



JUDO CLUB  
JONZACAIS

20 Rue Paul Bert



Judo Club Jonzacaïs  
Président : Mr Bastien Bouchet  
[president@judoclubjonzac.fr](mailto:president@judoclubjonzac.fr)  
06.79.48.97.86

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous inviter au tournoi du Judo Club Jonzacaïs qui se déroulera :

## [Le Samedi 6 et Dimanche 7 Juin 2026](#)

Au GYMNASSE MUNICIPAL  
2 AVENUE CHANZY  
17500 JONZAC

### Inscriptions :

La compétition est réservée aux judokas ayant au moins un timbre de licence pour l'année en cours (ceinture blanche acceptée).

Chaque club sera responsable du bon comportement de ses participants. La responsabilité d'un éventuel accident non couvert suite à une fausse déclaration ne pourra être imputée au club organisateur.

Le Club se réserve le droit de refuser tout combattant n'étant pas en règle.

Toutes les inscriptions se feront via l'**extranet judo fédéral**. Le club se réserve le droit de suspendre les inscriptions une fois le quota de combattant atteint.

**Coachs et dirigeants, pensez à venir récupérer vos badges à l'accueil pour pouvoir vous déplacer plus facilement et vous restaurer.**

Nous suivrons la réglementation sanitaire en vigueur.

# **RÈGLEMENT SAMEDI 6 JUIN 2026**

# TAÏSO

## **11h 00 à 12h15 Rencontre de TAÏSO GEANT**

Comme chaque année, le Judo-Club organise son tournoi, le 6 et 7 juin à partir de 11H00 au gymnase municipal, avec une sélection de plusieurs clubs de départements de la Ligue Nouvelle Aquitaine. Inscription par extranet. Alors!!! Rendez-vous le samedi 7 au gymnase municipal... une tenue sportive, une bouteille d'eau et votre bonne humeur !

**On compte sur vous et nous vous attendons nombreux !**

# ANIMATION MINI POUSSINS(ES)

**2020/2021/2022 14h00**

**2018/2019 16h00**

Animation par ateliers; mobilité, technique, connaissance du judo, et randoris éducatif.  
TOUS LES JUDOKAS SERONT RÉCOMPENSES. Inscriptions sur extranet fédéral.

Les jeunes judokas seront répartis par poule de 4 (Groupe morphologique)

Il n'y aura pas de distinction fille / garçon

Atelier 1) : **Parcours d'agilité X2**

Atelier 2) : **UKEMI : maé, ushiro, yoko**

Atelier 3) : **TECHNIQUE X2**

**Debout** : au choix

**Sol** : retournement suivi d'un contrôle au choix

Atelier 4) : **QUESTIONS**

<b>2020/2021/2022</b>	<b>2018/2019</b>
Que veut dire hajime et mate ? Qui est le fondateur du judo ? De quel pays vient le judo ? Comment s'appelle le lieu où l'on pratique le judo ? Comment s'appelle le vêtement de judo ?	Que veut dire hajime et mate ? Qui est le fondateur du judo ? De quel pays vient le judo ? Nom d'un champion ? Comment s'appelle le lieu où l'on pratique le judo ? Comment s'appellent les tapis de judo ? Comment s'appelle le vêtement de judo ? Comment dit-on bonjour en japonais ? Donnez 1 nom de prises de judo debout Donnez 1 nom de prise de judo au sol

Ateliers 5) : **RANDORIS COLLECTIFS**

# OPENMAT NE-WAZA/JJB

**18h 30 :**

## **Objectifs recherchés:**

- Encourager la participation du plus grand nombre .
- Privilégier la sécurité des pratiquants et la convivialité.
- Arbitrage et encadrement administratif limités aux besoins.
- Règlement adapté, qui privilégie les comportements offensifs, la mobilité au sol, l'expression d'un large éventail de techniques et de nombreux comportements tactiques.
- Règlement permettant une pédagogie ludique.

## **1- Grades – Licence- Inscription**

- Ceintures verte FFJDA minimum ou équivalence jjb (ceinture blanche a noire)
- Une année de licence F.F.J.D.A. minimum,
- Certificat médical (Article L3622 du code de santé publique) obligatoire attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du judo ,jujitsu ou jiujitsu bresilien en compétition datant de moins d'un an.
- inscription GRATUITE via EXTRANET

## **2.La tenue des pratiquants:**

Les combattants devront porter un judogi blanc (veste et pantalon), propre conforme aux normes précisées dans le code sportif

Le judogi bleu et noir (veste et pantalon) est toléré.

Le 1er combattant appelé portera une ceinture rouge, le 2ème une ceinture bleue

Les protections souples (exclusivement) sont autorisées.

