

1- CONNAÎTRE LES RÈGLES DU JUDO

PRÉSENTATION

Définition du Judo :

Le judo est un sport de combat dont le but est de projeter l'autre sur le dos ou de l'immobiliser suffisamment longtemps, et chez les plus grands de le faire abandonner par un étranglement ou une clé de bras.

RÔLE DU COMMISSAIRE SPORTIF.

a) Le chronométreur :

Il doit prendre le temps de combat et suivre les instructions données par l'arbitre.

b) Le marqueur :

Il inscrit au tableau de marque les valeurs données par l'arbitre.

c) Le teneur de table :

Il remplit le tableau ou la poule de déroulement des combats.

Il appelle les judokas qui doivent combattre et ceux qui se préparent.

d) Il peut s'occuper de la pesée et de l'inscription des combattants.



LE RÔLE DE L'ARBITRE.

L'arbitrage c'est :

- VOIR ET SAVOIR : position ; connaissances (et compréhension) du judo et des règles.

- COMMUNIQUER : échanger, annoncer la marque, vérifier la marque, se faire comprendre des combattants, des juges, de la table.

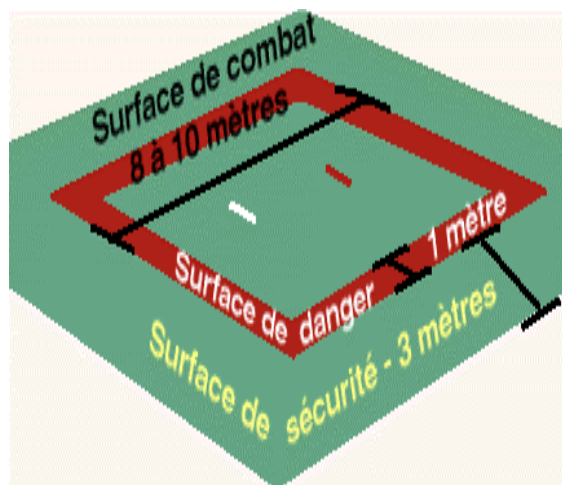
- ANALYSER / DÉCIDER : être décideur.

L'arbitre :

- a) Il dirige le combat et rend la décision.
- b) Il attribue les points et les pénalités.
- c) Il annonce MATTÉ si cela est nécessaire.
- d) Il vérifie le tableau de pointage.

NORMES.

La surface de compétition est composée de 2 parties : la surface de sécurité et la surface de combat divisée en une zone de danger et une zone de combat.



Tenue :

Les combattants doivent porter un judogi de couleur blanche ou presque blanche et confectionné avec solidité et une ceinture solide qui correspond au grade du combattant.

Les combattants devront :

- avoir les ongles coupés courts,
- ne pas porter d'objet métallique,
- ne pas avoir de bijou.

Les filles devront mettre un tee-shirt blanc ou presque blanc.

Les cheveux longs devront être noués.

LE DÉROULEMENT DU COMBAT.

Il commence par le salut.

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

Après la décision, ils reculent droite-gauche et se saluent.

Catégories	Benjamins	Minimes	Cadets Juniors	Seniors
Temps de Combat	2 minutes	3 Minutes	4 minutes	5 minutes
Immobilisation	20 secondes	25 secondes	25 secondes	25 secondes

L'arbitre est aidé dans la direction du combat par des chronométreurs (commissaires sportifs).

Au HAJIMÉ (commencez), le chronomètre est mis en marche.

Le chronomètre est arrêté momentanément : par MATTÉ et remis en marche par HAJIMÉ.

Le chronomètre est stoppé: soit par PHON, soit par SORÉMADÉ (fin du temps de combat).

LE MATTÉ.

Cela veut dire « Arrêter momentanément le combat », il sera suivi de HAJIMÉ.

Il existe plusieurs cas de MATTÉ :

- Lorsque les combattants sortent de la zone de combat.
- Quand debout ou au sol, aucune progression donc aucune action n'est visible.
- Quand l'un ou l'autre des combattants se blesse.
- Lorsqu'il est nécessaire de réajuster le DOGI.
- Dans tous les cas où l'arbitre le juge nécessaire.

