applique Seoi nage en plongeant la tête en avant



### Cas n°2

Tori part en salto avant avec UKE dans son dos



Sommaire





# PRISE D'APPUI SUR LA TÊTE



## La règle : Périmètre du « No Head Diving »

- Cas n°1 :

Si *UKE* est clairement engagé dans une contre-attaque qui emmène *TORI* sur la tête (Action mixte *TORI+ UKE*), => « No Head Diving »

- Cas n°2 :

S'il y a atterrissage sur une épaule et la tête en appui => « No Head Diving »

- Cas n°3 :

Si la contre-attaque de *UKE* emmène *TORI* sur le dos, il y a *Ippon*



### REMARQUES :

- S'il y a un doute entre les arbitres sur le fait qu'il y ait contre-attaque ou pas, il n'y a pas *Hansokumake*
- si *UKE* ne fait que défendre sans contre-attaquer, il y a « Head Diving » (*Hansokumake*)

Sommaire



# PRISE D'APPUI SUR LA TÊTE

## Illustrations du « No Head Diving »

### Cas n°1

UKE contre attaque et met TORI sur la tête



### Cas n°2

Uke contre attaque et TORI tombe sur l'épaule & la tête (doute)



Sommaire



# PRISE D'APPUI SUR LA TÊTE

## ILLUSTRATIONS « No Head Diving » & Ippon pour UKE

### Cas n°3

La contre-attaque de *UKE* emmène *TORI* sur le dos, il y a *Ippon*



Sommaire



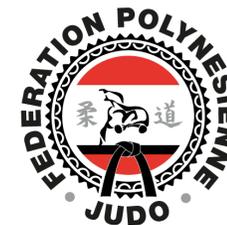
# REGLE N°3 DEFINITION DE LA FAUSSE ATTAQUE





# FAUSSE ATTAQUE

## La règle et les intentions



**Remarque : L'intention sur l'olympiade est d'autoriser tous les *kumikata*, de laisser du temps pour construire de vraies attaques, de mettre moins de sanctions d'avoir un judo moins tactique, mais aussi de « redresser » le judo pour le rendre plus propre.**

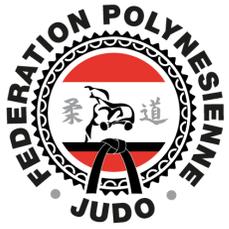
Ainsi, l'arbitrage autorise désormais tous les *kumikata*, accorde du temps pour attaquer si il y a une attitude positive et créatrice de judo et valorise les « vraies » attaques définies comme suit :

- Un Kumikata efficace
- Un Kuzushi, rompre l'équilibre
- Un Tsukuri, positionnement correct
- Un Gake, une chance réaliste de faire tomber Une attaque qui fait partie de la nomenclature du kodokan
- Une attaque qui a une chance réaliste de faire tomber
- Dans la position ci-dessous, la commission d'arbitrage estime qu'il n'y a pas de judo positif possible



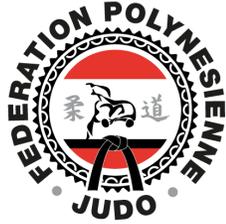
Sommaire





# FAUSSE ATTAQUE

## La règle et les intentions



L'intention générale est de défendre un judo positif. La nouvelle approche de la définition d'une fausse attaque va dans ce sens. Il y a fausse attaque quand :

- TORI n'a pas d'intention de projeter
- TORI attaque sans Kumikata ou avec une rupture immédiate du Kumikata
- TORI effectue une ou plusieurs fausses attaques répétées sans rompre l'équilibre de Uke
- TORI place une jambe entre les jambes de Uke pour bloquer la possibilité d'une attaque
- **TORI n'a aucune possibilité réaliste de lancer (nouveau).**
  - Il attaque notamment pour faire pénaliser son adversaire pour non-combativité.
  - Il attaque pour échapper à un kumikata efficace de l'adversaire pour lequel il n'arrive pas à se défaire (seoi nage, Sutemi, Kataguruma, ...)
  - L'action est tellement au ras du sol (makikomi) que pour contrer UKE doit soulever son adversaire
  - La question est : Est-ce que je peux faire 10 nage Komi dans cette position ? Si la réponse est non, c'est une fausse attaque)