## **3.Les catégories de poids et de grades**

Cadets Cadettes: Juniors – seniors Masculins: Juniors – seniors Féminines:  
groupes morphologique et de grades

## **4.Les temps de combats:**

Cadets – cadettes : 4 minutes

Juniors – Seniors : 6 minutes

Seniors + de 40 ans : 5 minutes

La récupération pour un combattant entre deux combats doit être égale à la durée de deux combats.

## **5.Déroulement d'un combat:**

Le combat commencera debout et se terminera par l'abandon d'un des combattants, pénalités (HANSOKU-MAKE) ou à l'issue du temps réglementaire prévu par les règles techniques.

Les combattants peuvent aller au sol uniquement dès que l'un ou l'autre a une saisie. Les liaisons debout sol sont autorisées. Les combattants peuvent combattre, un debout, l'autre étant au sol. Ils peuvent se relever quand ils le souhaitent.

Si à la fin du temps réglementaire, les deux combattants sont à égalité de points et d'avantages, le combat se poursuivra selon le principe de l'avantage décisif.

La durée de la prolongation est égale au temps de combat initial. En cas de nouvelle égalité, la décision sera attribuée par l'arbitre.

En cas d'égalité de points, l'arbitre donnera la victoire à celui qui a le plus d'avantage.

Les saisies:

La saisie des bouts de manches est autorisée ainsi que la saisie en prise « revolver ». Les combattants peuvent saisir le pantalon du judogi.

Toutes les formes de projection et ramassements de jambes sont autorisées.

L'action de mettre les doigts à l'intérieur des manches de la veste ou des jambes du pantalon de l'adversaire est sanctionnée par un SHIDO.

Si un combattant qui est saisi au pantalon du judogi, s'assoit directement, son adversaire marque 2

points.

Amenées au sol:

Un combattant peut aller au sol dès qu'il le souhaite, à condition qu'il ait, une saisie sur le Judogi de son adversaire.

Depuis la position debout, un combattant peut sauter directement autour de la taille du partenaire (pour prendre la garde). Le combat peut alors continuer debout mais il peut aussi être amené au sol. Les amenées au sol en tirant l'adversaire directement au sol sont autorisées.

Le combat s'enchaîne sans interruption de debout vers le sol et du sol vers le debout.

Si un combattant vient s'asseoir de façon délibérée ou non alors que sa jambe est crochétée, le combattant debout marque 2 points.

Sorties de tapis:

Les combattants sont considérés comme sortis du tapis lorsqu'ils n'ont plus aucun appui dans la surface de combat.

Si les combattants sortent du tapis dans une position facilement identifiable par l'arbitre, ce dernier annoncera SONOMAMA et les replacera dans la position identifiée au centre du tapis.

Si la position n'est pas clairement identifiable, l'arbitre annoncera MATTE et les combattants reprendront debout au centre du tapis.

Si le combattant, pour éviter une tentative de clé ou d'étranglement, sort de la surface de combat, il sera sanctionné d'un SHIDO.

Si le combattant sort volontairement et de façon flagrante de la surface de combat pour éviter l'abandon sur une clé ou un étranglement efficace, il sera sanctionné d'un HANSOKU MAKE. Ce HANSOKU MAKE n'implique pas une disqualification de toute la compétition en cas de formule en poule ou avec repêchage.

Décompte des points:

Seul un étranglement ou une clé de bras ou de jambe, permet de gagner avant le terme du combat. L'abandon en frappant deux fois sur le sol (ou sur l'adversaire) ou criant sur clé ou étranglement, met fin au combat. La victoire est immédiatement attribuée.

Pour chaque action valorisée, l'arbitre annonce par la voix et indique à la table, avec la main portant la couleur du combattant concerné, le nombre points attribués.

Le règlement qui s'applique est celui de la Fédération Internationale de Jujitsu JJB pour les adultes suivant le niveau d'expertise certaines techniques sont interdites.

Étranglements:

Les étranglements sont autorisés. Ils peuvent être réalisés avec le col ou les revers du judogi de l'adversaire. Ils peuvent être réalisés également avec la veste du judogi de l'attaquant.

Les étranglements peuvent être réalisés à partir de la position debout.

Les étranglements doivent être réalisés sans action sur la nuque.

Il est possible de descendre la tête de l'adversaire pendant la réalisation de SANKAKU JIME.

Clés sur les membres supérieurs:

Les clés sur les membres supérieurs sont autorisées en flexion, extension, rotation et compression. Elles peuvent être réalisées sur les coudes. Les clés d'épaule et les clés de poignet sont autorisées. Les clés sont possibles en position debout avec contrôle. L'action continue même si l'adversaire se relève.

