

# Livret du Commissaire Sportif



## Saison 2020/2021

## Table des matières

<b>Structure CRA et indemnisation .....</b>	<b>4</b>
<b>Engagement et devoirs du commissaire .....</b>	<b>5</b>
<b>Commissaires interrégionaux et nationaux .....</b>	<b>6</b>
<b>Définition.....</b>	<b>7</b>
Rôle du Commissaire .....	7
Préparation.....	8
La Convocation .....	8
La Tenue .....	8
Le Matériel .....	8
<b>Pesée .....</b>	<b>9</b>
Le passeport .....	10
Vérifier l'identité.....	11
Vérifier les grades.....	12
La licence sportive FFJDA.....	13
Le certificat médical.....	14
Le poids du combattant.....	15
<b>Le suivi de la compétition .....</b>	<b>16</b>
L'appel des combattants .....	16
Accompagnement des judokas .....	16
Les documents de compétition.....	17
La poule.....	19
Uniformisation de la notation en poule .....	20
Attribution des points en poule ou en équipe (pour le classement) .....	21
Attribution des points en relation grade championnat .....	21
Le tableau .....	22
Le tableau à double repêchage .....	23
Le tableau à repêchage systématique .....	23
<b>Le suivi des combats .....</b>	<b>25</b>
Instructions générales .....	25
Le temps de combats .....	26
Le temps d'immobilisation .....	26
<b>Manifestations par équipes .....</b>	<b>27</b>
La pesée. ....	27
Double appartenance .....	27
Le suivi de la compétition .....	28
La feuille équipe .....	30
<b>Le shai .....</b>	<b>31</b>
Les contrôles .....	31
Le travail à la table .....	31
<b>Le jujitsu .....</b>	<b>32</b>
La relation grade - championnat .....	33
Les catégories de poids .....	33
Le logiciel .....	33
<b>Le règlement jujitsu-combat .....</b>	<b>34</b>
Temps de combats .....	34
Temps immobilisation .....	34
Fin de combat .....	35
Forfait, Abandon.....	35
Fonctionnement à la table .....	36
Feuille des scores .....	38

<b>Le règlement Ne-waza</b> .....	39
Temps de combats .....	39
Fonctionnement à la table.....	39
Notation .....	39
Tableau affichage .....	40
Pénalité .....	40
Blessure d'un combattant .....	41
Feuille des scores.....	41
<b>Le règlement Expression technique</b> .....	42
Règlement .....	42
Catégorie .....	42
Notation .....	42
<b>Le contrôle anti-dopage</b> .....	44
Définition.....	44
Sanction .....	44
Approche de la réglementation française .....	44
Les acteurs de la lutte .....	44
Les actions de AFLD .....	45
Le contrôle .....	45
Le déroulement du contrôle .....	45
Intervention du commissaire sportif .....	46
Cahier des charges de l'escorte.....	47
Document AFLD.....	48
<b>Les règles d'arbitrage Judo</b> .....	49
Lexique.....	49
Les gestes de l'arbitre .....	50
Les gestes du juge .....	52
<b>Les règles d'arbitrage Ju-jitsu</b> .....	53
<b>Comment devenir commissaire sportif</b> .....	58
Préalables .....	58
Conditions générales .....	58
Accéder au niveau Club .....	59
Accéder au niveau Départemental .....	59
Accéder au niveau Régional.....	59
Accéder au niveau Inter-ligue.....	59
Accéder au niveau National.....	59
Conditions d'accession aux différents titres de commissaires sportifs .....	60
Synthèse .....	61
<b>Code moral du Judo</b> .....	62

## STRUCTURE de la CRA

Président de Ligue : **Christian LECRANN**

C.T.R. : **Frank VUILLEMINÉY**

Responsable élu de la COMMISSION D'ARBITRAGE : **Maxime BESSON**

Formateur Régional d'Arbitrage : **Erwann RENNOU**

Formatrice Adjointe : **Delphine FERRE**

Formateur des Commissaires : **Didier DEBOSSU**

Formateur Adjoint: **Laurent ROSSET-BOULON**

TSI : **David DEBOSSU** et **Alexandre GAUVRIT**

Formatrice 44 <b>Céline</b> <b>RONTARD</b>	Formatrice 49 <b>Virginie</b> <b>HAMARD</b>	Formatrice 53 <b>Gaëlle</b> <b>KASDAN</b>	Formatrice 72 <b>Catherine</b> <b>LEVRIER</b>	Formateur 85 <b>Pauline</b> <b>GIRAUDET</b>
Adjointe <b>Anne</b> <b>JAFFRELOT</b>	Adjointe	Adjointe <b>Noa</b> <b>LANDAU</b>	Adjoint <b>Philippe</b> <b>JOUSSE</b>	Adjoint <b>Alexandre</b> <b>GAUVRIT</b>

## TARIF D'INDEMNISATION

Personnes concernées	Indemnités & Divers	Tarif KM
Responsable arb. & CS	32 € / Jour + péages	0,20 € / Km
Evaluateur (arb/CS/J.A./J.CS)	25 € / Jour	0,30 €/Km (2 pers.)
Commissaire Sportif & Arbitre	23 € / Jour	0,40 €/Km (3 pers.)
Arbitre stagiaire	18 € / jour	0,50 €/Km (4 pers. & +)
Tirage au sort	32 € / Jour + péages	

## ENGAGEMENT et DEVOIRS du COMMISSAIRE SPORTIF

### 1. Détenir :

- La **licence** de la saison en cours
- Le **passeport** sportif

### 2. Participer :

- A un stage annuel de formation continue.
- Au commissariat sportif.

### 3. La Tenue

La tenue officielle du Commissaire Sportif est le port de la veste officielle, d'une chemise blanche, de la cravate officielle et d'un pantalon noir.

### 4. L'engagement du Commissaire Sportif régional

En acceptant d'officier au niveau régional, le C.S. choisit d'intégrer l'équipe régionale d'arbitrage.

Il s'engage à respecter les consignes et recommandations de la Commission régionale d'arbitrage

Il est demandé à chaque C.S. de respecter les dates qu'il a choisies, sinon de consulter les autres CS qui composent l'équipe régionale pour se faire remplacer.

## NIVEAU D'INTERVENTION

Tout commissaire sportif départemental peut accéder au niveau régional avec l'accord et sur proposition du formateur départemental des commissaires sportifs ou via la participation à la coupe du jeune CS en région.

Pour obtenir le titre de commissaire sportif **REGIONAL** des Pays de la LOIRE, il faut :

- ✓ Suivre un des stages de rentrée
- ✓ Avoir un maximum de « R » et un niveau de « 13 » sur l'année (voir fiche d'évaluation)

L'accession au niveau **INTER-LIGUE** se fait sur la base du volontariat, chaque commissaire sportif de niveau régional devant en exprimer le souhait par écrit à l'attention du formateur régional des commissaires sportifs.

Pour accéder au niveau **NATIONAL**, chaque commissaire sportif de niveau interrégional ou inter-ligue doit en exprimer le souhait par écrit à l'attention du formateur régional des commissaires sportifs.

### Les commissaires sportifs NATIONAUX Judo :

Philippe JOUSSE	Sarthe	N4 : 2008
<b>Géraldine MAHE</b>	<b>Vendée</b>	<b>N4 : 2009</b>
<b>Delphine DURAND</b>	<b>Vendée</b>	<b>N4 : 2010</b>
Didier DEBOSSU	Loire Atlantique	N4 : 2013
Virginie HAMARD	Maine et Loire	N4 : 2013
<b>Laurent ROSSET-BOULON</b>	<b>Vendée</b>	<b>N4 : 2013</b>
Rémi VIALETTE	Loire Atlantique	N4 : 2013
Céline RONTARD	Loire Atlantique	N4 : 2017
Laurence ROBBE	Maine et Loire	N4 : 2018
Maxime BESSON	Maine et Loire	N4 : 2018
Elise TESSIER	Loire Atlantique	N4 : 2019

### Les commissaires sportifs NATIONAUX Jujitsu :

Nathalie ROUINSARD	Loire Atlantique	N4 : 2018
Catherine LEVRIER	Sarthe	N4 : 2019
Claudie DAVID	Loire Atlantique	N4 : 2019
Lionel MULC	Loire Atlantique	N4 : 2020
Bruno LEBRETON	Loire Atlantique	N4 : 2020
<b>Laurent ROSSET-BOULON</b>	<b>Vendée</b>	<b>N4 : 2020</b>

### Les commissaires sportifs INTERREGIONAUX :

Lionel MULC	Loire Atlantique	N3 : 2011
Mélanie FONTAINE	Loire Atlantique	N3 : 2012
Pierre MAILLARD	Maine et Loire	N3 : 2013
Jérémy HAMARD	Maine et Loire	N3 : 2014
Jean-Charles FRANCOIS	Sarthe	N3 : 2015
Aurélie GICQUEL	Loire Atlantique	N3 : 2015
Anne JAFFRELOT	Loire Atlantique	N3 : 2015
<b>Alexandre GAUVRIT</b>	<b>Vendée</b>	<b>N3 : 2015</b>
<b>Pauline GIRAUDET</b>	<b>Vendée</b>	<b>N3 : 2020</b>
<b>Gaël LEROUX</b>	<b>Vendée</b>	<b>N3 : 2020</b>

## DÉFINITION

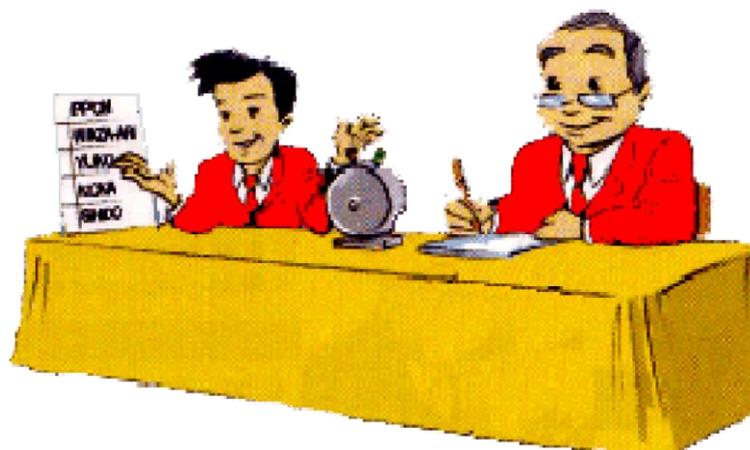
### Rôle du Commissaire

Le commissaire sportif est indispensable au bon fonctionnement d'une compétition, il fait partie intégrante de l'équipe d'arbitrage et d'organisation. C'est pour cette raison que nous apportons une attention particulière à sa formation.

Lors de chaque manifestation, il est placé sous la tutelle du Responsable des Commissaires Sportifs, lui-même sous la responsabilité d'un membre élu et d'un Responsable d'arbitrage.

Les tâches de Commissaire Sportif sont :

- Le contrôle des pesées et des passeports
- Le suivi de l'organisation de la compétition dont il a la charge
- Le suivi des combats se déroulant sur son tapis
- L'encadrement de la table



## PRÉPARATION

### La Convocation

La répartition se fait d'une saison à l'autre. A la fin de l'année N-1, la commission arbitrage envoie une feuille de "positionnement commissaire groupe A et groupe B", il faudra se positionner avec l'aide du « GoogleForm » sur 8 dates et 4 seront retenues.

En septembre, après les 2 stages de rentrée, le calendrier est officialisé, le commissaire connaît ses dates, en cas d'empêchement, il doit se faire remplacer avec l'envoi de mail aux commissaires positionnés comme « **remplaçant** » et en avertir le responsable des commissaires DIDIER DEBOSSU.

Dans la mesure du possible, la ligue fera un rappel à chaque commissaire, une semaine avant la manifestation. Elle précise l'horaire de convocation du Commissaire Sportif. Il est important que cet horaire soit respecté pour ne pas démarrer la pesée ou la manifestation en retard.

### Sa Tenue

Le respect du Commissaire Sportif n'est pas simplement basé sur la qualité de son travail mais également sur l'image qu'il donne. Il est donc important de s'habiller de façon correcte :

La tenue de commissaire est PANTALON NOIR, CHEMISE BLANCHE, CRAVATE OFFICIELLE, CHAUSSETTE NOIRE et VESTE NOIRE OFFICIELLE (pour les nationaux), pour ceux ayant une veste rouge, celle-ci est tolérée au niveau de la ligue.

### Son Matériel

Le Commissaire Sportif est tenu d'apporter son matériel de travail personnel :

1. Un ou deux stylos
2. Un blanco ou correcteur
3. Un surligneur

## LA PESÉE

La pesée officielle de la compétition incombe à l'équipe des Commissaires Sportifs.

Au cours de celle-ci les Commissaires Sportifs répartis à deux par table de pesée doivent vérifier pour chaque combattant chacun des points suivants (voir les détails aux pages suivantes) :

1. Le passeport
2. La licence sportive
3. Le certificat médical
4. Le poids du combattant

Si on a une inscription par extranet, le certificat médical (compétition) et la licence de la saison en cours ont déjà été vérifiés.