Sommaire



# FAUSSE ATTAQUE

## Illustrations de fausses attques



Toutes ces situations sont considérées comme fausses attaques

*Shido*

Sommaire



# REGLE N°4 LES SAISIES AUTORISÉES SOUS LA CEINTURE



## 4-PRISE AUX JAMBES

Accrocher les **jambes**, avec la main ou le bras, en dessous du haut de la cuisse intérieur (le **bas** de la **jambe**) sera en revanche encore **sanctionné** d'un shido



JUDO



# SAISIE SOUS LA CEINTURE



## La règle : en Tachi waza

- Les saisies sous la ceinture, jusqu'au niveau du haut de l'intérieur de la cuisse sont autorisées
  - Si la saisie est négative (blocage, défense exagérée), un *shido* est donné
- Il est interdit d'accrocher les jambes avec la main ou le bras, de saisir les jambes, de saisir le pantalon et de toucher, accrocher, pousser la jambe pour soulever et faire chuter (hooking, touchinng, pushing is shido)



Le haut de l'intérieur de la cuisse correspond à l'espace délimité par les deux ceintures

Sommaire



# SAISIE SOUS LA CEINTURE

Illustrations des saisies autorisées

**Tsuri goshi**



**Corps à corps**



**Hikikomi Gaeshi**



**Tsuri Goshi**



**Ura Nage**



**O uchi gari**



Sommaire

**Toutes ces actions  
sont autorisées**



# SAISIE SOUS LA CEINTURE

## ILLUSTRATIONS des saisies autorisées

### Tani Otoshi



### Corps à corps



### Ippon Ko

( la main contrôle sans accrocher)



Sommaire

Toutes ces actions  
sont autorisées





# SAISIE SOUS LA CEINTURE

La règle : Les actions sanctionnées d'un shido



## Hooking

(accrocher pour soulever)



Saisie sous la zone autorisée



## Saisie sous la zone autorisée



Saisie sous la zone autorisée



Sommaire

Toutes ces actions  
sont pénalisées  
d'un shido



# SAISIE SOUS LA CEINTURE

ILLUSTRATIONS des actions sanctionnées d'un shido

## Kataguruma

(le coude pousse le genou)



## Saisie au pantalon



Sommaire

**Toutes ces actions  
sont pénalisées  
d'un shido**



# SAISIE SOUS LA CEINTURE

## Illustrations des actions sanctionnées d'un shido

### Saisie négative dans la zone autorisée

(UKE empêche l'action de TORI, il a le choix de se redresser)



### Saisie de jambe dans la zone non autorisée

(UKE empêche l'action de TORI))



Sommaire

**Toutes ces actions  
sont pénalisées  
d'un shido**



# REGLE N°5 TEMPS D'ATTAQUE & SAISIES AUTORISEES



## *5-TEMPS D'ATTAQUE*

Après avoir installé son **Kumi Kata**, tout judoka disposera de **30 secondes** pour **attaquer** sous peine de shido



# LE TEMPS D'ATTAQUE & SAISIES AUTORISEES



## La règle et les intentions

L'objectif est de laisser le match se dérouler (moins de *Mate* et moins de *shido*)

- Le temps laissés aux combattants entre le *kumikata* conventionnel (manche – revers) et l'attaque est de 30 secondes au moins, s'il y a une progression et une recherche positive de préparation d'attaque.
- Avec une saisie non conventionnelle, le temps permis pour l'attaque est plus long qu'auparavant. Il n'y a pas de temps pour le moment mais la commission préconise de laisser 10-15 secondes tant qu'il y a une attitude positive d'attaque. Et seulement s'il n'y a pas d'attaque, l'arbitre peut dire *Mate*.
- Une saisie non conventionnelle (pistolet, doigts dans manche, garde croisée) sans activité pendant 15-20 secondes ou plus (pas de timing explicite et absolu) doit être sanctionnée d'un *Shido*
- L'absence prolongée et manifeste d'un *kumikata* à 2 mains de l'un ou des deux adversaires est sanctionnée d'un *shido*



Sommaire





# LE TEMPS D'ATTAQUE & SAISIES AUTORISEES



## ILLUSTRATIONS

### Ex 1 :

UKE en blanc est sanctionnable si elle ne fait pas d'effort pour retrouver une attitude positive



### Ex 2 :

La garde croisée ou la saisie en pistolet ne sont pas sanctionnées tant que TORI est actif et positif.