Selon les catégories d'âge, le règlement est adapté :

- des techniques sont interdites.
- et les pénalités sont attribuées différemment.

Catégorie d'âge	Benjamins	Minimes
Sortie de tapis	Non comptabilisée	Comptabilisée
Saisies Interdites	Au dessus de la clavicule En dessous de la ceinture	En dessous de la ceinture en attaque
Techniques interdites	Attaques directes à genoux Sutémis Maki komi Corps à corps	 Corps à corps
Avertissement	1 avertissement puis Shido avec explication de la faute	1 seul avertissement général puis Shido

LE TABLEAU DE MARQUE.

Il sert à l'arbitre, aux combattants et aux autres personnes à savoir où en est le combat (temps qu'il reste) et les valeurs que chacun a obtenues.

En cas de pénalités, le commissaire sportif l'indique et note la valeur correspondante.

Exemple de tableau d'affichage :

Le Koka n'existe plus .

0	1	0	0	0	0	1	0
Ippon	Waza/Ari	Yuko	Koka	Ippon	Waza/Ari	Yuko	Koka
		X	X S				S
Blanc				Rouge			

S : correspond à la pénalité Shido.

Par exemple :

Le blanc a marqué un Waza-ari et a été pénalisé de 2 Shido.

Le rouge bénéficie immédiatement d'un Yuko résultant des 2 Shido du blanc.

POULE ET TABLEAU.

Tenue de la feuille de poule en Benjamins et Minimes:

Les combats se déroulent dans l'ordre indiqué sur la feuille.

Pour marquer le résultat du combat, il faut simplement indiquer :

- les points du vainqueur et zéro au perdant.
- la victoire (V) ou la défaite (D).

Pour le classement, il faut compter d'abord le nombre de victoires, ensuite le nombre de points et en cas d'égalité celui qui a gagné le combat les opposant sera classé avant l'autre.

Feuille de poule après les combats :

	Nom Prénom	Club	1-2	3-4	1-3	2-4	1-4	2-3	V	Points	Classement
1	Durand Pierre	Paris	10		10		10		3	30	
2	Étienne Mathieu	Lyon	0			7		0	1	7	
3	Martin Paul	Dijon		0	0			5	1	5	
4	Dupond Franck	Lille		10		0	0		1	10	

V = Victoire D= Défaite

Ordre des combats : 1-2, 3-4, 1-3, 2-4, 1-4, 2-3.

Trouver le bon classement.

Solution : Seul Pierre à 3 victoires donc, il est 1^{er}.

Ensuite, ils ont tous le même nombre de victoire mais Franck a 10 points donc il est 2^{ème},
Mathieu avec 7 points termine 3^{ème} et Paul avec 5 points est 4^{ème}.

Tenue du tableau avec double repêchage :