En tout état de cause, chaque Commissaire Sportif doit respecter les règles générales suivantes :

1. Arriver minimum **15 minutes avant** le début de la pesée
2. Remplir la feuille de pesée attribuée le plus lisiblement possible et apposer son nom et sa signature en bas de la page à la fin de la pesée
3. Respecter les instructions particulières d'inscription données par le responsable de la pesée (signature des combattants, fluo...)
4. En cas de non-conformité aux règles suivantes, conserver le passeport et les documents du combattant et les transmettre au responsable de la pesée.

**Il est interdit de pénétrer dans une salle de pesée avec tout appareil pouvant effectuer des photos ou vidéos.**

**Tous combattants, accompagnants ou officiels se présentant dans une salle de pesée avec ces appareils se verra immédiatement exclu de la compétition**

**ATTENTION** : quel que soit le cas, le refus d'une inscription ne peut être décidé que par **le responsable ou le délégué de la compétition** ; les Commissaires Sportifs ne sont pas habilités à refuser un combattant.

## LE PASSEPORT

Le passeport est « l'historique » du combattant. Il est valable pour huit ans à partir de l'ouverture du passeport et contient toutes les informations sportives de son propriétaire. Le passeport « jeune » est autorisé jusqu'à la catégorie d'âge Cadet 1. Au-delà, le combattant est tenu de présenter un passeport adulte.

Le Commissaire Sportif doit vérifier la présence des éléments suivants sur le passeport :

- Le combattant s'inscrit dans la bonne catégorie d'âge
- Le passeport doit être en cours de validité (inférieur à 8 ans)
- La première page contenant les informations du titulaire doit être entièrement remplie
- Une photo du combattant doit être apposée à l'emplacement prévu à cet effet et tamponnée par une autorité fédérale (Département, Ligue, CORG, ...)
- Le combattant ou son tuteur légal doivent avoir signé le passeport à l'emplacement prévu à cet effet (1<sup>ère</sup> page)
- Le grade du combattant doit être supérieur ou égal au minimum requis pour la compétition. Si un ou plusieurs grades ne sont pas signés, le combattant devra combattre avec la ceinture correspondant au dernier grade homologué
- Les grades doivent être signés jusqu'à la ceinture marron par un professeur diplômé d'état ou fédéral, au-delà par le secrétariat du CORG
- En cas d'homologation en cours d'un grade de ceinture noire, le combattant pourra présenter un justificatif signé du secrétariat du CORG attestant de la présente homologation accompagné d'une pièce d'identité
- Les modifications et erreurs d'inscription doivent être mises en évidence sur la feuille de pesée (fluo par exemple).

**ATTENTION : La nationalité française est impérative uniquement pour participer aux championnats de France individuels 1ère Division.**

◆ Vérifier l'identité :

- Le code barre ;
- L'identité du combattant correspond à la photo ;
- La photo est tamponnée par un organisme fédéral ;
- Le combattant s'inscrit dans la bonne catégorie d'âge ;
- La nationalité du combattant l'autorise à combattre dans la manifestation ;
- La signature du combattant
- Le passeport est en cours de validité (8 ans) ;



**NOM** MARTIN

Emplacement réservé au code barre autocollant se trouvant sur l'imprimé de la licence

**IDENTITÉ DU TITULAIRE**

Nom de jeune fille : MARTIN  
Prénoms : Claire  
Date de naissance : 13 Août 1982  
Lieu de naissance : Paris  
1<sup>ère</sup> nationalité : Française 2<sup>ème</sup> nationalité :  
Domicile : 21/25 avenue de la porte de Châtillon  
CP 75017A Ville : Paris  
Domicile : CP Ville :  
Signature du titulaire (et de son représentant légal pour les mineurs) authentifiant l'exactitude des renseignements demandés.  
Passeport délivré le 2012-2013 (saison sportive)

Emplacement réservé au code barre autocollant se trouvant sur l'imprimé de la licence

**nom** MARTIN  
**prénom** Hugo

**IDENTITÉ DU TITULAIRE**  
Le tampon ci-dessus atteste que les informations concernant le Titulaire ont été vérifiées avec une pièce d'identité officielle.

Date de naissance : 15 juillet 2005  
Lieu de naissance : Paris  
Adresse : 21/25 avenue de la porte de Châtillon  
Code postal : 75017  
Ville : Paris  
Adresse (en cas de changement) : Code postal :  
Ville :  
N° sécurité sociale :

Signature du titulaire et de son représentant légal authentifiant l'exactitude des renseignements demandés.  
Hugo Martin  
Titulaire Représentant légal  
Passeport délivré le 2012-2013

- Le code barre ;
- L'identité du combattant correspond à la photo ;
- La photo est tamponnée par un organisme fédéral ou par le club ;
- Le combattant s'inscrit dans la bonne catégorie d'âge ;
- Les signatures du combattant et du représentant légal
- Le passeport est en cours de validité (8 ans) ;



GRADES JUDO, JUJITSU			GRADES JUDO, JUJITSU		
GRADES	DATE D'OBTENTION	SIGNATURE (NOM LIBRE) DE L'ENSEIGNANT qui délivre le grade (numero de son livret d'état ou titre d'enseignement)	GRADES	DATE D'OBTENTION	AUTHENTICATOR
C. 6ème kyu	27/04/2017		C.N. IXe Dan		
C. 5ème kyu	27/04/2017		C.N. VIIIe Dan		
C. 4ème kyu	27/04/2017		C.N. VIIe Dan		
C. 3ème kyu			C.N. VIe Dan		
C. 2ème kyu	05/04/2017		C.N. Ve Dan		
C. 1ère kyu			C.N. IVe Dan		
C. 1ère kyu	15/02/2017		C.N. IIIe Dan		
C. blanche gaine			C.N. IIe Dan		
C. blanche	27/04/2017		C.N. Ier Dan		

➤ Vérifier les grades

Les grades « kyu » sont datés et signés par le professeur du club

Les grades de ceinture noire sont datés et signés par le secrétaire de CORG



grades judo, jujitsu		
grade	date d'obtention	signature de professeur
ceinture marron		
ceinture bleue		
ceinture verte		
ceinture orange-verte	15/02/2017	
ceinture orange	15/02/2017	
ceinture jaune-orange	15/02/2017	
ceinture bleue	15/02/2017	
ceinture blanche/jaune (la seule sur 7 ans)	15/02/2017	
ceinture blanche (2 ans/jaune)	15/02/2017	
ceinture blanche (1 an/jaune)	15/02/2017	
ceinture blanche	15/02/2017	

## La licence sportive FFJDA

La licence sportive est l'engagement du sportif auprès de la Fédération Française de Judo, Jujitsu et Discipline Associés.

Son acquisition permet entre autres de mutualiser les moyens financiers et ainsi d'organiser les manifestations sportives. Elle garantit par ailleurs que le combattant est assuré durant les entraînements en club et au cours des compétitions.

Son acquisition est donc obligatoire pour participer aux manifestations.

Le combattant doit prouver l'acquisition de cette licence, soit en présentant une carte de licence à son nom, soit en apposant le timbre de licence associé sur son passeport sportif. Dans de rares cas (perte, vol), le combattant pourra présenter un duplicata délivré par un organisme fédéral.

Pour être autorisé à combattre, le combattant doit pouvoir présenter 2 licences (ou timbres) dont celle de l'année sportive en cours dans le club concerné par le niveau de la manifestation.

**ATTENTION : la présentation du formulaire de demande de licence (feuille volante) n'est pas suffisante à l'acceptation en compétition.**

CERTIFICATS MÉDICAUX		VIGNETTES FFJDA		VIGNETTES FFJDA		CERTIFICATS MÉDICAUX			
Dr Jean BERNARD 01 - OMNIPRATICIEN "Conventionné" 22 rue de la République 75000 PARIS 75 1 04576 9 1 0 5 25		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction		Dr Jean BERNARD 01 - OMNIPRATICIEN "Conventionné" 22 rue de la République 75000 PARIS 75 1 04576 9 1 0 5 25		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction	
Dr Jean BERNARD 01 - OMNIPRATICIEN "Conventionné" 22 rue de la République 75000 PARIS 75 1 04576 9 1 0 5 25		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction		Dr Jean BERNARD 01 - OMNIPRATICIEN "Conventionné" 22 rue de la République 75000 PARIS 75 1 04576 9 1 0 5 25		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction	
Dr Jean BERNARD 01 - OMNIPRATICIEN "Conventionné" 22 rue de la République 75000 PARIS 75 1 04576 9 1 0 5 25		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction		Dr Jean BERNARD 01 - OMNIPRATICIEN "Conventionné" 22 rue de la République 75000 PARIS 75 1 04576 9 1 0 5 25		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction	
Dr Jean BERNARD 01 - OMNIPRATICIEN "Conventionné" 22 rue de la République 75000 PARIS 75 1 04576 9 1 0 5 25		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction		Dr Jean BERNARD 01 - OMNIPRATICIEN "Conventionné" 22 rue de la République 75000 PARIS 75 1 04576 9 1 0 5 25		Discipline JUDO JUJITSU Nom MARTIN CLAIRE Club AS PARIS N° club IO 75 75 999 0 N° de licence F13081982 Date naissance 13-08-1982 Fonction	

Si un judoka est inscrit sur le listing de la pesée issu du logiciel extranet fédéral, cela signifie qu'il possède la licence de la saison en cours.

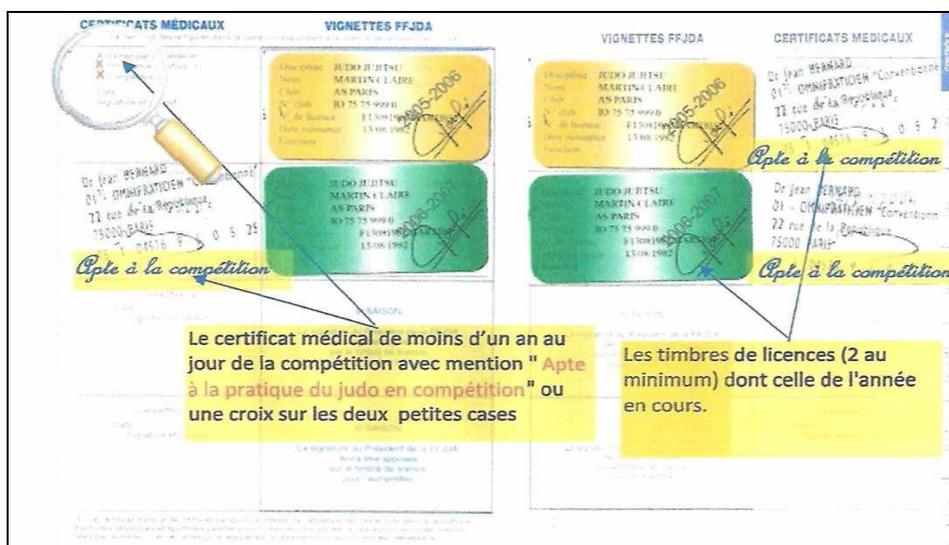
## Le certificat médical

Pour participer aux compétitions sportives organisées ou autorisées par la FFJDA, tout licencié doit présenter obligatoirement un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique du Sport en compétition (ou avec la précision pratique du Judo/Jujitsu)

Pour être valable, celui-ci doit dater de moins d'un an au jour de la compétition (date lisible) et comprendre le nom, le cachet et la signature du médecin délivrant.

Il peut être présenté de diverses façons :

- Certificat sur feuille volante
- Certificat médical daté, tamponné et signé sur la case prévue à cet effet sur le passeport (cas des passeports récents)
  - Certificat médical daté, tamponné et signé sur la case du passeport avec mention « **compétition** » écrite lisiblement dans la case (cas des anciens passeports)
  - Réforme 2017 : Timbre de licence avec la mention
  - « **Comp** »



**REFORME à partir du 01/09/2017** : pour le contrôle du certificat médical soit le timbre de licence avec la mention « COMP » ou attestation sur l'honneur, il faudra faire attention en septembre 2020 pour ceux ayant 3 ans (avec la réforme pour le certificat médical).

## LE POIDS DU COMBATTANT

Lorsqu'un combattant est en règle vis-à-vis des instructions précédentes, celui-ci est alors invité à monter sur la balance officielle de la table pour faire enregistrer sa catégorie de poids en respectant les instructions suivantes ou prioritairement celles du responsable de la pesée.

Les combattants doivent se présenter aux heures de pesées définies préalablement. Un combattant en retard pourra être disqualifié par le responsable de la compétition.

Les commissaires sportifs doivent être du même sexe que les compétiteurs.

Les combattant(e)s **majeur(e)s** seront pesé(e)s en sous-vêtement, **voire nu(e)s à leur demande**, dans un local aménagé à cet effet

Les judokas **mineur(e)s** ne **sont pas autorisés à se peser nus**.

### Pesée des masculins mineurs :

Les judokas mineurs masculins se présenteront sur la balance officielle **en sous vêtement (une tolérance de 100grs sera admise)**.

### Pesée des féminines mineures :

Les judokas mineurs féminines se présenteront sur la balance officielle **en sous vêtement et en t-shirt (une tolérance de 100grs sera admise)**.

Si une balance de contrôle est disponible, **une seule pesée officielle est tolérée**. Si deux balances indiquent des poids différents, le poids de la balance favorisant le plus le combattant sera officialisé.