Clés sur les membres inférieurs:

Les clés sur les membres inférieurs sont autorisées en flexion, extension et compression.

Les clés peuvent être effectuées sur les chevilles, les genoux.

Il est autorisé de recouvrir la jambe attaquée de l'adversaire avec la jambe intérieure.

Les compressions de mollet sont autorisées ainsi que celles sur la cuisse.

Les clés en hyper extension sont autorisées.

Lorsqu'un combattant est attaqué en clé de jambe et qu'il essaye de se dégager cela peut amener plusieurs situations :

- Le combattant peut contrôler son adversaire pour l'empêcher de tourner.

- Le combattant peut suivre son adversaire si ce dernier tourne.
  - Dans le cas d'une tentative de clé de jambe de Tori : si Tori ne bouge pas (reste dans l'axe) et si Uke subissant la clé tourne transformant ainsi la clé dans l'axe par une clé en rotation et de ce fait se blesse ou crie, l'arbitre annoncera IPPON pour Tori.
- Si le combattant attaque brutalement en torsion, il sera disqualifié.

Limites d'actions par grades et âges:

- Cadets et cadettes : les clés sur les membres inférieurs et les clés de poignet ne sont pas autorisées.
- Juniors et seniors : Elles ne pourront être effectuées que dans l'axe de l'articulation (pas de torsion).
- Seniors à partir de 40 ans : les clés sur les membres inférieurs sont interdites.

### 6.Action ou techniques prohibés:

Actions interdites sanctionnées par HANSOKU MAKE :

- Frapper, mordre, gifler, pincer, tirer les cheveux (évaluation de l'acte volontaire)
  - Manipuler le dos ou le cou de l'adversaire
  - Les clés de cou
  - Recouvrir le genou de l'adversaire avec la jambe extérieure lors d'une attaque en clé de cheville
  - Manipuler le pied qui amène le genou en rotation
  - Projection en ciseaux de jambes (KAMI BASAMI)
  - Étrangler avec la ceinture
  - La saisie de la gorge à pleine main
  - Mettre les doigts dans les yeux
  - Effectuer des clés sur les doigts, les orteils
  - Toutes actions dangereuses sur la colonne vertébrale
  - Toutes les actions brutales dans le but de blesser volontairement
  - Projeter violemment son adversaire sur le sol lorsque ce dernier contrôle dans sa garde, ou est dans une phase d'efficacité proche de la soumission (SANKAKU JIME, JUGI GATAME) en étant décollé du sol
  - Projeter l'adversaire en se jetant sur l'arrière alors qu'il contrôle le combattant dans le dos et que ce dernier se trouve debout
  - Sortir volontairement du tapis pour échapper à une technique de soumission verrouillée
  - Contester des décisions de l'arbitre
  - Proférer des insultes ou effectuer des gestes déplacés envers l'arbitre, l'adversaire, le public
- D'une manière générale, toutes les actions brutales, dangereuses et contraires à l'éthique sont interdites

Actions interdites sanctionnées par SHIDO :

- Mettre les doigts à l'intérieur des manches de la veste et des jambes du pantalon de l'adversaire
- Effectuer des actions sur le visage de l'adversaire
- Bloquer intentionnellement le combat
- Être passif
- Maintenir une immobilisation plus de 5 secondes, pour empêcher l'évolution du combat
- Refuser l'affrontement au sol et rompre l'engagement
- Aller au sol directement sans avoir saisi l'adversaire
- Sortir du tapis volontairement pour empêcher la réalisation d'une action favorable à l'adversaire ou l'engagement d'un test de soumission.

En cas de passivité, l'arbitre touche le combattant en lui disant d'évoluer (il peut utiliser le terme « PASSIF » en lui ajoutant la couleur du combattant désigné). En cas de non évolution, 1 SHIDO sera attribué au combattant.

En cas de faute ayant permis d'avoir une position avantageuse, l'arbitre prononcera MATTE. Les 2

combattants reprendront le combat dans la position du début (debout ou à genoux) après avoir donné le SHIDO au combattant fautif.

En cas de faute réalisée par un combattant en position désavantageuse, l'arbitre prononcera SONOMAMA. Il donnera le SHIDO au combattant fautif. Le combat reprendra à l'annonce de YOSHI par l'arbitre.

Dans le cas d'une action du revers du Judogi sur le visage, l'arbitre avertira le combattant.

## 7. Règlement Catégorie Absolue

### 1. Inscriptions et Éligibilité

Âge : Réservé aux adultes (18 ans et plus).

Niveau : Bleu/Violet/Marron/Noir jjb

Poids : Aucune limite de poids. Les combattants acceptent de rencontrer des adversaires de gabarits différents.