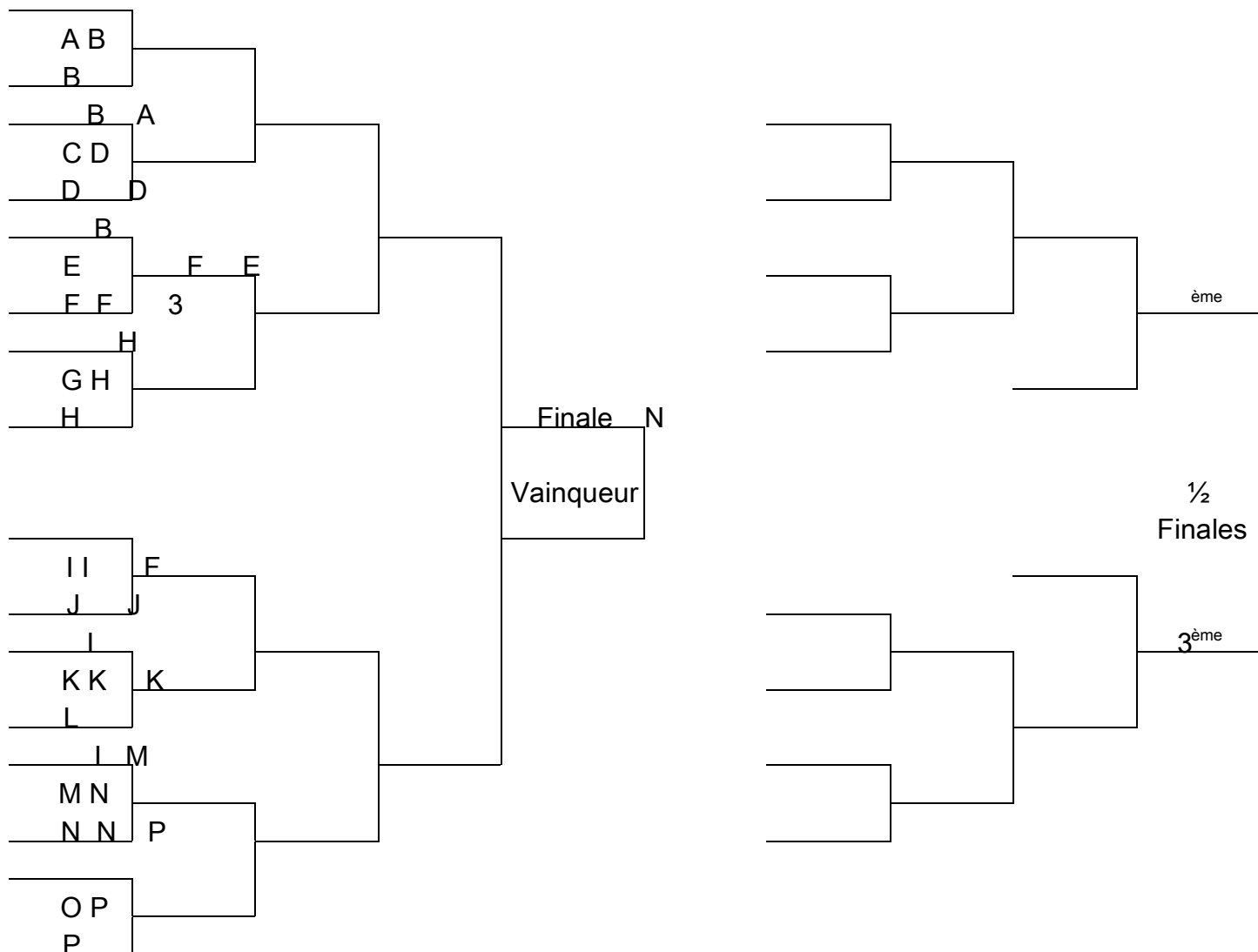
Un tableau à double repêchage signifie que si on perd, pour avoir le droit de recombattre, il faut que mon adversaire arrive en demi-finale.

Pour le remplir, il faut que le combattant vainqueur du combat avance sur la ligne suivante.

Exemple de tableau

et de

repêchage



Exemple :

F va jusqu'en demi-finale, il repêche E et H. Puis comme il perd en demi-finale, il recombatt dans le demi-tableau du dessous afin de ne pas recombattre contre un adversaire qu'il a déjà rencontré.

LES VALEURS.

Il existe 4 valeurs en Judo.

Pour être valable, une projection doit être amorcée en position debout et à l'intérieur de la surface de combat.

LE IPPON : Il vaut 10 points.

Le Ippon debout s'obtient par la projection de l'adversaire à partir des critères suivants :

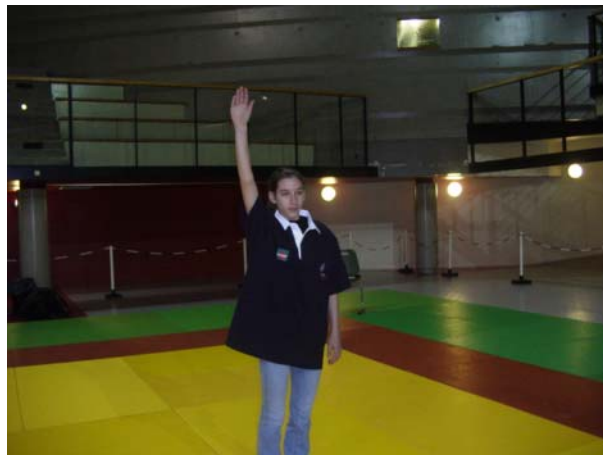
- jugé sur l'impact, et par l'utilisation d'une technique de judo.
- avec vitesse, force.
- et contrôle par une chute de l'adversaire largement sur le dos.