Consigne : Laisser du temps, ne pas dire Mate trop tôt



Sommaire



# REGLE N°6

## RETOUR DE LA PRISE DE L'OURS



### 6-PRISE DE L'OURS

La "**prise de l'Ours**" en Tachi Waza est **autorisé** sauf si la prise est réalisée avec les mains ou les bras **joint**s, formant ainsi un **cercle**, qui sera sanctionné avec un **shido**





# PRISE DE L'OURS

*La règle : ce qui est interdit*



***Encercler le dos de UKE avec ses mains jointes : Mate & Shido***

***Remarque : Pas encore tranché mais apparemment,  
on peut attraper son propre judogi (pas son avant bras)***

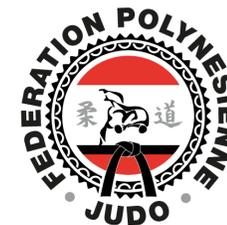
Sommaire





# PRISE DE L'OURS

*La règle : Ce qui est autorisé*



Sommaire

***Avec ou sans saisie du judogi au préalable, appliquer la prise de l'ours :***

- ***En saisissant la ceinture à 2 mains***
- ***En posant les mains dans le dos, en saisissant le judogi de Uke***





# PRISE DE L'OURS

*ILLSTRATION et remarque*



***Le Mate ne doit pas arriver trop tôt.***

***Si le bleu reprend l'initiative et marque il y a score,  
puis mate – shido pour le blanc.***

Sommaire



# REGLE N°7

## SORTIE DE TAPIS

### Nouvelle approche



## 7-SORTIE DE SURFACE

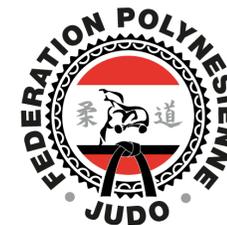
Sortir de manière **involontaire** de la surface de **combat**, aussi bien en Tachi Waza qu'en Ne Waza, provoquera le "**Mate**" de l'arbitre





# SORTIE DE TAPIS

## La règle



Sortir intentionnellement de la surface de combat sera pénalisé d'un *shido* :

- En Tachi Waza
- En Ne Waza

Cependant, pour qu'il y ait *shido*, il faut une intentionnalité manifeste (l'athlète part du centre pour aller dehors)

S'il y a un doute, pas de *shido*.

Dire « Mate » uniquement pour des raisons de sécurité. Il revient à l'arbitre d'évaluer la dangerosité de poursuivre à l'extérieur

S'il y a action et score, le score est valable.

Si les 4 pieds sont dehors on considère qu'il y a sortie

Si l'action a commencé avec au moins 1 pied à l'intérieur, l'action est validée

L'intention est de réduire le nombre de *shido*, notamment pour sortie de tapis. Le règlement espère voir disparaître l'action de pousser intentionnellement Uke pour obtenir un *shido*

[Sommaire](#)



# SORTIE DE TAPIS

## ILLUSTRATIONS DE SHIDO

### Cas n° 1

*UKE part du centre et sort délibérément pour fuir le combat en Ne Waza => Shido*



### Cas n° 2

*UKE sort alors même que TORI ne le saisit pas*



Sommaire



# SORTIE DE TAPIS

## ILLUSTRATIONS « NO SHIDO »



**Pour toutes ces actions, il n'y a pas Mate.**

**L'action continue, tant qu'un des adversaires a un pied dans la surface.**

**Le Mate n'intervient que :**

- s'il y a danger de poursuivre
- quand les 4 pieds sont en dehors



# SORTIE DE TAPIS

## ILLUSTRATIONS « NO SHIDO »



**Ex 1**

Même si TORI pousse, il faut laisser. Le fait que UKE ne prenne pas shido induit que TORI ne devrait plus avoir d'intérêt à pousser



**Ex 2**

TORI & UKE sont sortis. Mate



## REGLE N°8

# APPLICATION D'UNE CLEF DE BRAS OU D'UN ÉTRANGLEMENT EN TACHI WAZA



## 8-CLÉS DE BRAS

Les **clés de bras** appliquées lors de projection avec des **risques** de blessures **élevés**, où Uke ne peut pas s'échapper, sera pénalisé d'un **Hansoku-Make**

Pour les clés de bras où le **risque** de blessure est plus **faible**, que Uke peut s'échapper et exécuté avec deux mains sur un bras, l'arbitre donnera le "**Mate**" puis un **Shido**