Lors d'un championnat de premier échelon (départemental), les combattants s'inscrivent dans la catégorie de leur poids au jour de la compétition. Lors d'un championnat sur qualification, aucun changement de poids vers le bas n'est permis. Pour les jeunes athlètes (non seniors), le changement de poids vers une catégorie supérieure est permis. Lors des compétitions de loisirs, les seniors sont autorisés à changer de catégorie vers le haut uniquement.

Les changements de catégories de poids doivent être mis en évidence selon le code défini par le responsable de la pesée (**fluo par exemple**).

Les CS mineurs ne sont pas autorisés à peser les combattants majeurs.

## LE SUIVI DE LA COMPÉTITION

Au cours de la manifestation, le commissaire sportif est responsable du suivi de la compétition dans la ou les catégories qui lui a (ont) été attribuée(s).

Sa tâche consiste ainsi à :

- Appeler les combattants ;
- Assurer le suivi des combats (voir chapitre suivant) ;
- Remplir les documents retraçant le déroulement de la compétition.

### L'appel des combattants

En France, le 1<sup>er</sup> judoka appelé continue de porter la ceinture rouge (pas d'évolution contrairement à la FIJ)

- « **Tapis 1** (ou nom du tapis), **catégorie ...** (poids), **masculin ou féminin, sur le tapis untel et untel** (pas de prénom et le premier appelé est ceinture rouge) »

Après le hajimé, dans le même ordre, appeler les combattants suivants à se préparer comme suit :

- « **Tapis** (n° ou nom du tapis) **se préparent untel (rouge) et untel (blanc)** »

A la fin de chaque combat, indiquer le vainqueur comme suit :

- « **Tapis** (n° ou nom du tapis) **vainqueur, nom du combattant** »

En cas de blessure sur le tapis, appeler :

- « **Service médical, tapis** (n° ou nom du tapis), **s'il vous plaît** ». A partir du 2<sup>ème</sup> tour, noter l'heure de fin de combat et respecter les temps de repos

**ATTENTION : il convient de vérifier que personne ne parle avant de commencer une annonce avec le micro. (PS : se référer à la feuille d'annonce)**

### Accompagnement des judokas (coaching)

De Benjamins à Seniors, l'accompagnement se fera entre les « Matte » et les « Hajimé » de l'arbitre.

L'accompagnateur doit être impérativement licencié et en tenue civile, les shorts ou bermudas ne seront pas autorisés.

## Les documents de compétition

A l'issue de chaque combat, le commissaire sportif doit inscrire le résultat de celui-ci sur les feuilles de compétition qui lui sont confiées.

Ces feuilles peuvent être de types différents :

- Poules de 2, 3, 4, 5 ou 6 combattants ;
- Tableaux simples ;
- Poules puis tableaux ;
- Tableaux à double repêchage ;
- Tableaux à repêchage systématique.

Un exemple de chacun de ces types de feuilles ainsi que les instructions de remplissage est décrit ci-après.

Cette feuille est la seule trace officielle de la compétition auprès des instances fédérales. Il est donc important de remplir fidèlement le résultat de chaque combat, et ce, le plus lisiblement possible.

A partir de la catégorie d'âge des cadets, les manifestations officielles sont le support des passages de grades (ceinture noire) par le biais de la Relation Grade Championnat. Les combattants, en fonction du nombre d'Ippon et de Waza-ari marqués, se voient attribuer un nombre de points comptant pour leur passage de grade.

Il convient donc de vérifier avant le début de la compétition que la feuille de compétition comporte bien le grade de tous les combattants et de reporter fidèlement le nombre de valeurs marquées mais aussi de pénalités comme décrit ci-dessous.

Lorsqu'un combat est terminé, le commissaire sportif doit inscrire les résultats dans l'ordre suivant : le nombre de Ippon, de Waza-ari, suivi d'un point et du nombre ou de la lettre correspondante aux pénalités reçues par le vainqueur ensuite séparé par une barre oblique des mêmes informations concernant le perdant.

Exemple : 11.1/00.2 ou 10/00.H

### Sanction par Shido :

Les Shido ne sont désormais plus convertis en valeur. Un judoka peut recevoir jusqu'à 3 Shido pendant un combat.

Voici les notations correspondantes :

- 1<sup>er</sup> Shido: 00/00.1
- 2<sup>ème</sup> Shido : 00/00.2
- 3<sup>ème</sup> Shido : 10/00.3

**Golden score** : aucune limite de temps pour le golden score. Si le combat continu en golden score (à cause d'une égalité parfaite) il faut gagner par une valeur ou l'accumulation de 3 Shido (hansukumake).

#### Disqualification :

Il existe 6 cas de disqualification possibles lors d'un combat :

- **Hansoku Make indirect, non disqualificatif** (faute technique grave – le judoka peut reprendre la compétition).
  - Notation : 10/00.H
- **Hansoku Make direct, disqualificatif** (faute contraire à l'esprit du judo – le judoka ne peut pas reprendre la compétition).
  - Notation : 10/00.X
- **Hansoku Make indirect, cumul de 3 shidos.**
  - Notation : 10/00.3
- **Forfait** (non présentation sur un combat).
  - Notation : 10/00.F
- **Abandon** (le judoka abandonne de lui-même suite à une blessure).
  - Notation : 10/00.A
- **Décision Médicale** (le médecin ne permet pas la reprise du combat au judoka).
  - Notation : 10/00.M

De plus, lorsqu'un combattant est arrêté par le service médical au cours d'un combat, il convient au Commissaire Sportif de demander à l'Arbitre si ce combattant est autorisé à continuer la compétition.

Afin de gérer au mieux les temps de récupération, le Commissaire Sportif est invité à noter **l'heure à l'issue de chaque combat** (*l'horodatage*).

Lorsqu'une catégorie est en passe d'être terminée, le Commissaire Sportif prévient son responsable afin que celui-ci puisse lui confier une autre catégorie le plus rapidement possible.

Lorsqu'une feuille est entièrement remplie, le commissaire signe en bas de la feuille et la fait parvenir à son responsable.

## La poule

Un des documents permettant de suivre le déroulement d'une compétition est la « poule ». On désigne par ce terme un tableau répertoriant les résultats des combats de chaque combattant avec tous les autres combattants de la poule.

Cette formule est utilisée pour les catégories contenant un très faible nombre de participants ou bien comme phase qualificative pour un tableau final (sans repêchage). La plupart des poules contiennent 2, 3, 4, 5 ou 6 combattants :

1. Tous les combattants doivent se rencontrer ;
2. Lors de la comptabilisation des points, pour le classement, on totalisera d'abord le nombre de victoire, puis les points correspondant au
  - Ippon (10pts) ;
  - Waza ari awazaté ippon (10pts)
  - Waza ari (1pt)
3. Lorsqu'un combattant est disqualifié pour le reste de la compétition (hansoku-make direct disqualificatif, forfait, abandon ou décision médicale, avec arrêt de la compétition), le résultat du combat est inscrit dans la case en question selon les règles définies auparavant.
4. Pour le classement, sera déclaré vainqueur :
  - Celui qui aura le plus grand nombre de victoires,
  - En cas d'égalité de victoires, celui qui aura le plus de points,
  - En cas d'égalité, le vainqueur du combat qui les a opposé,
  - En cas d'égalité de victoires et de points entre 3 ou 5 combattants, une poule avec chacun des combattants ex-æquo doit être refaite afin d'attribuer les places au classement final de la poule de départ.

## Uniformisation de la notation en poule

CLUB	Grade	NOM Prénom	1	2	3	V	Pts	Cl	
Club 1	5D	DURAND		10		X 1	1	11	1er
				01					
Club 2	2D	DUPONT	X 1		01	1	2	3ème	
					00.2				
Club 3	3D	DUPUIS	02	X 0		1	10	2ème	
			01						

Poule à lecture diagonale

Ordre des combats : 1x2 2x3 1x3

Le marquage en poule doit être effectué comme dans le tableau : score du vainqueur puis score du perdant, dans la case du vainqueur (voir ci-dessus).

Exemple :

Combat 1x2 : Le rouge gagne par Ippon / le blanc avait marqué Waza-ari. On note 10/01 et on place une croix dans la case du perdant (symbole de défaite) ainsi que la valeur 1 pour le Waza-Ari

Combat 2x3 : Le rouge gagne par Waza-Ari

Combat 1x3 : Le blanc gagne dans le Golden Score avec un autre wazari.

Ainsi, les croix permettent de connaître rapidement les combats perdus, les scores notés dans les cases signifiant automatiquement une victoire.

Il faut donc faire les totaux des victoires et les totaux des points pour établir le classement. Cette notation permet une lecture plus facile car cela ne surcharge pas la poule.

Club	Grade	NOM Prénom	1/2		3/4		1/3		2/4		1/4		2/3		V	Pts	Cl
		DURAND	10	10			X	1			X	0			1	11	3
			01														
		DUPONT	X	1					X	1			X	0	0	2	4
		MARIN			01	1	10	10					01	1	3	12	1
					00		01						00				
		DUPUIS			X	0			10	10	02	10			2	20	2
									01		00						

### Attribution des points en poule ou en équipe (**pour le classement**)

Victoires	Notation sur la feuille de poule	Attribution des points en poule ou en équipe
Victoire par Waza-ari	01/00	1 point
Victoire par 2 Waza-ari	02/00	10 points
Victoire par Ippon	10/00	10 points
Victoire par disqualification de l'adversaire	10/00.3 ou H, X, F, A, M	10 points
<b>Victoire en Golden score (avantage décisif)</b>	Selon les valeurs	

### Attribution des points en relation grade championnat

Seuls sont comptabilisés les Waza-ari et les Ippons marqués sur un adversaire de grade équivalent ou supérieur

Victoires	Notation	Equivalence en points
<b>Victoire par Waza-ari</b>	01/00	<b>7 points</b>
<b>Victoire par Waza-ari awazate Ippon</b>	02/00	<b>10 points</b>
<b>Victoire par Ippon</b>	10/00	<b>10 points</b>
Victoire par disqualification de l'adversaire	10/00.3 ou H, X, F, A, M	0 point

Si 2 combattants marquent tour à tour un Waza-ari chacun durant le temps réglementaire

Le combat se termine soit :

- Si un des deux judokas est sanctionné par 3 Shido (hansukumake)
- Si une valeur technique a été donné (Ippon ou Waza ari) à l'un des judokas.

On note alors le résultat qui est affiché et on comptabilise les points en conséquence.

## Le tableau

Il existe 2 sortes de repêchages utilisés lors des compétitions :

- Le repêchage **double**, utilisé pour les compétitions de haut niveau ;
- Le repêchage **systématique**, utilisé pour les compétitions jeunes car il permet à tous les combattants de faire au minimum 2 combats.

Les principales règles de remplissage des tableaux sont données ci-après :

- Le score du combat est écrit en dessous du trait (sous le nom du vainqueur) en inscrivant toujours **le score du vainqueur/le score du perdant**, ne pas oublier l'horodatage.

### En repêchage double :

- Les demi-finalistes repêchent les adversaires qu'ils ont battus
- Les demi-finalistes perdants sont croisés dans le repêchage
- Les repêchages sont faits par quart de tableau

### En repêchage systématique :

- Le repêchage systématique permet de repêcher tous les candidats mais le risque existe que 2 combattants se rencontrent 2 fois au cours de la même compétition
- Les combats du tableau principal portant alors tous un numéro, il suffit d'inscrire le perdant du combat en question dans le repêchage au niveau du trait portant le même numéro que celui du combat.

**ATTENTION : le repêchage est la partie la plus complexe du déroulement de la compétition, c'est pourquoi une règle d'or existe :**

**Toujours faire vérifier ses repêchages.**

N'hésitez pas à demander au responsable des commissaires sportifs de l'aide pour les repêchages.