Le Ippon au sol s'obtient en maintenant l'adversaire selon les critères suivants :

- Uke (celui qui est tenu) ne peut se relever et Tori (celui qui tient) peut se relever quand il le veut.

Uke est :

- Sur le dos ou une partie.
- Sans avoir au moins une jambe contrôlée par l'adversaire (entourer une jambe).



IPPON

LE WAZA-ARI:

Cela vaut 7 points et l'obtention de 2 Waza-ari donne un IPPON, dans ce cas l'arbitre annonce WAZA-ARI AWAZATÉ IPPON.

Debout, l'arbitre donne Waza-ari quand :

- l'action manque de vitesse ou de contrôle ou que l'adversaire n'a pas 50 % du dos au sol au moment de la chute.
- quand l'adversaire déroule sur le dos.



WAZA-ARI

LE YUKO:

C'est un avantage plus petit que le IPPON et le WAZA-ARI, il vaut 5 points.



YUKO

Debout, l'arbitre donne YUKO quand :

- un combattant projette son adversaire avec contrôle en général sur le coté.
- et qu'il manque 2 des 3 critères pour le Ippon.

LE KOKA:

C'était un tout petit avantage et il valait 3 points. Il est abandonné aujourd'hui

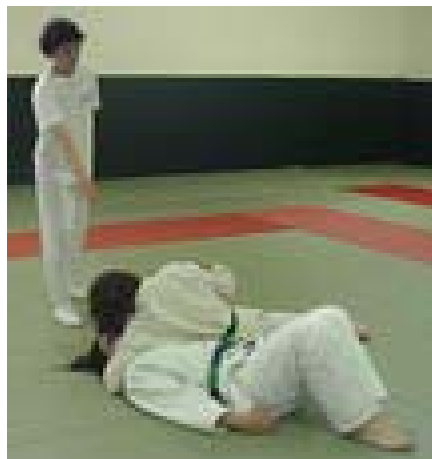
Debout, l'arbitre l'annonce quand :

- un compétiteur projette avec contrôle son adversaire sur les fesses, sur une cuisse ou sur l'épaule.



KOKA

AU SOL, quand l'arbitre l'annonce OSAÉKOMI (immobilisation), il doit mettre en marche le chronomètre des immobilisations.



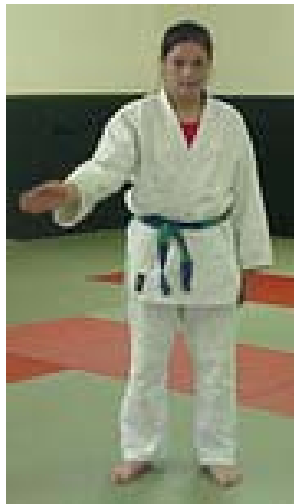
OSAÉKOMI

Temps d'immobilisation (en secondes) et valeurs

Le Koka n'existe plus .

	KOKA	YUKO	WAZA- ARI	IPPON
Benjamins	5 à moins de 10''	10 à moins de 15''	15 à moins de 20''	20''
Autres	10 à moins de 15''	15 à moins de 20''	20 à moins de 25''	25''

À l'annonce de TOKÉTA qui met fin à l'OSAÉKOMI, le chronomètre des immobilisations est arrêté. Le commissaire sportif annonce le temps d'immobilisation à l'arbitre. Une valeur peut-être donnée et il doit la valider.



TOKÉTA

Quand il y a sortie d'immobilisation l'arbitre annonce « Tokéta » et son bras fait un va-et-vient de droite à gauche.

LES PÉNALITÉS.

Ce sont des fautes commises par un ou les combattant(s).

Chaque SHIDO donne un KOKA à l'adversaire et quand elles se cumulent, elles donnent la valeur supérieure.

