

Comprendre les combats de judo

Durée du combat

Entre 1 minute et 2 minutes, selon la catégorie d'âge des combattants

Le déroulement du combat

Au début du combat, au signal de l'arbitre, les combattants saluent la surface de combat, entrent, se saluent mutuellement, avancent et attendent le **HAJIME** de l'arbitre pour commencer.

En fin de combat, après la désignation du vainqueur, ils reculent et se saluent.

L'arbitre dirige le combat. Les commissaires sportifs l'assistent dans ce rôle :

- Au **HAJIME** (commencez), le chronomètre est mis en marche.
- Au **MATTE** (arrêt momentané du combat), le chronomètre est arrêté puis remis en marche au **HAJIME**.
- Le chronomètre est stoppé soit par **IPPON** (victoire), soit par **SOREMADE** (fin du temps de combat).

Le **MATTE** s'applique dans plusieurs cas :

- Lorsque les combattants sortent de la surface de combat.
- Quand aucune action n'est visible au sol et qu'il n'y a pas de progression.
- Quand il faut sanctionner l'un des combattants.
- Quand l'un ou l'autre des combattants se blesse.
- Lorsqu'il est nécessaire de réajuster le judogi qui gêne la pratique des combattants
- Dans tous les cas où l'arbitre le juge nécessaire.

Les gestes



IPPON

- Je projette l'adversaire sur le dos avec force, vitesse et contrôle.
- En immobilisant pendant 20 secondes.



WAZA-ARI

- Je projette l'adversaire sur une épaule, sur la tranche ou sur le dos avec un critère en moins.
- En immobilisant au moins 10 secondes.



OSA EKOMI

- Le combattant est immobilisé. C'est-à-dire qu'il est contrôlé sur le dos avec les deux épaules au sol.



TOKETA

- Le combattant à décollé ses deux épaules du sol ou saisi une jambe ; il n'est plus immobilisé



MATTE

Comment gagner le combat ?

- Pour les poussinets, poussins, benjamins et minimes

Règles : faire tomber son adversaire sur le dos et marquer des points :

- L'adversaire tombe sur le dos vite et fort : IPPON → le combat s'arrête, celui qui a fait chuter gagne le combat
- L'adversaire tombe sur le côté vite et fort : WAZA-ARI → le combat se poursuit au sol ou il reprend debout, en position initiale
- L'adversaire tombe sur le dos doucement : WAZA-ARI → le combat se poursuit au sol ou il reprend debout, en position de départ

Si un judoka marque 2 WAZA-ARI, il gagne le combat par IPPON : 2 WAZA-ARI = 1 IPPON.

Un judoka peut également marquer des points en immobilisant son adversaire au sol : il le maintient sur le dos, sans se tenir entre ses jambes.

- L'immobilisation dure 20 secondes → IPPON
- L'immobilisation dure 10 secondes → WAZA ARI

Pour ces catégories d'âges, les **clés de bras** ou **étranglements** sont interdits.

- Pour les éveils/baby

Règles : le but est de faire sortir son adversaire du cercle tracé au sol.

A chaque fois qu'un combattant fait sortir son adversaire du cercle, il marque un point.

Le premier arrivé à deux points remporte la victoire.

Important : les arbitres de cet interclubs sont jeunes, bénévoles et débutent souvent dans l'arbitrage. Nous vous remercions de bien vouloir être indulgents et respectueux vis-à-vis d'eux. Ils seront entourés des arbitres de table qui les assisteront mais ne sont pas à l'abri de commettre des erreurs. Merci de votre compréhension.