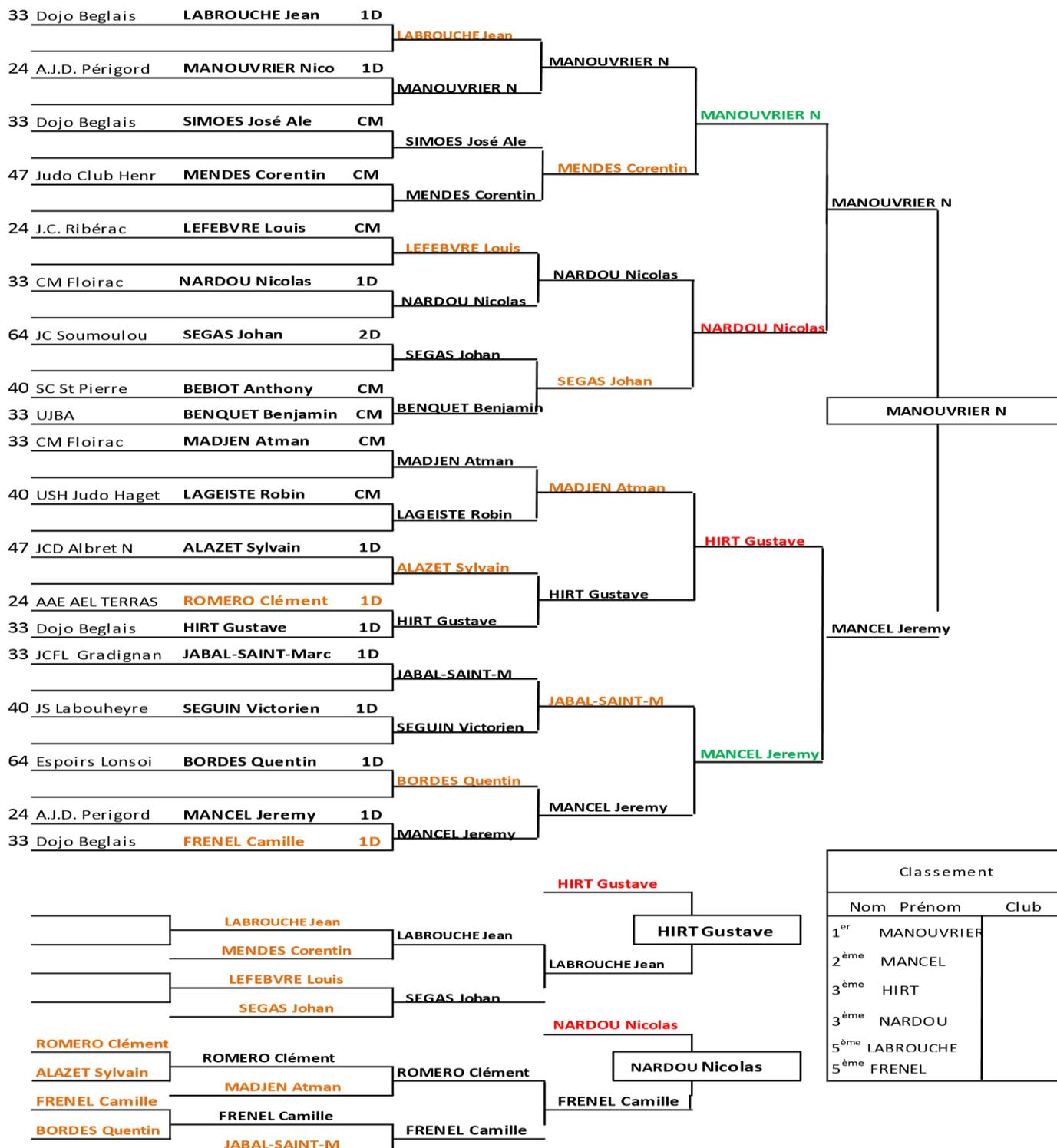
**Tableaux double repechage**

**CHAMPIONNAT REGIONAL JUNIORS**

Nantes 18-03-2018

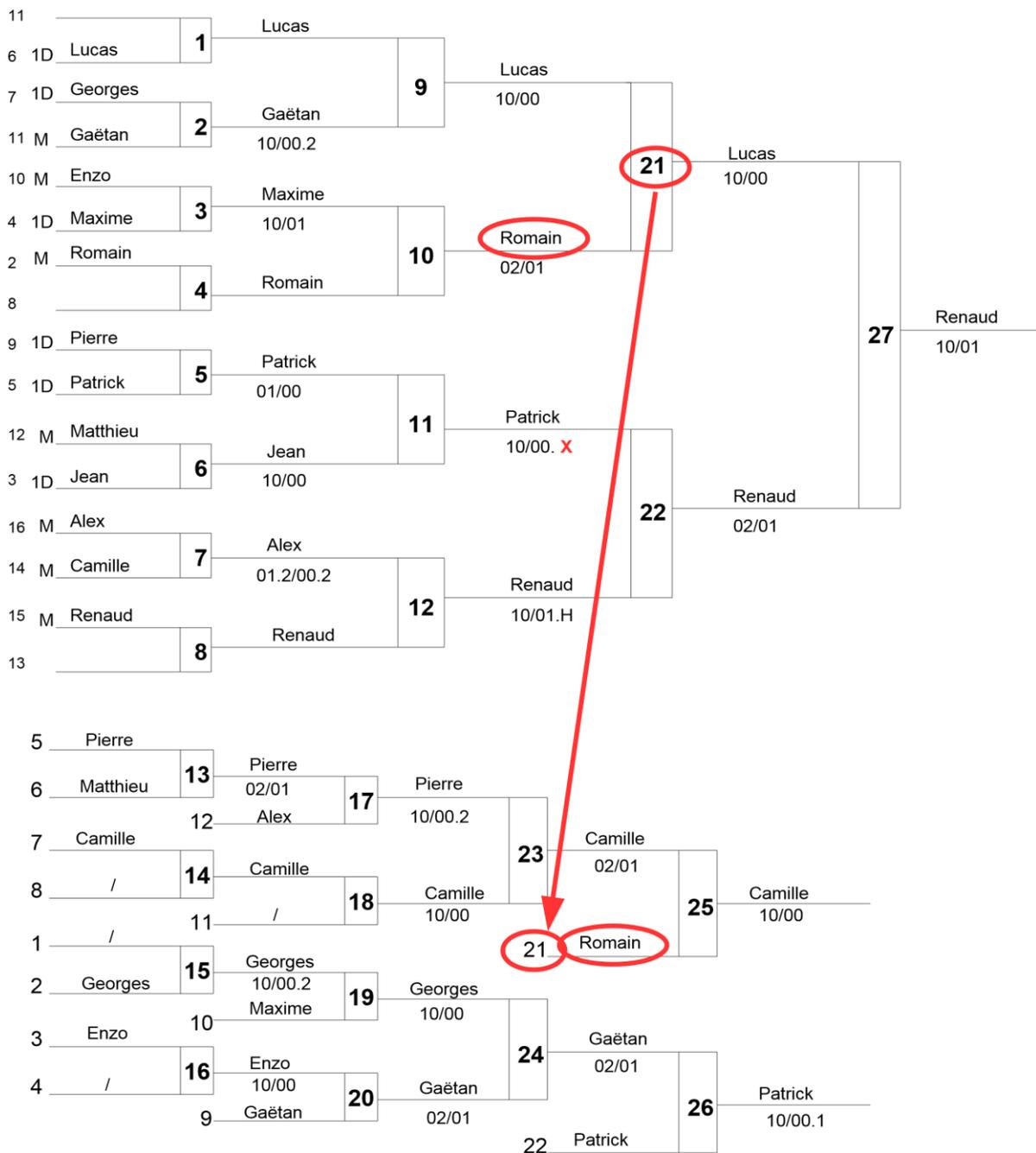
Cat,60

Nb combattants Masculins : 19



### Tableaux repêchage systematique

Les numéros en colonne à gauche du tableau principal, correspondent au tirage au sort des combattants (ne pas en tenir compte). Ex : LUCAS et ROMAIN vont s'affronter pour le combat n°21. Le perdant est repêché pour le combat de repêchage n°25. Notez la relation entre le n° de combat (21) dans le tableau principal et le n° du point d'entrée (21) dans le tableau de repêchage.



## LE SUIVI DES COMBATS

Le dernier travail du commissaire sportif est le suivi en temps réel des combats ayant lieu sur son tapis. Plusieurs solutions de suivi sont possibles pour rendre compte des décisions de l'arbitre :

- Les chronos et affichages manuels
- Les pupitres automatisés
- Le suivi informatique

### Instructions générales

Quelle que soit la méthode utilisée, il convient de respecter les instructions suivantes :

- Rester attentif au combat afin d'être le plus réactif possible
- Reporter fidèlement à l'affichage les décisions de l'arbitre
- Accorder une attention privilégiée, d'une part au temps d'immobilisation, d'autre part au temps du combat. En cas d'enchaînement de décisions, il convient donc de privilégier la gestion des temps, les valeurs (points, pénalités) étant retranscrites après
- Attendre d'avoir reporté le résultat sur la feuille de suivi et que les combattants soit sortis du tapis pour remettre l'affichage à zéro. Il est donc conseillé de ne remettre à zéro qu'une fois la table prête à continuer afin d'éviter le départ précipité du combat suivant.

**ATTENTION : seul l'arbitre central peut faire changer une valeur.**

Les outils de suivi de combat étant différents selon les lieux d'organisation des manifestations, une formation à ces outils est généralement organisée avant le début de la compétition (pendant le tirage au sort).

## Le temps de combat

**En manifestations officielles le règlement international s'applique :**

	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors Féminines	Seniors Masculins
<b>Temps de combat</b>	2 min	3 min	4 min	4 min	4 min	4 min
<b>Golden score</b>	Aucun (Décision obligatoire)		Illimité			
<b>Temps de repos</b>	2 x temps de combat		10 minutes			

**En animation :**

	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors Féminines	Seniors Masculins
<b>Temps de combat</b>	2 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min
<b>Golden score</b>	Aucun (Décision obligatoire)		Aucun (Décision obligatoire)			
<b>Temps de repos</b>	2 x temps de combat		10 minutes			

**Par équipe :**

- Seniors 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> division : 4 minutes (Décision obligatoire)
- Juniors : 3 minutes (Décision obligatoire)
- Cadets : 3 minutes (Décision obligatoire)

**En tournoi de grades – shiaï - le temps de combat est de :**

- 2 minutes pour les ceintures noires
- 2 minutes pour les ceintures marrons

**Le temps d'immobilisation**

En fonction de la durée d'immobilisation, le combattant obtient la valeur correspondante :

- De 0 à 9s : Rien
- De 10 à 19 s : Waza-ari
- 20 secondes : Ippon

## **MANIFESTATIONS PAR ÉQUIPES**

Les manifestations par équipes adoptent une réglementation spécifique. De manière générale, il importe de toujours respecter par ordre de priorité :

1. Les consignes particulières de l'organisation (tournoi par exemple)
2. La réglementation spécifique aux manifestations par équipes
3. La réglementation générale décrite dans les chapitres précédents

### **La pesée**

Lors de compétition par équipe la pesée se fait par équipe complète par ordre de poids croissants. Le commissaire sportif remplit la feuille d'inscription (une par équipe) et la conserve à la fin de la pesée (voir feuille plus loin).

Chaque combattant doit être en règle vis-à-vis des conditions de licences et de certificats médicaux décrits précédemment.

### **Double appartenance**

Dans le cadre des compétitions par équipes cadets, juniors, seniors masculins et féminines, un club peut constituer une de ses équipes par les licenciés d'un ou plusieurs autres clubs de la même ligue (à l'exception des licenciés seniors 1<sup>ère</sup> division des 16 clubs classés par équipes 1<sup>ère</sup> division au 31 août de la saison précédente).

Les équipes sont constituées sur le tapis autour d'une majorité ou une égalité de licenciés du club d'accueil. Chaque compétiteur peut être engagé dans un autre club que le sien (et un seul) sous condition d'une convention annuelle de double appartenance écrite, signée avant le 1<sup>er</sup> novembre de chaque année sportive par l'intéressé et les présidents des deux clubs concernés et visée par le président de ligue.

Les combattants doivent être inscrits dans la catégorie de poids réelle où ils appartiennent : aucun sur classement de poids n'est autorisé à la pesée. L'équipe ne peut pas inscrire plus de 2 combattants par catégorie de poids. Toute équipe engagée doit comporter au moins 3 combattants.

Le capitaine de l'équipe doit signer la feuille d'inscription à la fin de la pesée.

## Le suivi de compétition

Le suivi des manifestations par équipe se fait à l'aide des feuilles d'inscriptions (voir feuille ci-après). En règle générale, la table centrale gère les feuilles de poules et le tournus des combats. Elle attribue à chaque table de commissaires sportifs, un combat et les 2 feuilles de suivi correspondantes. Les commissaires sportifs se chargent alors d'appeler les capitaines des 2 équipes combattantes afin qu'ils choisissent les combattants de chaque catégorie.

A partir de la catégorie Junior, un combattant est autorisé à combattre dans sa catégorie d'inscription et dans celle immédiatement au-dessus.

Une fois le choix fait, le capitaine ne sera plus autorisé à modifier la composition de l'équipe.

**ATTENTION : chaque capitaine ne doit JAMAIS voir la composition effective de l'équipe adverse.**

Les saluts par équipe initiaux et finaux se font uniquement avec les compétiteurs inscrits sur la composition d'équipe.

Le commissaire sportif, selon les instructions de la table centrale, indique la catégorie de poids qui commencera à combattre. Les combats se déroulent alors dans l'ordre croissant des catégories de poids à partir de la catégorie indiquée précédemment.

Les combattants doivent connaître l'ordre des combats, il est donc INUTILE de les appeler à chaque fois. Le commissaire sportif apportera cependant une attention particulière, lorsqu'un combattant est manquant, à ce que le suivant ne monte pas prématurément sur le tapis.

A l'issue de chaque combat, le commissaire sportif reporte le résultat du combat dans les cases appropriées des feuilles de suivi de la compétition. Pour cela, il se contente de remplir la 1<sup>ère</sup> case par V, D pour Victoire ou Défaite, et la 2<sup>ème</sup> case par le nombre de points associés au combat (détaillés dans le chapitre « suivi de compétition »).

Une défaite ne fait marquer aucun point à l'équipe.

En équipe, si un combattant prend Hansukumake direct avec interdiction de poursuivre la compétition (faute contraire à l'esprit du judo), il ne pourra plus se représenter, mais pourra être remplacé pour les tours suivants.