Par exemple, l'accumulation de 2 SHIDO donne un YUKO à l'adversaire et le KOKA est annulé.

Et l'accumulation de 3 pénalités équivaut à un WAZA-ARI pour l'adversaire et le YUKO est annulé.

L'HANSOKUMAKÉ donne directement un IPPON à l'adversaire et élimine le compétiteur qui la reçoit.

Pour signaler une infraction, l'arbitre en général arrête momentanément le combat (par MATTÉ ou SONOMAMA). Il fait, s'il existe, le geste qui correspond à la faute. Pour donner une pénalité, il désigne le fautif de l'index et annonce la valeur qui correspond.



Attribution des pénalités :
(shido, hansokumake) :

Pointer l'index (poing fermé)
en direction du compétiteur.

Pour signaler le type de la faute, l'arbitre tente de faire voir au maximum à quoi elle correspond par une gestuelle plus ou moins définie.

SHIDO

On peut trouver 5 groupes de pénalités.

A) La règle du temps :

NON-COMBATIVITÉ, c'est le fait qu'un ou les deux combattants, en position debout, ne réalisent pas d'attaque sincère pendant une période de 25 secondes.



Faire tourner les avant-bras vers l'avant au niveau de la poitrine puis pointer l'index en direction du compétiteur.

ZONE DE DANGER, cela correspond au fait de rester 5 secondes dans la zone de danger (rouge ou orange généralement) sans attaquer ou sans subir d'attaque.



~~Pénalité Zone de Danger :~~

Indiquer la Zone de Danger avec l'une des mains et en même temps lever l'autre main ouverte au-dessus de la tête. Indiquer ensuite le compétiteur à pénaliser.

B) Les saisies prohibées :

SAISIE NON VALABLE, c'est une saisie qui n'est pas « normale » avec laquelle le combattant reste 5 secondes sans attaquer.

~~Une saisie « normale »~~, c'est le fait de tenir avec la main gauche le coté droit, au-dessus de la ceinture, le judogi de l'adversaire et de tenir avec la main droite le coté gauche, au-dessus de la ceinture, le judogi de l'adversaire.

C) Les attaques prohibées :

FAUSSE ATTAQUE, c'est quand en TACHI-WAZA (debout), un judoka fait semblant d'exécuter une attaque.

C'est à dire qu'il tombe au sol et qu'il n'a pas l'intention de projeter son adversaire (il tombe à genoux en face de l'adversaire, il se jette au sol sans tenir le kimono).



Tendre les bras à la hauteur des épaules, poings fermés, et faire une action vers le bas avec les deux mains.

ATTITUDE DÉFENSIVE EXAGÉRÉE, cela concerne un combattant :

- qui reste 5 secondes sans attaquer dans ces positions : les bras tendus, et/ou le corps cassé en 2,
- qui attrape la jambe ou le pied de l'adversaire sans attaquer immédiatement.

L'arbitre tend les bras.

D) Les sorties :

SORTIE DE TAPIS, c'est le fait de sortir de la surface de combat en attaquant ou sans subir d'attaque.

Une attaque qui commence dedans et qui se termine dehors ne peut pas être sanctionnée.

L'arbitre montre l'endroit de la sortie de tapis puis donne un SHIDO.



SHIDO

HANSOKUMAKÉ

Elle peut-être donnée directement et elle correspond aussi à l'accumulation de 4 pénalités.

Pour qu'il soit attribué, il faut l'accord d'au moins un des 2 juges (majorité des trois).

A) IMPOLITESSE

- ne pas écouter l'arbitre.
- faire des remarques ou des gestes inutiles et déplacés.

B) BLESSURE

Toute action qui vise à **SE METTRE EN DANGER**.

Toute action qui vise à **METTRE EN DANGER L'ADVERSAIRE**.

D'AUTRES GESTES.

ANNULATION :

En cas d'erreur, l'arbitre peut annuler la valeur ou la pénalité qu'il a donnée afin de la modifier.

Pour cela, il montre le geste d'une main et annule de l'autre.



SE RHABILLER :

Quand le judogi est sorti de la ceinture, quand le pantalon est défait, l'arbitre demande au combattant de se rhabiller avec ce geste: la main gauche croisée sur la main droite.



