

LES NOUVELLES

La Fédération Internationale de Judo a travaillé sur les nouveaux règlements du judo. Ils s'appliqueront pendant le prochain cycle olympique. Le but est de promouvoir les règles du judo et de les rendre plus faciles à comprendre et les

simplifier. L'objectif de ces règles est de donner la priorité à l'attaque et à la réalisation du IPPON. Néanmoins, une période d'essai est en cours au niveau international.

Ces règles tiennent compte des valeurs fondamentales du judo, et de son code moral, tout en veillant à ce que notre sport, qui est un « corps vivant », puisse s'adapter au monde moderne et atteindre un public de plus en plus large.

VOUS TROUVEREZ CI-DESSOUS LE RÉCAPITULATIF DES PRINCIPALES RÈGLES RETENUES À CE JOUR

Durée des combats :

- ◆ Hommes et femmes quatre (4) minutes. Respect de la parité, comme cela est souhaité par le CIO, et unité de temps des combats dans le cadre de la proposition de compétition olympique par équipe mixtes.

Évaluation des points :

- ◆ Il n'y a désormais que Ippon et Waza-ari.
- ◆ La valeur du Waza-ari intègre celle du Yuko par le passé.
- ◆ Les Waza-ari ne se cumulent pas. Deux Waza-ari ne sont plus équivalents à un Ippon.
- ◆ Immobilisation (Osae Komi):
- ◆ Waza-ari 10 secondes, Ippon 20 secondes.

Valeurs techniques :

- ◆ Pendant le temps réglementaire, un combat ne peut être gagné que par un score technique (Waza-Ari ou Ippon).
- ◆ Une pénalité ou des pénalités ne décideront pas du vainqueur excepté pour Hansokumake (direct ou par accumulation).

Golden Score :

- ◆ Dans le cas où il n'y a pas d'avantage(s) technique(s) ou bien les athlètes sont à égalité, le combat continue en Golden Score.
- ◆ Tout score et/ou pénalité obtenus pendant le temps réglementaire reste inscrit au tableau de marque.
- ◆ La décision pendant le Golden Score se fait sur la base de la différence de score technique ou de Shido.

Pénalités :

- ◆ Il y a désormais trois shido, au lieu de quatre précédemment.
- ◆ Le troisième Shido devient Hansoku Make.
- ◆ Certaines saisies, notamment en pistolet, saisie en « ourlet » ne seront plus pénalisées.
- ◆ La garde croisée, la saisie d'un même côté (2 mains du même côté), la saisie de la ceinture ne sera pas pénalisée aussi longtemps que Tori est en phase de préparation d'attaque.
- ◆ Les positions négatives seront pénalisées par Shido, car celles-ci sont contraires à l'esprit du judo (pas de recherche d'attaque, attitude défensive...)
- ◆ Compte tenu de la difficulté dans la préparation d'une action pour faire chuter, le temps entre la prise de Kumikata et l'attaque est porté à 45 secondes.
- ◆ La saisie aux jambes ou au pantalon sera pénalisée par Shido la première fois, et la seconde fois par Hansoku Make.

Sécurité :

- ◆ Le Comité a examiné les règles de sécurité afin de rendre le judo le moins traumatique possible. Toute action de Uke pour éviter la chute sur le dos par un mouvement mettant en danger la tête, le cou ou la colonne vertébrale, sera sanctionnée par Hansoku Make.
- ◆ Le compétiteur qui perd le combat, pourra néanmoins continuer la compétition, si cela est applicable.
- ◆ Afin de ne pas donner le mauvais exemple aux jeunes judoka, la chute sur les deux coudes est considérée comme valide et sera évaluée. La chute sur un coude n'est pas valable et ne peut pas être comptabilisée.
- ◆ L'anti-judo sera immédiatement pénalisé, car cela est contraire à l'esprit du judo.