A la fin de tous les combats de l'équipe, le commissaire sportif fait le total des victoires et des points et désignent le vainqueur (lors du salut final) en tenant compte d'abord du nombre de victoires puis du nombre de points (détaillés dans le chapitre « suivi de compétition »).

En cas d'égalité de victoire et de points, il convient de suivre le protocole suivant :

- Tous les combats de l'équipe doivent être refaits (règle de l'avantage décisif). L'équipe vainqueur est alors désignée selon les règles précédentes ;
- Enfin, si à l'issue du 2<sup>ème</sup> tour, il y a toujours égalité entre les 2 équipes, un tirage au sort d'une catégorie de poids est réalisé par le commissaire sportif en présence, d'un responsable de la manifestation et des capitaines de chaque équipe. Le combat de la catégorie tirée au sort est alors refait et détermine l'équipe vainqueur.

A l'issue de la rencontre, le commissaire sportif rapporte les feuilles de chaque équipe à la table centrale qui lui donnera alors les feuilles de la rencontre suivante.

**Exemple de feuille de suivi de compétition par équipes pour une équipe particulière :**

**CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR EQUIPES DE CLUBS 1<sup>ere</sup> DIVISION**  
**le 31 octobre et 1 novembre 2009 à Coubertin**

Nom de l'équipe:

Nom et signature de l'accompagnateur:

Cat	Poids	Clubs rencontrés	1 <sup>er</sup> Tour		2 <sup>eme</sup> Tour		3 <sup>eme</sup> Tour		4 <sup>eme</sup> Tour		5 <sup>eme</sup> Tour		6 <sup>eme</sup> Tour		Signature
			V ou D	P	V ou D	P	V ou D	P	V ou D	P	V ou D	P	V ou D	P	
-60															
-60															
-66															
-66															
-73															
-73															
-81															
-81															
-90															
-90															
-100															
-100															
+100															
+100															
			<b>Total victoires/Points</b>												
			<b>Vainqueur</b>												

## Le shiai

### 1 – Les contrôles :

Si le candidat est inscrit sur la feuille, pas besoin :

- De vérifier la licence de la saison
- De vérifier le Certificat Médical

Pour le candidat au 1<sup>er</sup> Dan vérifier l'obtention du kata

- Si OUI pas besoin de vérifier si 3 années de licences
- Si NON envoyer le candidat voir le secrétaire CORG

Pour le candidat au 2<sup>ème</sup> Dan et plus, aucune vérification du fait qu'il figure dans la liste (Déjà 1<sup>er</sup> Dan implique le nombre d'années suffisantes).

- Pas de pesée le poids est donné par le combattant. Corriger sur la feuille si + de 2 Kg d'écart (noter un poids rond : 72 ou 75 KG pas de 72.5 ou 75.2)
- Demander le nombre de points restants à marquer. Ne pas perdre de temps à ausculter le passeport, c'est aux candidats de se prendre en charge. Modifier sur la feuille si moins de 50 pts restant.
- Pour toute contestation litigieuse envoyer le candidat voir un membre de la CORG (via le responsable des CS)

### 2 - Travail à la table :

A la table, on doit être au moins 3, par rapport aux roulements des contrôles de la journée, des repas et la gestion des différentes poules sur la table. On peut tourner sur les 6 tapis suivant le nombre de combattants.

- Temps de combat pour toutes les catégories d'âges : 2 minutes
- Pas de golden score ni de décision si pas de score (au moins un Waza ari d'écart)
- Victoire par IPPON 10 points, waza ari 7 points et Waza ari awazate ippon 10 points
- Pas de temps de repos, (grâce aux nombres de poules à la table),
- Alternner avec les autres poules,
- Enchaînement des combats se fait plus rapidement,
- Droit de faire 5 combats maximum sur la journée,
- Si pas 5 combats, possibilités d'en créer un entre deux poules de la même catégorie,
- Si grosse différence de poids, ce sont les combattants qui refusent ou acceptent ce combat, nous trouvons un combat supplémentaire si celui-ci est proche des 5 victoires consécutives ou des 100 pts (120 pts)
- Pas de mélange de grade (ou cas exceptionnel)

Quand on appelle une poule à une table, les combattants apportent leur passeport à cette table (seul le dernier suffit).

Le commissaire vérifie leur nombre de points restants, lorsqu'un combattant a atteint ses points, il sort de la poule. Nous enlevons les combats sur la feuille au fur et à mesure qu'un combattant termine ses points.

Une fois la poule finie, le commissaire sportif fait les totaux des points. Il demande aux candidats : **« combien avez-vous marqué de points » et non leurs énoncés, car si par erreur le CS annonce + ils diront OUI et..... !**

Puis, faire valider par le responsable et amener la feuille de la poule à la table centrale pour validation par la CORG.

C'est aux membres de la CORG de marquer les points et de signer sur le passeport.

Il appartient aux candidats de marquer la date et le lieu même s'ils ont obtenus 00pts car ils sont limités sur la saison.

# *Le* **JUJITSU**

## Généralités

### 1 – la relation Grade-Championnat

Combat	Full ippon donne 10 points
Ne-Waza	Ippon (par clé, compression ou étranglement) donne 10 points

Ces points sont comptés pour le passage au grade supérieur.

### 2 – les Catégories de poids

Catégorie ci-dessous s'appliquent pour le **jujitsu combat** et le **ne-waza** :

Benjamins	-30kg ; -34kg ; -38kg ; -42kg ; -46kg ; -50kg ; -55 kg ; -60 kg ; -66kg ; +66kg
Benjamines	-32kg ; -36kg ; -40kg ; -44kg ; -48 kg ; -52kg ; -57kg ; -63kg ; +63kg
Minimes - Féminines	-36kg ; -40kg ; -44kg ; -48kg ; -52kg ; -57kg ; -63kg ; -70kg ; +70kg
Minimes - Masculins	-34kg ; -38kg ; -42kg ; -46kg ; -50kg ; -55kg ; -60kg ; -66kg ; -73kg ; +73kg
Cadettes	-40kg, -44kg, -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg
Cadets	-46kg, -50kg, -55kg, -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, +81kg
Juniors/Séniors Féminines	-45kg, -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg
Juniors/Séniors Masculine	-56kg, -62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg

### 3 – LE LOGICIEL : le JUJITSU utilise le logiciel PCHAMP et astuce pour son utilisation

- Corriger une valeur : click droit
- Toketa : faire un clic droit sur la zone d'osaekomi du combattant.
  - o Chrono principal à l'écran ou avec la barre d'espace pour (Hajime – Matte et Sonomama – yoshi)
- « golden score » / temps décisif en jujitsu combat uniquement:
  - o Cliquer sur les drapeaux
  - o Puis cliquer sur Hikiwake
  - o Confirmer l'ajout de 2 min de combat supplémentaire (golden score)
- Créer le tableau final à partir de 2 demi-poules :
  - o Cliquer sur nom du combattant 1<sup>er</sup> au classement du demi-tableau A
  - o Cliquer sur le 1<sup>er</sup> emplacement du tableau final
  - o Cliquer sur nom du combattant 2<sup>ème</sup> au classement du demi-tableau B
  - o Cliquer sur le 2nd emplacement du tableau final
  - o Et de la même façon sélectionner les combattants 1 B et 2 A pour la seconde demi-finale.

#### 4 - Règlementation Jujitsu Combat

- Les catégories d'âge concernées sont les cadets, juniors et les séniors masculins et féminines ; benjamins et minimes pour les animations.

#### Temps de combats :

Catégories	Temps de combat	Temps de repos
Cadets - Juniors - Seniors	3 minutes	6 min
Benjamins- Minimes	2 minutes	4 min

#### Les valeurs :

- ✓ Les Waza Ari - valeur 1 point
  - ↳ Les 2 combattants peuvent marquer plusieurs waza ari pendant le combat, ceux-ci ne se transforment pas en IPPON.
- ✓ Et les Ippon - valeurs 2 ou 3 points
  - ↳ En 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> parties, les Ippon ont une valeur de 2 points.
  - ↳ En 3<sup>ème</sup> partie uniquement, les Ippon ont une valeur de 2 points dans le cadre d'une immobilisation et de 3 points en cas d'abandon suite à un étranglement ou à une clé.

#### Tableau récapitulatif :

		WAZA -ARI	IPPON
<b>Partie 1</b>	Atemis Pieds-poings	1	2
<b>Partie 2</b>	Projections / Amenées au sol	1	2
	<u>Debout</u> : Clés, étranglements		2
<b>Partie 3</b>	Immobilisations	1	2
	<u>Au sol</u> : Clés, étranglements		3

#### Temps d'immobilisation :

WAZA ARI		IPPON	
10 secondes	1 point	15 secondes	2 points

#### Les Pénalités :

Seul l'arbitre central annoncera les pénalités.

Pénalités :	Pour l'adversaire :
1 Shido	⇒ 1 Waza-ari → 1 point (①)
Le 1 <sup>er</sup> Chui	⇒ 2 Waza-ari → 2 points (②)
Le 2 <sup>ème</sup> Chui => Hansoku make (H)	⇒ Victoire
Hansoku make direct (X)	⇒ Victoire

Un combattant peut cumuler plusieurs shido, ils ne se transforment pas en pénalités supérieures.

### Les pénalités seront classées en 3 groupes :

- Les actions interdites considérées comme fautes légères sont sanctionnées par « SHIDO » et l'adversaire recevra 1 waza ari (①)
- Les actions interdites considérées comme fautes graves sont sanctionnées par « CHUI » et donnent 2 waza ari à l'adversaire (②)
- En cas de 2 fautes graves (2 chui), le combat est perdu par « HANSOKU MAKE » pour celui qui les a commises
- Les actions interdites considérées comme fautes lourdes sont sanctionnées par « HANSOKU MAKE »
- La première fois qu'un combattant commet une faute lourde, il est sanctionné par « HANSOKU MAKE », perd le combat avec un score de 0 point et son adversaire est déclaré vainqueur avec un score de 14 points ou le score déjà réalisé à la fin du combat si celui-ci est supérieur à 14 points.
- La seconde fois qu'un combattant perd par « HANSOKU MAKE » dans le même tournoi, il est exclu pour le reste de la compétition.
- Si un combattant montre un comportement antisportif après un combat, les 3 arbitres concernés peuvent décider à l'unanimité de l'exclure du reste de la compétition.
- Si les 2 combattants reçoivent « HANSOKU MAKE », on recommence le combat en démarrant avec un score nul et pour un temps de 3 mn (différence avec un temps de combat supplémentaire accordé en cas d'égalité, 2 mn en conservant le score).

### Forfait, Abandon et temps médical :

- Fusen gachi (forfait) ou kiken gachi (abandon) donne 0 point au combattant concerné et donne 14 points à son adversaire :

Abandon (Kiken gachi) du combattant pendant le combat	<b>14 / 0.A</b>
Forfait (Fusen gachi) du combattant (ne se présente pas)	<b>14 / 0.F</b>
Abandon suite à une blessure ou décision médicale	<b>14 / 0.M</b>

- L'arbitre accordera au combattant un temps de pause médicale de 2 minutes maximum par combat.
- Le décompte du temps est demandé à la table par l'arbitre central
- Si un combattant perd conscience ou s'il est sujet à un évanouissement, le combat doit être arrêté immédiatement. Il n'a plus l'autorisation de poursuivre la compétition.

### Fin du combat :

Pour déterminer le vainqueur, on commencera par :

- ⇒ Le nombre total des points puis si égalité,
  - ⇒ Le nombre de parties avec « IPPON » puis si égalité,
  - ⇒ Le nombre de « IPPON »

- 1° Un combattant peut gagner avant la fin du temps de combat s'il parvient à marquer un IPPON dans chacune des 3 parties, cela s'appelle « **FULL IPPON** ». Dans ce cas, le vainqueur marque 50 points (F.I.) ou le score réalisé au cours du combat, s'il est supérieur à 50, et le perdant marque 0.
- 2° Après que le temps de combat se soit écoulé, le combattant qui obtient le plus de points est déclaré vainqueur.
- 3° S'il y a égalité de points à la fin du combat, le vainqueur est celui qui a obtenu le plus grand nombre de parties avec 1 ou plusieurs IPPON
- 4° Si le score est égal, même nombre de points et même nombre de parties avec IPPON, le vainqueur est celui qui a marqué le plus d'IPPON au total.
- 5° Si le score est parfaitement égal, même nombre de points et même nombre de parties avec IPPON et même nombre d'IPPON au total, une nouvelle période de combat de 2 minutes doit avoir lieu après 1 minute de repos. Les points et pénalités sont conservés, seul le chrono est remis à zéro

### Fonctionnement de la table :

- L'arbitre central dirige le combat
- Les 2 arbitres latéraux et l'arbitre central attribuent les points.
- Le SONOMAMA se pratique au sol mais aussi debout dans la partie 2.
- L'arbitre de table est responsable de la table de suivi de compétition. Il annonce les points et les pénalités aux commissaires sportifs et informe l'arbitre central de la victoire de l'un des combattants par FULL IPPON, de la fin du temps de combat, du temps d'immobilisation et du temps médical.
- La table est composée de 3 CS : 1 à l'informatique et 2 marqueurs.
- En fin de combat, si une différence de points apparaît entre les 2 scores, celui figurant sur le papier prévaut.