VICTOIRE :

À la fin du combat, l'arbitre avance d'un pas désigne le vainqueur et recule d'un pas.



2- DIFFÉRENTS RÔLES ET ACTIONS LORS D'UNE MANIFESTATION

A- Arbitre / Juge

Avant	il révise son règlement et sa gestuelle
Pendant	il est très concentré dans sa mission
Après	il analyse sa prestation et corrige

B- Organisateur

Avant	il consulte le cahier des charges
Pendant	il respecte le programme et anticipe
Après	il établit le bilan et boucle le dossier

C- Reporter

Avant	il établit un scénario et contacte les médias
Pendant	il couvre l'évènement
Après	il réalise un dossier de presse

D- Autres Tâches

Avant	il fait l'inventaire du matériel et installe
Pendant	il assure le bon usage des installations
Après	il range et remet en état

3. RESPECTER LES CODES DE LA FONCTION

La certification des jeunes officiels est définie aussi bien dans la forme que dans le contenu afin d'obtenir une harmonisation nationale et de permettre les équivalences dans le milieu fédéral. Les niveaux « Départemental » et « Académique » sont attribués au niveau local par des commissions d'arbitrage constituées par l'UNSS. Le niveau « National » est attribué au cours du championnat de France UNSS par une commission d'arbitrage mixte UNSS/FFJDA.

NIVEAU DÉPARTEMENTAL.

RÔLES	COMPÉTENCES – TÂCHES	PRÉCISIONS - ATTENDUS
COMMISSAIRE SPORTIF	<ul style="list-style-type: none"> - Chronométrage des rencontres. - Suit les gestes de l'arbitre et renseigne le tableau des marques. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilisation du chrono - Connaissance du règlement : HAJIMÉ MATTÉ. - Connaissance du vocabulaire et des gestes de l'arbitre : KOKA, YUKO, WAZA-ARI, IPPON, SHIDO, HANSOKUMAKÉ, SOREMADE, OSAEKOMI TOKETA ...
JUGE DE COIN		<ul style="list-style-type: none"> - Apprécie et valide les gestes de l'arbitre. - Signale les gestes dangereux.
PROTOCOLE DE CERTIFICATION	<ul style="list-style-type: none"> - Vérification du suivi par rapport au tableau officiel des résultats. - Interrogation sur les termes et gestes. - Distingue les valeurs dans l'échelle des projections. - Connaît les immobilisations. 	
NIVEAU D'INTERVENTION	<ul style="list-style-type: none"> - Départemental Niveau ceinture couleur. - Départemental Académique Ceinture couleur Niveau Benjamin – Minime. 	

NIVEAU ACADÉMIQUE.

RÔLES	COMPÉTENCES – TÂCHES	PRÉCISIONS - ATTENDUS
COMMISSAIRE SPORTIF	<ul style="list-style-type: none"> - Participe à la pesée. - Chronométrage. - Suivi des tableaux ou des feuilles de poules. 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacité de remplir les tableaux. - Connaissance des règlements des gestes et vocabulaire des arbitres.
ARBITRES ET JUGES	<ul style="list-style-type: none"> - Appréciation des sanctions (non combativité) KUMIKATA. - Bonne évaluation des actions et de la gestuelle correspondante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se positionne. - Applique les sanctions adéquates. - Communique avec les juges et la table.
PROTOCOLE DE CERTIFICATION	<ul style="list-style-type: none"> - Certification avec appui des Comités Départementaux Judo. 	
NIVEAU D'INTERVENTION	<ul style="list-style-type: none"> - Départemental Niveau ceinture couleur + Académique Minime - Cadet - Départemental et Académique Compétition Équipes Collèges Niveau Benjamin – Minime - Juge de coin : jusqu'au niveau « Excellence » Minime. 	