Projection et contre-attaque :

- ◆ Dans le cas d'une attaque et d'une contre-attaque, le premier compétiteur qui tombe sera considéré comme le perdant. Si une valeur peut être donnée, elle sera attribuée.
- ◆ Dans le cas où les deux athlètes tombent ensemble, aucun score ne sera attribué.
- ◆ Si une action est menée par un compétiteur après être tombé (Kaeshi -Waza) cette action ne sera pas comptabilisée.
- ◆ Toutes les actions portées après la chute seront considérées comme une action en Ne Waza.

Judogi :

- ◆ Pour une plus grande efficacité et pour avoir une bonne saisie, il est nécessaire que la veste soit bien tenue par la ceinture. Afin de renforcer cela, les compétiteurs devront arranger leur judogi et leur ceinture rapidement, entre le Matte et le Hajime de l'arbitre.

N'HESITEZ PAS A DEMANDER DES EXPLICATIONS COMPLEMENTAIRES A VOS PROFESSEURS



LES DATES À RETENIR

RÉSULTATS DES COMPÉTITIONS ET INFORMATIONS

Toutes les infos : www.michelmorreau.eu/Judo-Club-Clementin/index_css.php

Félicitations à tous les combattants pour leurs implications et résultats.

ENTRAINEMENTS - STAGES

- ◆ Stage technique et préparation KATA le 18/02/2017 à Sens à partir de minime.
- ◆ Championnat régional individuel « Manche 1 » le 18/02/2017, Juniors et Séniors.
- ◆ Demi-finale à BESANCON « manche 1 » le 19/02/2017, cadets.
- ◆ Stage club du 27/02 au 01/03/2017, poussins, benjamins et minimes.
- ◆ Tournoi de COURTENAY le 05/03/2017, de pré -poussins à minimes.
- ◆ Demi-finale à DIJON « manche 2 » le 05/03/2017, cadets.
- ◆ Entraînement départemental à MIGENNES le 10/03/2017, à partir de Cadets.
- ◆ Championnat régional individuel « Manche 2 » le 18/03/2017, Juniors.
- ◆ Tournoi SAINT -GRATIEN (95), de Cadets à Séniors.
- ◆ Animation interclubs à VILLENEUVE SUR YONNE le 19/03/2017, de pré-poussins à minimes.
- ◆ Entraînement départemental à SENS le 07/04/2017, à partir de Cadets.

DERNIERE MINUTE

Davis CAMPOS se classe 3^{ème} au tournoi de France à CANNES. Il est sélectionné pour le championnat de France Cadets le 15/04/2017 à CEYRAT

L'équipe Séniors filles composée :

- ◆ Marine CHEVRIAUX - 52 KG (Dojo Côte D'Orien)
- ◆ Océane BRICOUT -57 KG,
- ◆ Cécile JACQUIN (ASM Belfort) -63
- ◆ Elisabeth CADET -70
- ◆ Anais ODILLE + 70

se classe 2^{ème} au Championnat Grande Région et se qualifie pour les France 2^{ème} division le 14/10/2017 à PARIS



LA TECHNIQUE À L'AFFICHE

YOKO SHIHO GATAME (Contrôle des 4 points par le côté) - Technique d'immobilisation (Osaekomi Wasa)

EXECUTION

Uke est sur le dos. Tori vient à genoux sur le côté d'Uke et place son bras gauche sous sa tête ; il saisit le col fermement. Avec son bras droit, il passe entre les jambes d'Uke, par dessous la jambe gauche pour venir attraper la ceinture. Il pose sa poitrine sur le thorax d'Uke et contrôle fermement en groupant son corps.

POINTS CLES

- ◆ Prendre du contact en tirant Uke à lui.
- ◆ Allonger les jambes en les écartant, puis remonter le genou côté opposé à la tête contre la hanche de Uke.
- ◆ Baisser la tête, le menton sur le thorax de Uke.



NOS SPONSORS

Le Judo club Clémentin remercie ses Sponsors.