La compétition sera gérée soit en tableau soit en poule, le nombre de combattants le définira.  
 De la même façon qu'en Judo, le fonctionnement des poules et des tableaux seront identiques ; seule la notation sera différente et correspondra à la notation Jujitsu.

Exemple : Combat 2X3- Vainqueur : Damien BLEU par full ippon :

Noms	1	2	3	Vict.	Pts.
ROUGE Pierre					
BLEU Damien			1 50 F.I.		
VERT Denis		0 0			

Annotations: A red arrow points from the 'Vict.' column to the '1' result of Damien BLEU, labeled 'Victoire'. A blue arrow points from the 'Pts.' column to the '50 F.I.' result of Damien BLEU, labeled 'Points'. Another blue arrow points from the 'Pts.' column to the '0' result of Denis VERT, also labeled 'Points'.

**La notation en tableau sera la suivante:**

Le nom du vainqueur sera avancé sur le tour suivant et on marquera le score en commençant toujours par celui du vainqueur. Ex : **14 / 0** ou **50 F.I / 0**

En cas d'hansoku make la notation sera égale ou supérieure à 14 pour le vainqueur et 0 pour le perdant

Exemple de feuille de scores :

Compétition: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Catégorie: \_\_\_\_\_ Catégorie Poids: \_\_\_\_\_

		ROUGE		BLEU	
		Nom: _____		Nom: _____	
		Pays: _____		Pays: _____	
		IPPON	WAZA ARI	IPPON	WAZA ARI
Partie 1	2	1 +1 +	2 +2	1 +1 +	
Partie 2	2	②		1	
Partie 3			3		
Total	8		10		
	Shido		Shido		
	Chui		Chui	1	
	Hansoku Make		Hansoku Make		
Vainqueur: <b>ROUGE</b> <b>HIKIWAKE</b> <b>BLEU</b>					
Arbitre Central: _____ Tapis N° _____					

## **5 - Règlementation Ne Waza**

- Les catégories d'âge concernées sont les cadets, juniors et les séniors masculins et féminines, benjamins et minimes pour les animations.
- Les grades vont de la ceinture blanche à la noire.

### **Temps de combats :**

	Temps de combat	Temps de repos
Benjamins/ minimes	2 min	4 min
Cadets/Cadettes	4 min	8 min
Séniors	6 mn	12 mn
Juniors (Séniors + de 40 ans)	5 mn	10 mn

### **Fonctionnement de la table :**

Deux Commissaires Sportifs assurent le fonctionnement : le 1<sup>er</sup> s'occupe du suivi des tableaux, le 2<sup>ème</sup> s'occupe de l'informatique.

Le combat est dirigé par un arbitre. Les points, avantages et pénalités sont indiqués avec le bras correspondant à la couleur du combattant concerné (manchon de couleur au poignet de l'arbitre).

L'arbitre annonce simultanément avec la parole et le geste les points marqués ainsi que les différentes indications nécessaires au suivi du combat.

Les avantages sont indiqués en balayant horizontalement l'espace avec le bras (ex : gestuelle waza ari).

### **Notation :**

Le commissaire sportif s'appliquera à noter les points, avantages et shido annoncés par l'arbitre, séparés par le signe « + », au fur et à mesure du déroulement du combat.

Ensuite il fera le total des points de chaque combattant qui déterminera le vainqueur.

La victoire par IPPON se notera toujours par 100, le perdant marquant 0

Ex : 100 / 0

Dans tous les autres cas, on marquera le total exact de points de chaque combattant

Ex : 56 / 36

Dans tous les cas, noter les points exacts du tableau d'affichage,

**Victoire par Ippon ex : 100 / 0 :**

DUPONT Jean	DUPONT Jean
LEBRAS Matthieu	100 / 0

**Victoire par points ex : 56 / 36 :**

DUPONT Jean	DUPONT Jean
LEBRAS Matthieu	56 / 36

**Victoire par décision ex : 0 / 0 ou 21 / 21 :**

DUPONT Jean	DUPONT Jean
LEBRAS Matthieu	0 / 0

DUPONT Jean	DUPONT Jean
LEBRAS Matthieu	21 / 21

Le marquage des abandons, forfaits et raisons médicales (avec intervention du médecin ou pas, l'arbitre pouvant prendre la décision seul) se notera:

Abandon (kiken gachi) du combattant pendant le combat	<b>30 / 0.A</b>
Forfait (Fusen gachi) du combattant (ne se présente pas)	<b>30 / 0.F</b>
Abandon suite à une blessure ou décision médicale	<b>30 / 0.M</b>

**Pénalités:**

Chaque faute sera sanctionnée par un shido.

Pénalités :	Pour l'adversaire :
1er Shido – « gratuit »	rien
2ème Shido	⇒ <b>1 avantage</b>
3ème Shido	⇒ <b>2 points (Ⓜ)</b>
4ème Shido ⇒ Hansoku make	⇒ Victoire (30 pts)

S'il y a égalité de points d'avantage et de pénalités à la fin du temps réglementaire, une décision des arbitres sera donnée (1 victoire – 0 points).

*Attention : lorsque l'arbitre donne les 2<sup>èmes</sup> et 3<sup>èmes</sup> shido, il indique aussi l'avantage et les points correspondants. Pchamp note l'avantage ou les 2 points automatiquement pour l'adversaire lors de la saisie des shido ; il faut être vigilant pour ne pas doubler la saisie de l'avantage ou des points dans Pchamp.*

**Blessure d'un des combattants :**

L'arbitre stoppera le combat et demandera l'intervention du médecin, qui pourra décider de la suite à donner après la blessure.

L'arbitre respectera la décision du médecin, concernant la reprise ou l'abandon du combat.

Le temps maximum d'intervention et de soin pendant un combat est de 2 min.

Si un combattant perd conscience ou s'il est sujet à un évanouissement, le combat doit être arrêté immédiatement. Il n'a plus l'autorisation de poursuivre la compétition (Le CS s'assurera de prévenir dans les plus bref délais l'organisateur).

**Exemple de feuille de scores :**

CATEGORIE	CATEGORIE												
<b>ROUGE</b>	<b>BLEU</b>												
NOM PRENOM	NOM PRENOM												
CLUB	CLUB												
IPPON	IPPON												
POINTS	POINTS												
<b>1+1+2+4+7+1+2</b>	2+4+2+1+4+2+2 + ②												
AV	AV 1												
SHIDO	SHIDO												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>	1	1	1		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>								
1	1	1											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">X</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">H</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">F</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	X	H	F				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">X</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">H</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">F</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	X	H	F			
X	H	F											
X	H	F											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;"><b>vainqueur</b></td> <td style="width: 33%; text-align: center;"><b>rouge</b></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">points</td> <td style="text-align: center;"><b>18</b></td> <td></td> </tr> </table>	<b>vainqueur</b>	<b>rouge</b>		points	<b>18</b>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;"><b>bleu</b></td> <td style="width: 33%; text-align: center;"><del>X</del></td> <td style="width: 33%; text-align: center;"><b>Hiki wake</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">points</td> <td style="text-align: center;"><b>19</b></td> <td></td> </tr> </table>	<b>bleu</b>	<del>X</del>	<b>Hiki wake</b>	points	<b>19</b>	
<b>vainqueur</b>	<b>rouge</b>												
points	<b>18</b>												
<b>bleu</b>	<del>X</del>	<b>Hiki wake</b>											
points	<b>19</b>												

## 6 - Règlementation Jujitsu Expression Technique

La compétition d'Expression Technique a pour but de présenter des défenses contre des attaques prédéterminées par équipes de deux.

Les attaques sont divisées en **3 séries** comprenant chacune 4 attaques.

**A. Saisies, ceintures et colliers**

**B. Coups : poings et pieds**

**C. Attaques avec armes**

Le juge central tire au sort trois attaques pour chaque série. Le couple avec les ceintures rouges commence, l'autre couple répondra aux mêmes attaques mais dans un ordre différent.

Le CS sera chargé de préparer les 2 jeux de cartes sur la table à disposition du juge central.

### Catégories :

On distingue les catégories suivantes : Hommes, Femmes et Mixtes.

Un couple de compétiteurs peut-être formé sans aucune restriction de poids, d'âge ou de grade.

### Notation :

Les notes sont données par les membres du jury à la fin de chaque série. Les juges lèvent leurs notes bras tendu face à la table au commandement « hanteï » du juge arbitre. Le juge arbitre annonce d'abord toutes les notes.

7.5	6	6.5	7	6	?
-----	---	-----	---	---	---

Les commissaires sportifs enregistrent les notes sur la feuille de combat et sur informatique. On supprime la plus haute et la plus basse, le total sera l'addition de toutes les notes restantes

<del>7.5</del>	6	6.5	7	<del>6</del>	=	19.5
----------------	---	-----	---	--------------	---	------

- La prestation terminée, les deux couples reprennent leurs places initiales.
- Le juge arbitre demande le résultat à la table des CS et désigne le vainqueur.
- Si les deux couples sont à égalité de points, la prestation continue après un nouveau tirage au sort : le couple bleu commence par la série A suivi par le couple rouge jusqu'à obtention de la victoire sur une série, pas de temps de récupération pour la reprise.

Pas de temps de combat à gérer à la table.

Quand un même couple doit effectuer des prestations successives, un temps de récupération maximum de 5 mn sera accordé.

## CONTRÔLE ANTI DOPAGE

### Définition légale du dopage :

Il est interdit à toute personne, au cours des compétitions et manifestations sportives organisées ou agréées par des fédérations sportives ou en vue d'y participer :

- D'utiliser des substances et procédés de nature à modifier artificiellement les capacités ou à masquer l'emploi de substances ou procédés ayant cette propriété ;
- De recourir à ces substances ou procédés dont l'utilisation est soumise à des conditions restrictives lorsque ces conditions ne sont pas remplies. La liste des interdictions est élaborée par l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) et publiée au Journal Officiel en France en début d'année.

Autres infractions : Refus du contrôle et/ou non-respect des règles

### Sanctions :

En cas de dopage avéré ou de refus de contrôle ou non-respect de la procédure les sanctions peuvent aller du simple avertissement jusqu'à la suspension.

### Approche de la réglementation française :

La France est précurseur dans la lutte antidopage et la première définition légale du dopage en France remonte à 1965. Puis, afin d'améliorer la loi, un certain nombre de décrets ont été codifiés notamment en 2006, la loi Lamour pour améliorer les outils et le cadre juridique de la loi contre le dopage et en 2008 avec la loi Laporte qui sanctionne le trafic des produits dopants.

### Pourquoi une réglementation antidopage :

- Pour protéger la santé des athlètes ;
- Pour garantir l'équité et l'égalité dans le sport.
- Et donc : Pour mettre en place une politique de prévention.

### Les acteurs de la lutte contre le dopage au plan international sont :

- Le Comité International Olympique (CIO) ;
- L'Agence Mondiale Antidopage sous l'égide de l'UNESCO et créée en 1999 par le CIO et qui est à l'origine du code mondial antidopage.

### Les acteurs de la lutte contre le dopage au plan national sont :

- Le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) ;
- **Le Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative (MSJSVA) ;**
- L'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) ; † Les Fédérations.

### **L'action particulière de l'AFLD :**

Autorité publique indépendante, elle a été créée par la loi du 5 avril 2006 relative à la lutte contre le dopage et à la protection de la santé des sportifs.

Ses domaines de responsabilité sont :

- Le contrôle antidopage ;
- Les analyses avec le laboratoire de Châtenay-Malabry ;
- Le pouvoir disciplinaire ;
- L'AUT – Autorisation d'utilité thérapeutique ;
- La prévention ;
- La recherche ;
- L'action internationale.

### **Le contrôle Antidopage :**

Il peut être déclenché par l'autorité organisatrice de la manifestation quel que soit le niveau : un club, une commune, un département... une fédération nationale ou internationale qui s'adresse à l'AFLD.

L'AFLD peut aussi intervenir inopinément.

Le contrôle antidopage est effectué par des médecins préleveurs de même sexe que les sportifs.

Le contrôle peut porter sur des échantillons d'urine, de sang, de phanères (cheveux), d'air expiré ou de salive. Le prélèvement d'urine est le plus répandu.

Afin de respecter les conditions optimales du contrôle, le médecin préleveur se fait assister par des escortes.

### **Déroulement du contrôle Antidopage :**

Lorsque le médecin préleveur arrive sur les lieux d'une manifestation sportive, il prend contact avec le délégué fédéral de la manifestation. Le médecin lui présente son ordre de mission sur lequel est précisé le nombre d'athlètes contrôlés.

Les sportifs peuvent être désignés nominativement ou bien tirés au sort. Le délégué fédéral mettra en relation le médecin avec le responsable des escortes.

Le médecin s'assure des locaux qui sont mis à sa disposition : une salle d'attente et un bureau attendant à des sanitaires.

Les locaux doivent être propres. Le bureau doit contenir le mobilier nécessaire ainsi qu'une poubelle et une réserve de bouteilles d'eau.

Ces trois pièces constituent la zone de contrôle.

Il procède à la notification au sportif désigné pour le contrôle.