### 2. Format de la Compétition

Type : Élimination directe

Durée des combats : 4 minutes

Pesée : Pas de pesée officielle nécessaire, mais une vérification de l'identité est obligatoire.

### 3. Système de Points (Standard IJF simplifié)

Le combat est remporté par soumission (arrêt de l'arbitre, abandon physique ou verbal) ou aux points à la fin du temps réglementaire :

4 Points : Montage (Mount) ou Contrôle du dos (Back take).

3 Points : Passage de garde (Guard pass).

2 Points : Projection (Takedown), Renversement (Sweep) ou Genou sur l'estomac (Knee on belly).

Note sur l'égalité : En cas d'égalité de points à la fin du temps, l'arbitre décide du vainqueur selon la combativité et les tentatives de soumission.

### 4. Techniques Interdites : les clés sur les membres inférieurs sont interdites.

Pour garantir la sécurité de tous, surtout avec des différences de poids importantes :

×	-18 ans	+18 ans	×	Techniques
Débutant	Intermédiaire	×	Expert	
Toutes ceintures blanches et tous grades -18 ans	Ceintures bleues et violettes (+18 ans)	Ceintures marron et noires (+18 ans)	×	
				Soumission en étirant les jambes écartées.
				Etranglement avec blocage des cervicales.
				Clé de cheville.
				Etranglement avec l'avant bras en utilisant les manches (EZEQUIEL).
				Blocage en quillotine.
				Clé sur l'omoplate.
				Tirer la tête dans le triangle des jambes.
				Tirer la tête dans le triangle des bras.
×				Pousser dans la garde avec pression sur les reins ou les côtes.
×				Clé de poignet.
×				SINGLE LEG avec la tête de l'attaquant à l'extérieur du corps de l'adversaire.
×	×			Compression du biceps.
×	×			Compression du mollet.
×	×			Clé au genou.
×	×			Prise d'orteil.
×	×	×	×	Projection violente de l'adversaire en position de garde (SLAM).
×	×	×	×	Action sur les cervicales.
×	×	×	×	Torsion de la cheville avec blocage du talon.
×	×	×	×	Clé avec torsion du genou.
×	×	×	×	Blocage du genou.
×	×	×	×	Clé de jambe en tournant sur l'extérieur.
×	×	×	×	Torsion du pied en tournant sur l'extérieur.
×	×	×	×	Torsion du pied en tournant sur l'extérieur.
×	×	×	×	Plier les doigts vers l'arrière.
×	×	×	×	Saisir la ceinture de l'adversaire et le projeter sur la tête pendant un SINGLE LEG avec la tête à l'extérieur du corps.
×	×	×	×	Projeter sur la tête ou sur le cou.

# **RÈGLEMENT DIMANCHE 7 JUIN 2026**

# TOURNOI JUDO

## 2014 A VÉTÉRANS)

La compétition se déroulera en poules jusqu'à 5 combattants par catégorie de poids (regroupement morphologique).

**Le règlement appliqué sera celui de la FFJDA (temps de combat et d'immobilisation, règlement d'arbitrage).**

Le comité d'organisation se réserve tout droit de modification favorable au bon déroulement de la compétition.

Récompenses et classement :

Tous les enfants et adultes recevront une médaille.

Attribution des points pour le classement par Club :

- 🕒 1er : 10 points
- 🕒 2ème : 7 points
- 🕒 3ème : 5 points
- 🕒 4ème : 1 point
- 🕒 5ème : 1 point

### Arbitrage :

Les arbitres et commissaires sportifs sont issus du club, ils seront encadrés par un responsable de tapis expérimenté.

Cette manifestation amicale est également l'occasion de former nos arbitres et commissaires, merci de votre compréhension.

Nous vous remercions de respecter le caractère formateur et amical de cette journée.

### **Les horaires :**

9h00 à 9h30 Minimes Garçons / Filles 2012/2013

10h00 à 10h30 Benjamins / Benjamines 2014/2015

11h00 à 11h30 Poussin-Poussines 2016/2017

14h00 à 14h30 Cadets / Cadettes 2009/2010/2011

15h00 à 15h30 Juniors Seniors Vétérans 2009/2008/2007/2006/ 2005 et avant

Et pour ceux qui le souhaitent, possibilité d'organisation d'un toutes catégories à partir de junior.

Pour le bon déroulement de cette journée nous vous serions reconnaissants de bien vouloir nous tenir informés de votre participation sur extranet fédéral.

Dans l'attente de votre venue, nous vous prions d'accepter nos salutations sportives.

Bastien Bouchet

Président du Judo Club Jonzac

**Un bar et de la restauration seront à votre disposition pendant la compétition.**

**mail :** [president@judoclubjonzac.fr](mailto:president@judoclubjonzac.fr)