NIVEAU NATIONAL

RÔLES	COMPÉTENCES – TÂCHES	PRÉCISIONS - ATTENDUS
COMMISSAIRE SPORTIF	<ul style="list-style-type: none"> - Pesée. - Vérification de la licence et du Certificat Médical. - <u>Connaissance parfaite du rôle.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - Communication complète avec l'arbitre.
PROTOCOLE DE CERTIFICATION	<ul style="list-style-type: none"> - Validation en partenariat avec les Ligues. 	
ARBITRES ET JUGES	-	<ul style="list-style-type: none"> Placement. - Communication avec les 2 juges de coin. - Respect de l'éthique Judo. - <u>Gestuelle parfaite.</u>
PROTOCOLE DE CERTIFICATION	<ul style="list-style-type: none"> - Validation Nationale (Partenariat UNSS / FFJDA). 	
NIVEAU D'INTERVENTION	<ul style="list-style-type: none"> - Compétition UNSS Académique Nationale « Excellence » et Équipes Collèges. - Académique Cadet « Excellence », (en fonction de l'âge). - <u>Nationale Équipes Collèges.</u> 	

4. VÉRIFIER SES CONNAISSANCES

QCM 1

Avoir une saisie normale, c'est tenir :

- a) de la main gauche, le côté droit de la veste de l'adversaire au-dessus de la ceinture et de la main droite, le côté gauche de la veste de l'adversaire au-dessus de la ceinture.
- b) avec les deux mains du même côté.
- c) saisir d'une main un côté n'importe où sur le judogi de l'adversaire et de l'autre main le revers du judogi au bras de l'adversaire.

Le geste du « Yuko », c'est :

- a) le bras tendu à l'horizontale, paume vers le bas.
- b) le bras plié vers le thorax.
- c) le bras tendu à 45° vers le bas.

Quand un judoka tombe sur la cuisse, suite à une attaque, j'attribue :

- a) un « Kinza ».
- b) un « Koka ».
- c) un « Yuko ».

Si mes deux juges donnent une même valeur qui est différente de la mienne, je :

- a) garde la mienne.
- b) les appelle.
- c) mets la même qu'eux.

Au bout de combien de temps attribue-t-on une sanction pour « non-combativité » :

- a) 20 secondes.
- b) 25 secondes.
- c) plus de 30 secondes.

Quand un combattant sort seul du tapis, l'Arbitre :

- a) annonce « Matté » et donne un « Shido ».
- b) annonce « Matté » et ne donne rien.
- c) laisse continuer le combat.

« Hansokumaké » correspond à :

- a) une infraction légère.
- b) une faute grave.
- c) une sanction importante.

RÈGLEMENT MINIME

Saisir en dessous de la ceinture, c'est :

- a) autorisé.
- b) strictement interdit.
- c) autorisé seulement en défense.

Pour cette catégorie d'âge, l'attribution d'une pénalité se fait :

- a) quand un combattant fait souvent la même faute.
- b) après un avertissement unique.
- c) directement.

RÈGLEMENT BENJAMIN

Les formes techniques autorisées :

- a) les « Sutémis ».
- b) les « Seoi-Nage » à genoux.
- c) les techniques de hanches.

QCM2

Je donne « Osae-Komi » quand :

- a) celui qui est immobilisé a les deux épaules qui touchent le sol.
- b) « Uké » est sur le dos et « Tori » sur lui peut aussi être sur le dos.
- c) celui qui est immobilisé a une épaule qui touche le sol.

Je donne « Matté » :

- a) quand il n'y a pas de progression au sol.
- b) si un acte défendu est commis.
- c) à chaque fois qu'un combattant le demande.

En cas de désaccord avec mes juges, je donne « Koka », un donne « Yuko » et l'autre « Waza-Ari », je dois :

- a) conserver mon « Koka ».
- b) appeler mes juges pour trouver un accord.
- c) donner « Yuko ».

Quand un combattant attaque la tête en avant vers le bas :

- a) je donne « Hansokumaké » et le combat s'arrête.
- b) je donne « Hansokumaké » et j'appelle le médecin.
- c) je dis « Matté » par précaution et je fais recommencer le combat.

4 « Shido » amènent à :

- a) un arrêt du combat.
- b) un arrêt du combat et une disqualification de la compétition.
- c) un « Hansokumaké ».