L'athlète se présente au poste de contrôle du dopage puis le contrôle continue selon les modalités suivantes :

- Choix d'un récipient de prélèvement
- Production de l'échantillon
- Vérification du volume de l'urine
- Sélection de l'équipement de recueil d'échantillon
- Répartition de l'échantillon
- Scellage des échantillons
- Mesure de la gravité spécifique
- Remplissage du formulaire de contrôle antidopage, Procédure du laboratoire, Scellage des échantillons.

### **Intervention du commissaire sportif comme escorte :**

Le commissaire sportif peut être appelé à tenir le rôle d'escorte lors des compétitions nationales et internationales. Il sera prévenu le matin lors de la réunion d'information et confirmé dans cette fonction dans le courant de la journée. Il participera à une réunion informelle rappelant les conditions du contrôle et l'utilisation du « Procès-verbal de Contrôle Antidopage ».

**LA MISSION DE L'ESCORTE : prévenir tout vice de procédure pouvant invalider le contrôle antidopage.**

Dès qu'il est désigné, il doit se mettre à la disposition du médecin préleveur ou du responsable des escortes.

Le médecin ou le responsable lui désignera au dernier moment le sportif dont il aura la charge.

Dès ce moment, le commissaire sportif devra identifier l'athlète, se mettre en contact avec lui à la fin de son combat, se présenter et lui notifier verbalement qu'il / elle a été désigné/e pour un contrôle antidopage.

Si l'athlète émet des réticences ou refuse, lui rappeler que la sanction, dans ce cas est l'équivalent d'un contrôle positif.

Il devra l'accompagner à la table aménagée à cet effet à la sortie du dojo pour la notification écrite sur le formulaire de l'AFLD. Le commissaire sportif devra être rigoureux et bien vérifier que le formulaire comporte :

- Le nom du sportif ;
- La notification de l'heure de contrôle ;
- La signature du sportif ;
- Le nom du CS-Escorte ou du responsable de l'escorte ;
- L'escorte remettra alors la dernière page de la notification au sportif. (Voir modèle en annexe).

L'escorte informe l'athlète qu'il doit se munir d'une pièce d'identité (et éventuellement de son AUT) et qu'il peut se faire accompagner par un assistant.

L'athlète a une heure à partir de la notification pour se présenter au contrôle. L'escorte ne devra pas perdre le sportif de vue, vestiaire, salle de presse, médecin, kiné, douches, public, podium, zone de contrôle jusqu'à ce que le médecin préleveur le relève de ses obligations. Il devra être attentif : le sportif contrôlé ne doit boire que ses propres boissons ou celles provenant de la zone de contrôle.

Lorsque l'athlète arrive dans la zone de contrôle, noté l'heure d'arrivée. L'athlète peut ne pas être pris en charge immédiatement par le médecin. Si l'escorte a constaté une anomalie pendant sa mission, il doit en informer le médecin.

Lorsque le sportif est pris en charge par le médecin, l'escorte doit attendre la fin du contrôle et l'autorisation du médecin pour se libérer.

Dans le cas où un athlète maintient un refus du contrôle anti-dopage, le Commissaire Sportif préviendra le médecin préleveur.

### **POUR CONCLURE : LE CAHIER DES CHARGES DES ESCORTES :**

- Attitude neutre et discrète
- Être rigoureux, clair, concis et ferme
- Être concentré
- Avoir la capacité à s'adapter aux situations sans casser la procédure, Connaître les règles du sport
- Faire preuve de discernement
- Attention à l'excès de confiance, au manque de confiance, à l'inattention, à la routine
- Pour les curieux voici quelques sites pour de plus amples informations :
  - « [Www.santesport.gouv.fr](http://www.santesport.gouv.fr) »,
  - « [Www.afdl.fr](http://www.afdl.fr) »,
  - « [Www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) ».



## Les règles d'arbitrage JUDO

Afin de suivre au mieux le combat, de le comprendre et d'être le plus réactif possible, le commissaire sportif se doit de connaître les règles principales d'arbitrage.

Cet apprentissage passe le plus souvent par sa propre expérience en tant que combattant et est tenu à jour grâce à des sessions de formation communes avec l'école d'arbitrage lors des stages de début d'année.

Le tableau suivant rappelle la signification des principales annonces de l'arbitre.

INTERRUPTIONS / REPRISE DU COMBAT	
HAJIME	COMMENCEZ
MATTE	ARRÊTEZ
SORE-MADE	FIN DE COMBAT
SONO-MAMA	NE BOUGEZ PLUS
YOSHI (après un SONO-MAMA)	REPRENEZ
IMMOBILISATIONS	
OSAE-KOMI	DÉBUT D'IMMOBILISATION
TOKETA	SORTIE D'IMMOBILISATION
AVANTAGES / PÉNALITÉS	
IPPON	VICTOIRE (10)
WAZA-ARI-AWAZATE-IPPON	VICTOIRE (02)
WAZA-ARI	GROS AVANTAGE (01)
SHIDO	PÉNALITÉ
HANSOKU-MAKE	DISQUALIFICATION (H ou X)
DÉCISIONS	
HANTEI	DÉCISION AVEC LES JUGES
HIKI-WAKE	EGALITE (Uniquement pour les Benjamins)
YUSEI-GAESHI	VICTOIRE PAR DÉCISION
KIKEN-GAESHI	VICTOIRE PAR ABANDON (A ou M)
FUSEN-GAESHI	VICTOIRE PAR FORFAIT (F)

## LES GESTES DE L'ARBITRE EN JUDO

Certaines annonces sont par ailleurs accompagnées de gestes qu'il est important de connaître dans le cas où l'on n'entend pas ou mal l'arbitre :

-Les gestes de l'arbitre



IPPON



WAZA-ARI



WAZA-ARI-AWASETE-IPPON



HAJIME/SOREMADE



MATTE



KACHI



HIKIWAKE



OSAE-KOMI



TOKETA



SONOMAMA/YOSHI



APPEL DU MEDECIN



ANNULATION



NON VALABLE



APPEL DES JUGES



JUDOGI



PENALITE



NON COMBATIVITE



DEFENSE EXAGEREE



FAUSSE ATTAQUE



PREPARATION DECISION



HENTEI



KASHI

-les gestes du juge



POSITION DU JUGE



JONAI  
(à l'intérieur)



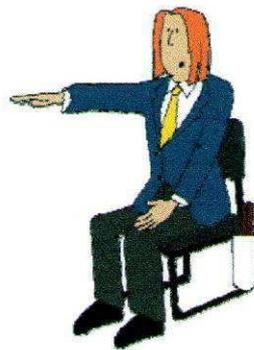
JOGAI  
(à l'extérieur)



SIGNAL DU JUGE



IPPON



WAZA-ARI



YUKO



NON VALABLE

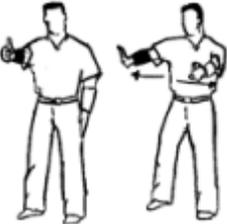


PREPARATION DECISION



HENTEI

## LES GESTES DE L'ARBITRE EN JU-JITSU

 <p style="text-align: center;"><b>Temps médical</b></p> <p>L'arbitre forme un "T" avec ses deux mains.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Perte de temps</b></p> <p>L'arbitre poing fermé tend l'index vers sa montre-bracelet.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Action interdite</b></p> <p>Geste pour toutes les actions sanctionnées par SHIDO (clé sur les doigts ou les orteils, ciseaux autour des hanches, coups portés dans les jambes ou à l'adversaire au sol) : l'arbitre pose le tranchant de la main sur le milieu de l'avant-bras.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Non respect des instructions de l'arbitre central</b></p> <p>L'arbitre poings fermés, pointe ses index sur ses oreilles.</p>
	<p><b>Pause (En cas d'égalité avant combat additionnel)</b></p> <p>L'arbitre lève son pouce en l'air pour signaler 1 minute de pause à la table de suivi de compétition, puis dos de mains en face-à-face écarte ses bras tendus devant lui vers l'extérieur pour signaler aux combattants de sortir de la zone de combat.</p>

 <p><b>Réajustement du jujitsugi</b></p> <p>L'arbitre se tourne vers le combattant concerné en croisant devant lui ses bras, doigts vers le bas.</p>	 <p><b>FULL IPPON</b> Signe de l'arbitre de table.</p> <p>L'arbitre de table signale qu'il y a "FULL IPPON" à l'arbitre central et indique la couleur du vainqueur.</p>	 <p><b>HANTEI</b> (Décision en Expression Technique) Le juge central tend le bras au-dessus de sa tête main de profil, paume tournée vers l'intérieur.</p>
 <p><b>HIKIWAKE</b> (égalité parfaite) L'arbitre croise ses deux bras devant sa poitrine, paumes des mains ouvertes à hauteur des épaules. L'arbitre doit annoncer « HIKIWAKE ».</p>	 <p><b>Désignation du vainqueur</b> L'arbitre désigne le vainqueur en levant le bras sur le côté avec un angle de 45° paume de main ouverte tournée vers le ciel et annonce clairement « Vainqueur » en montrant la couleur.</p>	
 <p><b>SONOMAMA</b> ("On ne bouge plus")</p> <p>L'arbitre central pose fermement ses deux mains (un seul contact doit suffire) sur le dos des deux combattants pour qu'ils s'immobilisent dans la position où ils se trouvent en annonçant clairement et fortement « SONOMAMA ».</p>	 <p><b>YOSHI</b> (Reprise du combat après « SONOMAMA »)</p> <p>Après « SONOMAMA », pour reprendre le combat, l'arbitre central pose ses mains sur le dos des deux combattants et annonce clairement et fortement « YOSHI ».</p>	

 <p><b>Cris, remarques, gestes déplacés</b></p> <p>L'arbitre met son index tendu, poing fermé, devant la bouche.</p>	 <p><b>OSAEKOMI</b> Immobilisation</p> <p>L'arbitre tend le bras droit ou gauche devant lui vers le sol en direction des combattants, paume de main vers le sol et doigts serrés, et annonce clairement « OSAEKOMI ». Tant que le contrôle est tenu, la main doit restée pointée vers les combattants.</p>	 <p><b>TOKETA</b> Sortie d'immobilisation</p> <p>L'arbitre du même bras tendu, gauche ou droit (suivant qui tenait en OSAEKOMI) agite plusieurs fois le bras de droite à gauche, doigts pointés vers le sol et paume verticale, en annonçant « TOKETA ». Le geste doit être vif et clair.</p>
 <p><b>Action simultanée des 2 côtés (AIUCHI)</b></p> <p>L'arbitre bras fléchis à l'horizontale devant son buste met ses deux poings l'un contre l'autre, paumes vers le bas.</p>	 <p><b>Pénalité (SHIDO, CHUI, HANSOKUMAKE)</b></p> <p>L'arbitre d'une main poing fermé, pointe l'index vers le combattant fautif en annonçant la pénalité choisie et le motif.</p>	 <p><b>Signe « Pas vu »</b></p> <p>L'arbitre couvre un court instant ses yeux avec ses deux paumes de mains ouvertes et avant-bras parallèles.</p>

 <p><b>Passivité</b></p> <p>Remarque ou sanction : L'arbitre tourne horizontalement, en moulinette l'un autour de l'autre, ses avant-bras fléchis devant son buste.</p>	 <p><b>Technique non contrôlée</b></p> <p>L'arbitre mime le geste d'un large "crochet" avec le bras droit ou gauche devant lui (la description de l'action doit suivre ce geste avant de donner la pénalité).</p>	 <p><b>« MUBOBI »</b></p> <p>Mise en danger de soi-même : L'arbitre poings fermés, tend ses deux bras écartés devant lui à l'horizontale. Après le geste, l'arbitre doit annoncer clairement « MUBOBI ».</p>
 <p><b>Coup direct à la tête</b></p> <p>L'arbitre pose son poing sur le côté de sa tête.</p>	 <p><b>Coup trop fort</b></p> <p>L'arbitre frappe devant lui son poing fermé dans sa paume de main opposée ouverte.</p>	 <p><b>Saisie et coup non simultanés</b></p> <p>L'arbitre simule une saisie du jujitsugi d'une main, et de l'autre poing fermé envoie un coup.</p>
 <p><b>Sortie de zone de combat</b> (Signe d'un des arbitres latéraux)</p> <p>L'un des arbitres latéraux signale une sortie de tapis à l'arbitre central qui peut valider.</p>	 <p><b>Poussée volontaire</b></p> <p>L'arbitre signale une poussée volontaire de la zone de combat en zone de sécurité ou au-delà en tendant ses deux bras devant lui.</p>	 <p><b>Projection en dehors de la zone de compétition</b></p> <p>L'arbitre avec la main droite ou gauche (suivant que l'action a été commise par le combattant rouge ou bleu) signale une projection de la zone de combat vers la zone en dehors de la zone de sécurité.</p>



**HAJIME**  
Combattez

Début du match combat :  
L'arbitre tend les bras horizontalement, entre les combattants, les paumes se faisant face, et annonce « HAJIME » avec une voix forte et avec autorité.



**MATTE**  
Stoppez le combat

Arrêt du match/combat :  
L'arbitre tend 1 bras devant lui à l'horizontale, paume de main ouverte vers la table de suivi de compétition, doigts relevés vers le haut. L'annonce doit être forte et avec autorité.