JUDO

## La règle : *Shido* ou *Hansokumake*

### Règles générales :

- Appliquer un *shime waza* ou un *kanstetsu waza* en *Tachi Waza* est interdit
- La sanction dépend de la dangerosité de l'action pour Uke
- Pour évaluer la dangerosité. La question est : « Est-ce que Uke peut s'échapper ? »



- **Cas n° 1 :** En Tachi Waza, appliquer le Kansetsu-Waza, à une ou deux mains, avec un **risque de blessure moindre** pour Uke, notamment s'il a la possibilité de s'échapper, sera pénalisé d'un **shido**



- **Cas n°2 :** En Tachi Waza, appliquer le Kansetsu-Waza ou le Shime Waza avec un risque élevé de blessure moindre pour Uke, notamment **si UKE n'a la possibilité de s'échapper**, sera pénalisé par **Hansokumake**



## ILLUSTRATIONS de *Shido* ou *Hansokumake*

### Cas n° 1

*Possibilité pour UKE d'esquiver la clef => shido*



### Cas n° 2

*Impossibilité pour UKE d'esquiver la clef => Hansokumake*



Sommaire



# REGLE N°9 EVOLUTION DE L'OSAEKOMI



## 9-NE WAZA

Toute activité **positive** en  
**Ne Waza** sera prise en  
compte par **l'arbitre**

# EVOLUTION DU NE WAZA

## La règle de l'Osaekomi

En *Tachi Waza* comme en *Ne Waza* désormais, l'*osaekomi* ne peut être :

- déclenché que s'il y a fixation claire de *UKE* sur le dos
- validé que si *TORI* applique une technique classifiée par le kodokan ou une variante.



No Osaekomi



Osaekomi





# EVOLUTION DU NE WAZA

## ILLUSTRATIONS « NO OSAEKOMI »



Sommaire



# EVOLUTION DU NE WAZA

## ILLUSTRATIONS « OSAEKOMI »

### Consigne aux arbitres

Retarder l'*osaekomi* au moment où *Uke* est fixé réellement, après les choses peuvent évoluer vers un contrôle



No Osaekomi



Osaekomi

Sommaire



# REGLE N°10 RETOUR DU SEOI INVERSÉ DIT À LA CORÉENNE



## *10-SEOI NAGE INVERSÉ*

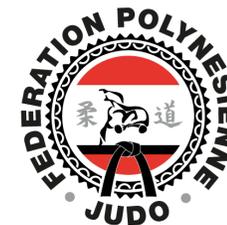
Le **Seoi-Nage** inversé est de nouveau **autorisé**, excepté dans les compétitions **Cadettes**, où un **shido** sera donné





# SEOI INVERSÉ

*La règle : Application selon catégorie d'âge*



- JUNIOR – SENIOR : **Autorisé**
  - CADET : **Shido**

Sommaire



**REGLE N°11  
SAISIE DANS LA  
MANCHE  
AUTORISEE**





# SAISIE DANS LA MANCHE OU PANTALON



## La règle

- En Tachi Waza :
  - ✓ Il est permis de saisir à l'intérieur de la manche comme TORI et comme UKE. N'étant pas un kumikata classique, TORI doit être actif. Les arbitres donnent du temps, mais pas 30 secondes
  - ✓ Il n'est pas permis de saisir à l'intérieur de du pantalon (en bas) comme TORI et comme UKE
- En Ne Waza :
  - ✓ Il est permis de saisir à l'intérieur de la manche comme TORI et comme UKE
  - ✓ Il est permis de saisir à l'intérieur de du pantalon (en bas) comme TORI et comme UKE



Sommaire



# SAISIE DANS LA MANCHE OU PANTALON

## ILLUSTRATIONS au Ne Waza

### Cas N°1

Saisie à l'intérieur du pantalon autorisée en  
attaque



### Cas N°2

Saisie à l'intérieur de la manche autorisée en attaque



### Cas N°3

Saisie à l'intérieur du pantalon autorisée  
en défense



Sommaire



## ILLUSTRATIONS au Tachi Waza

### Cas N°1

Saisie à l'intérieur du pantalon interdite  
*Shido*



### Cas N°2

Saisie à l'intérieur de la manche autorisée si  
TORI a une attitude constructive



Sommaire

