

NOTE D'INFORMATION PARA JUDO ADAPTE

	FRANCE JUDO
Catégorie d'âge	U18 /O18 niveau national U15/U18/O18 niveau régional
Répartition	Hybride au niveau régional en fonction des profils des pratiquants Championnat et Coupe de France PJA au niveau national
Administratif	Certificat MDPH Licence FFJDA + identification
Grades	RGC national pour le championnat de France PJA
Arbitrage	Règlement d'arbitrage « Minimales »
Formule de compétition	<5 : poule >5 : poules + tableau double repêchage
Licence	1 année de licence FFJDA

LIGUE	CATEGORIE PARA JUDO ADAPTE		BONUS
	Coupe de France	Championnat de France	
AUVERGNE-RHONE-ALPES	3	3	3
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE	2	2	1
BRETAGNE	2	2	1
CENTRE-VAL-DE-LOIRE	2	2	2
CORSE	2	2	2
GRAND-EST	3	3	2
HAUTS-DE-FRANCE	3	3	3
ILE-DE-FRANCE	5	5	2
NORMANDIE	2	2	2
NOUVELLE AQUITAINE	3	3	3
OCCITANIE	3	3	2
PACA	2	2	1
PAYS-DE-LA-LOIRE	2	2	1
34		34	



Kumi Kata :

- La **garde à deux mains** reste une **priorité**.
- Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échouée, un retour à une garde à 2 mains est nécessaire.
- La **garde croisée n'est pas autorisée**. L'action doit être stoppée immédiatement par Matte. Gratuite en première intention (*si récidive = shido*).
- La **prise de l'ours n'est pas autorisée**. Pas de sanction, matte sera donné.

Précisions :

- **Contraintes cervicales** en tachi-waza, ne-waza (*kata sankaku*) : celles-ci ne sont pas tolérées et doivent être stoppées immédiatement par Matte, puis explication de la faute et pas de sanction (*si récidive = shido*).
- Clés de bras et étranglements (*kansetsu waza et Shime waza*) : non autorisés.
- Retournement **Sankaku inversé** est interdit en première intention (*si récidive = shido*). **Sankaku gatame** autorisé en décroisant les jambes pour valider l'osaekomi.
- La tête de **Tori** ne peut pas toucher le tapis seule lors d'une attaque. **Tori sera pénalisé par Hansokumake**, si il le fait volontairement.
- La tête de **Uke** ne peut pas toucher le tapis seule lorsqu'il défend. **Uke sera pénalisé par hansokumake**, si il le fait volontairement.

Actions interdites :

En plus des actions interdites décrites dans les règles officielles du judo, les techniques suivantes sont également interdites pour tous les niveaux :

Toutes les formes et variantes de :

- Kansetsu-waza
- Shime-waza
- Techniques Sankaku (*entrer dans Sankaku dans le but de retourner l'adversaire est autorisé sans croiser les jambes)

Actions tolérées :

- Sutemi-waza
- Toutes les projections avec un premier contact avec un ou deux genoux.

Temps de combat :

- 3mn

Ceintures minimums :

- Championnat de France PJA: ceinture verte
- Coupe de France PJA : ceinture jaune

Coaching :

- Les accompagnateurs accrédités en bord de tatami ne peuvent coacher qu'entre "Mate" et "Hajime", conformément aux règles de l'IJF.

Catégories de poids :

O18

- **Masculin** : -55 ; -60 ; -66 ; -73 ; -81 ; -90 ; -100 ; +100
- **Féminin** : -44 ; -48 ; -52 ; -57 ; -63 ; -70 ; -78 ; +78

U18

- **Masculin** : -46 ; -50 ; -55 ; -60 ; -66 ; -73 ; -81 ; -90 ; +90
- **Féminin** : -44 ; -48 ; -52 ; -57 ; -63 ; -70 ; +70

En fonction du nombre de participants dans les catégories, un groupe morphologique sera proposé.

Pour garantir l'intérêt sportif des championnats, des regroupements entre deux catégories de poids de proximité immédiate seront effectués dès lors que le nombre de combattants inscrits est inférieur à 3. Le classement des combattants se fera alors dans la catégorie de regroupement.