**IPPON**  
(2 points)

L'arbitre tend le bras droit ou gauche (suivant que le IPPON est donné au combattant rouge ou bleu) au-dessus de sa tête, paume tournée vers l'avant.



**IPPON à 3 points**

L'arbitre tend le bras droit ou gauche (suivant que le IPPON est donné au combattant rouge ou bleu) au-dessus de sa tête, en montrant distinctement trois doigts tendus.



**WAZA ARI**  
(1 point)

L'arbitre tend le bras droit ou gauche (suivant que le WAZA ARI est donné au combattant rouge ou bleu) sur le côté ou devant lui horizontalement. Le signe doit toujours être visible par la table de suivi de compétition.



**Annulation de décision**

L'arbitre agite sa main plusieurs fois au-dessus de sa tête pour annuler une décision qui vient d'être prise. Le signe doit être vif et clair pour l'arbitre de table.

## **COMMENT DEVENIR COMMISSAIRE SPORTIF**

### **Préalable**

Un grand nombre de judoka sont attirés par les activités du secteur arbitral. Être présent autour des tatamis, dans un rôle actif intéresse un grand nombre de pratiquants. La prise de responsabilités et l'animation directe sont des facteurs de motivation pour des judokas entrepreneurs.

La Commission Nationale d'Arbitrage insiste auprès des dirigeants, des cadres techniques, des enseignants, sur la nécessité d'informer les judokas garçons ou filles, sur les possibilités qui leur sont offertes pour intégrer le corps arbitral. Au-delà de l'information nous devons sensibiliser les judokas sur l'importance de faire partie du corps arbitral pour :

- L'obtention des grades
- Participer activement à la vie de leur club
- La connaissance des règles du jeu « le judo jujitsu »
- L'accès aux responsabilités

### **Conditions générales**

Quel que soit son niveau sportif, le judoka, garçon ou fille, peut suivre une formation pour évoluer dans l'arbitrage départemental, sous réserve des conditions suivantes :

Pour les garçons et les filles : être licencié(e), au minimum Benjamin(e), ceinture jaune et commissaire sportif de club.

#### a) Inscriptions

Le candidat doit s'inscrire par l'intermédiaire de son professeur au niveau Départemental.

#### b) Cycle de formation

Le candidat doit assister aux séances d'arbitrage, de formation et participer à la tenue des tables suivant les convocations proposées par le département.

#### c) Examens

Après avoir suivi les cours et une bonne pratique, le candidat sera présenté aux différents examens qui prouveront sa compétence.

### **Accéder au niveau Club**

A l'initiative du professeur :

- Les modalités de passage sont laissées à la discrétion du club

### **Accéder au niveau Départemental**

Sur candidature personnelle :

- Être ceinture orange
- Participer aux stages départementaux
- Participer au moins à 3 manifestations départementales
- 1 an en tant que Stagiaire Départemental
- Évaluation : contrôle continu

### **Accéder au niveau Régional**

Sur proposition du Formateur (trice) départemental :

- Être ceinture verte
- Rester actif en département
- Participer au stage régional
- Participer au moins à 3 manifestations régionales
- 1 an en tant que Stagiaire Régional
- Évaluation : contrôle continu

### **Accéder au niveau Inter-Ligue**

Sur proposition du Formateur (trice) régional :

- Être ceinture marron
- Rester actif aux niveaux inférieurs
- Participer au moins à 2 manifestations niveau Inter-Ligue (1/2 finale)
- Evaluation : contrôle continu

### **Accéder au niveau National**

Sur proposition du Formateur (trice) régional :

- Être 1<sup>er</sup> DAN ;
- Participer au moins à 3 manifestations nationales
- 3 ans en tant que Stagiaire National
- Évaluation : contrôle continu

L'accès à un niveau supérieur permet à l'occasion d'être responsable des Commissaires Sportifs lors de manifestations de niveau inférieur.

**ATTENTION : l'accès à un niveau supérieur impose une participation toujours active aux niveaux inférieurs.**

### Conditions d'accès aux différents titres de commissaires sportifs

Niveau	Âge souhaité	Grade souhaité	Temps de formation	Stages	Application pratique et connaissance
<b>Club</b>	Benjamin	Ceinture jaune	À l'initiative des professeurs	À l'initiative des professeurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Organisation et tenue des poules</li> <li>– Les gestes de l'arbitre</li> <li>– Attitude</li> <li>– etc. à l'initiative de l'enseignant</li> </ul>
<b>Département</b>	Benjamin	Ceinture orange	modules	niveau département (soit 6 heures)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilisation de la sonorisation</li> <li>– Faire un repêchage</li> <li>– Suivi de tableau</li> <li>– Gestion de la table en relation avec le responsable de la manifestation</li> <li>– Information sur le déroulement d'un tirage au sort</li> <li>– Coordonnateur ou responsable de la formation</li> </ul>
<b>Région</b>	Minimes	Ceinture verte	Niveau régional	Niveau régional (soit 6 heures)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 en département + 2 en région</li> <li>– Utilisation de la sonorisation</li> <li>– Faire un repêchage</li> <li>– Suivi de tableau</li> <li>– Gestion de la table en relation avec le responsable de la manifestation,</li> <li>– Information sur le déroulement d'un tirage au sort</li> <li>– Coordonnateur ou responsable de la formation</li> </ul>
<b>National</b>	Junior/Senior	1er dan	2 ans au niveau national	1 stage en I.R. avec sélection	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Activité en Département, Région, Inter région</li> <li>– Gestion des manifestations I.R.</li> <li>– Très bonne connaissance de l'arbitrage, être du niveau régional</li> </ul>

Sauf dérogation accordée par la C.N.A.

Les commissaires sportifs nationaux doivent participer au niveau des structures interrégionales, régionales, départementales voire district.

Tous les commissaires sportifs doivent être licenciés F.F.J.D.A.

## REPERTOIRE DES ANNONCES A MAÎTRISER

### Pour les compétitions Nationales

Pour les combats en préparation	
Sur le tapis (1-2-3-4) se prépare la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	Ex : Sur le tapis 2 se prépare catégorie Masculin – 100kg BRUNET et LE GALL
Annonce d'un combat	
Sur le tapis se présente (1-2-3-4) la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	Ex : Sur le tapis 2 se présente catégorie Masculin – 100kg BRUNET et LE GALL
Pratique : Dans la gestion de la table, l'annonce de la catégorie (sexe, poids) se précise qu'à la première annonce ou systématiquement à chaque changement de catégorie si l'on gère plusieurs catégories en même temps à la table.	
Annonce des repêchages	
Sur le tapis (1-2-3-4) se prépare le niveau des repêchages la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	Ex : Sur le tapis 2 se prépare pour le premier tour des repêchages catégories -90 kg RONDEAU et BOUTIER
Annonces des Finales de repêchages (accès aux places de 3)	
Sur le tapis (1-2-3-4) première (ou deuxième) finale de repêchage la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	Ex : Sur le tapis 2 se prépare pour la première finale de repêchage catégorie Masculin -90 kg MARCHAND et VANIER
Préparation de demi-finale	
Sur le tapis (1-2-3-4) se prépare pour la première demi-finale la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : Sur le tapis 2 se prépare pour la première (ou deuxième) demi-finale catégorie Masculin -90 kg LEROUX et BERMON
Annonce demi-finale	
Sur le tapis (1-2-3-4) se présente pour la première demi-finale la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : Sur le tapis 2 se présente pour la première (ou deuxième) demi-finale catégorie Masculin -90 kg LEROUX et BERMON
Préparation place de 3	
Sur le tapis (1-2-3-4) se prépare pour la première place de 3 la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : Sur le tapis 2 se prépare pour la première (ou deuxième) place de 3 catégorie Masculin -90 kg MANSON et DARNANT
Annonce place de 3	
Sur le tapis (1-2-3-4) se présente pour la première place de 3 la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : Sur le tapis 2 se présente pour la première (ou deuxième) place de 3 catégorie Masculin -90 kg MANSON et DARNANT
Préparation Finale	
Sur le tapis (1-2-3-4) se prépare pour la Finale la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : Sur le tapis 2 se prépare pour la Finale la catégorie Masculin -90 kg KUNSA et DENIS
Annonce Finale catégorie	
Sur le tapis (1-2-3-4) se présente pour la Finale de la catégorie (sexe, poids) suivi du nom, prénom, club et ligue des combattants	Ex : Sur le tapis (1-2-3-4) se présente pour la Finale de la catégorie Masculin -81 kg KUNSA Percy, US Orléans, Centre Val de Loire et DENIS Julien JC Niort
Annonce du vainqueur de la finale	
Vainqueur du (nom de la compétition) la	Ex : Vainqueur de l'Open jujitsu des Pays de la

catégorie (sexe, poids) le nom, prénom, club et ligue	Loire catégorie Féminine -70 kg LALANDE Chloé Union Cholet Judo 49 Pays de la Loire
Tout au long de la compétition, faire l'annonce du vainqueur simultanément au geste de désignation de l'arbitre	
L'annonce de préparation du combat suivant se fait au « hajime » du combat qui démarre	
Bien préparer son annonce en lisant plusieurs fois le nom des combattants afin d'éviter de hachurer ou bafouiller. L'annonce doit être fluide et bien articulée pour être entendue et comprise. Adopter un ton et une voix dynamique et non pas monocorde	

## REPertoire DES ANNONCES A MAÎTRISER

### Pour les compétitions Internationales

Pour les combats en préparation	
Sur le tapis (1-2-3-4) se prépare la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	Ex : On the mat 2 to get ready the (men/women) category (under ou over) 100kg BRUNET - LE GALL
Annonce d'un combat	
Sur le tapis se présente (1-2-3-4) la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	Ex : On the mat 2 men category under 100kg BRUNET - LE GALL
Pratique : Dans la gestion de la table, l'annonce de la catégorie (sexe, poids) se précise qu'à la première annonce ou systématiquement à chaque changement de catégorie si l'on gère plusieurs catégories en même temps à la table.	
Annonces des Finales de repêchages (accès aux places de 3)	
Sur le tapis (1-2-3-4) première (ou deuxième) finale de repêchage la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	Ex : On the mat 2 repechage final men catégorie under 90 kg MARCHAND - VANIER
Préparation de demi-finale	
Sur le tapis (1-2-3-4) se prépare pour la première demi-finale la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : To get ready on the mat 2 for the semi-final of men category under 90 kg LEROUX - BERMON
Annonce demi-finale	
Sur le tapis (1-2-3-4) se présente pour la première demi-finale la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : On the mat 2 semi-final men category under 90 kg LEROUX - BERMON
Préparation place de 3	
Sur le tapis (1-2-3-4) se prépare pour la première place de 3 la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : To get ready on the mat 2 for third place men category under 90 kg MANSON - DARNANT
Annonce place de 3	
Sur le tapis (1-2-3-4) se présente pour la première place de 3 la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : On the mat 2 third place of men category under 90 kg MANSON - DARNANT
Préparation Finale	
Sur le tapis (1-2-3-4) se prépare pour la Finale la catégorie (sexe, poids) suivi du nom des combattants	EX : To get ready on the mat 2 for third place men category under 90 kg KUNSA FRANCE-DENIS BELGIQUE

Annonce Finale catégorie	
Sur le tapis (1-2-3-4) se présente pour la Finale de la catégorie (sexe, poids) suivi du nom, prénom, club et ligue des combattants	Ex : On the mat (1-2-3-4) final of men under 81 kg KUNSA Percy, US Orléans, Centre Val de Loire et DENIS Julien JC Niort
Annonce du vainqueur de la finale	
Vainqueur du (nom de la compétition) la catégorie (sexe, poids) le nom, prénom, club et ligue	Ex : On the mat (1-2-3-4) winner Jujitsu Grand Slam Paris Open, women category under 70 kg LALANDE Chloé FRANCE
Tout au long de la compétition, faire l'annonce du vainqueur simultanément au geste de désignation de l'arbitre	
L'annonce de préparation du combat suivant se fait au « hajime » du combat qui démarre	
Bien préparer son annonce en lisant plusieurs fois le nom des combattants afin d'éviter de hacher ou bafouiller. L'annonce doit être fluide et bien articulée pour être entendue et comprise. Adopter un ton et une voix dynamique et non pas monocorde	

## SYNTHÈSE

Le Commissaire Sportif fait parti intégrante de l'équipe d'arbitrage et d'organisation.

La ponctualité et le respect de chacun sont importants pour le bon déroulement des manifestations.

Les stages départementaux et régionaux de début d'année permettent de se tenir au courant des évolutions des règles d'arbitrage et du rôle du Commissaire Sportif.

Le Commissaire Sportif peut à tout moment se référer à ce livret et en suivre les instructions sauf contre-indication explicite du responsable.

Dans tous les cas, pour tout problème ou pour toute remarque, le Commissaire Sportif est invité à en parler aux responsables.

## CODE MORAL DU JUDO

### La politesse

*C'est respecter autrui*

### Le courage

*C'est faire ce qui est juste*

### La sincérité

*C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée*

### L'honneur

*C'est être fidèle à la parole donnée*

### La modestie

*C'est parler de soi-même sans orgueil*

### Le respect

*C'est faire naître la confiance*

### Le contrôle de soi

*C'est savoir taire sa colère*

### L'amitié

*C'est le plus pur des sentiments humains*