Objectifs de la classification - Divisionning

Orienter les judokas en situation de handicap intellectuel et/ou troubles du développement, troubles psychiques vers le niveau de compétition le plus adapté, dans une logique de :

- Sécurité
- Équité sportive
- Valorisation des compétences fonctionnelles
- Développement de la performance

Elle s'inscrit dans une démarche de classification fonctionnelle (divisionning), fondée sur l'observation des capacités réelles du judoka en situation d'entraînement et d'opposition.

- Implication obligatoire des enseignants dans le processus
- Divisionning réalisé après la pesée : pour orienter les judokas entre le Championnat ou la Coupe de France Para Judo Adapté. Profils observés : Coupe (loisir) et Championnat (performance)

- La procédure repose sur un protocole structuré permettant d'évaluer le niveau de pratique
- Les participants peuvent être déplacés d'un groupe de profil à l'autre en fonction de leur niveau observé, en coordination entre enseignants et classificateurs entre chaque thématique.
- La classification fonctionnelle s'articule autour de 3 axes (Motricité – Habiletés techniques judo – Opposition)
 - Motricité : Évaluation des capacités de déplacement, de coordination, d'équilibre et de vitesse, au sol et debout.
 - Habiletés techniques judo : Évaluation des fondamentaux sécuritaires (ukemi), de la compréhension technique et de la capacité à réaliser des actions codifiées.
 - Opposition : Observation de l'engagement, de la gestion de l'affrontement, de l'initiative, de la continuité du combat et la capacité à savoir attaquer et se défendre.

CLASSIFICATION FONCTIONNELLE – PROFIL DU JUDOKA

L'idée est de donner une définition claire de ce type de judoka et d'essayer de modéliser un faisceau de conduites typiques.

Dans tous les cas, le judoka doit comprendre les enjeux de la compétition, fondés sur la confrontation, ainsi que la logique propre au judo : savoir identifier une situation de victoire ou de défaite, attaquer pour faire chuter l'adversaire et se défendre pour éviter la chute.

COUPE DE FRANCE PARA JUDO ADAPTE ✓ Logique de participation et de valorisation (animation)	Judoka qui s'entraîne principalement en cours spécialisés. Lors des séances en inclusion, il pratique le randori avec des partenaires coopérants, ce qui lui permet de s'exprimer face à des partenaires d'un niveau similaire. Ses capacités motrices (équilibre, force, vitesse, souplesse) sont inégales et se combinent difficilement, ce qui limite la réalisation de techniques de judo complètes et fluides. Il peut toutefois se montrer très fort, mais aussi passif, avec des temps de réaction plutôt lents. En situation d'opposition, il adopte une stratégie d'attaque directe répétitive, reposant sur l'utilisation fréquente d'une même technique ou de techniques combinées (hybrides ou gigognes). Il est capable de participer à des entraînements et à des compétitions, à condition que ceux-ci soient adaptés. Il comprend l'essentiel, voire la majorité, des règles de la compétition. En compétition, il a souvent besoin d'accompagnement et peut être aidé, si nécessaire, par l'arbitre ou son coach.
CHAMPIONNAT PARA JUDO ADAPTE ✓ Profil compétitif	Ce judoka pratique régulièrement en inclusion lors d'oppositions mesurées mais engagées, face à des partenaires d'un niveau proche, y compris des judokas ordinaires. Il est capable de réaliser des randoris dans ces conditions. Ses capacités motrices (équilibre, force, vitesse, souplesse) lui permettent de produire des techniques efficaces. Il peut se montrer rapide et puissant, avec une réactivité de raisonnable à élevée. Il est capable de combiner et d'enchaîner des actions en nage-waza comme en ne-waza, aussi bien en tori qu'en uke. Il comprend le sens et les objectifs de la compétition et s'inscrit dans une logique de performance, en intégrant les enjeux liés à la sélection internationale. Il peut toutefois rencontrer des difficultés face à des consignes complexes. Il comprend et applique la quasi-totalité du règlement de la compétition. Il a peu besoin d'aide extérieure.