Quel terme est utilisé pour signaler un abandon :

- a) « Fusen-Gachi ».
- b) « Kiken-Gachi ».
- c) « Sogo-Gachi ».

Au Golden Score :

- a) on remet tout à zéro.
- b) on remet le chronomètre à zéro.
- c) on ajoute 3' de combat.

Taille réglementaire du judogi :

- a) 5 cm maxi. au-dessus du poignet pour les manches et au-dessus de la cheville pour le pantalon.
- b) 5 à 10 cm d'écart entre la manche et le bras et entre la jambe et le pantalon.
- c) 10 à 15 cm d'écart entre la manche et le bras et entre la jambe et le pantalon.
- d) être suffisamment grand pour que l'adversaire puisse le saisir.

Si un combattant défait son kimono, l'Arbitre :

- a) le prévient.
- b) lui donne « Hansokumaké ».
- c) le pénalise d'un « Shido ».

L'Arbitre se place :

- a) n'importe où sur la surface de compétition.
- b) toujours dedans.
- c) parfois dehors en « Ne-Waza ».

QCM 3

Quelles sont les valeurs des avantages suivants :

a) « Yuko ».

b) « Waza-ari ».

c) « Ippon ».

d) « Koka ».

À quelles valeurs correspondent les pénalités suivantes :

a) « Shido ».

b) « Hansokumaké ».

Quels sont les rôles possibles d'un « Commissaire sportif » (teneur de table) :

.....
.....
.....
.....
.....

Lorsque l'un des combattants a marqué « Waza-ari », combien de temps doit-il maintenir son adversaire en immobilisation pour marquer « Ippon » ? Pourquoi :

.....
.....
.....
.....
.....

Quelle est la durée d'un combat ?

a) en benjamins :

b) en minimes :

Paul marque 2 « Koka » et 2 « Yuko », Pierre marque 1 « Waza-ari » et 1 « Koka ».
Quel est le vainqueur du combat ?

À l'issue du combat, quels sont les points attribués à Paul :
et à Pierre :

En tenant compte des indications ci-dessous, notez les points tels qu'ils seraient placés sur le tableau à la fin du combat. Sylvie porte la ceinture rouge et Anne la ceinture blanche :

- 40'' Sylvie et Anne prennent chacune WAZA
« SHIDO » pour manque de
combativité
- 53'' Sylvie marque « KOKA »
- 1'10'' Sylvie marque « KOKA »
- 2'05'' Anne prend « SHIDO »
- 2'20'' Anne marque « YUKO »
- 2'50'' Anne marque « KOKA » debout et
parvient à immobiliser Sylvie
pendant 12'' (« KOKA »)

	ARI	
	YUKO	
	KOKA	
	SHIDO	

En fonction de la question N°7, notez le résultat du combat dans la poule suivante :

	1-2	3-4	1-5	2-4	3-5	2-5	1-3	4-5	2-3	1-4	TOTAL			
Patricia 1														
Aurélie 2														
Sylvie 3														
Angélique 4														
Anne 5														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
1-2	3-4	1-5	2-4	3-5	2-5	1-3	4-5	2-3	1-4										

	1-2	3-4	1-5	2-4	3-5	2-5	1-3	4-5	2-3	1-4	TOTAL			
Patricia 1														
Aurélie 2														
Sylvie 3							0							
Angélique 4														
Anne 5							5							

Quel sera le combat suivant :

Quelle (s) précaution (s) devra-t-on prendre avant de démarrer ce combat :

.....
.....
.....
.....
.....

RÉPONSES AUX QCM

QCM 1	
	A
	C
	B
	C
	B
	A
	B
	C
	B
	C

QCM 2	
	C
	AB
	C
	A
	C
	B
	A
	AB
	C
	B

QCM 3	
	Pts : 5, 7, 10, 3
	Koka, Ippon
	Voir règlement
	20'' car 2 Waza-ari donnent un Ippon
	2', 3'
	Pierre 0,7
	ci-dessous
	ci-dessous
	Combat 2-5
	Que le 5 est son temps de récupération

QCM 3

WAZA	ARI	
1	YUKO	1
2	KOKA	3
1	SHIDO	2

1	2	3	4	5						TOTAL
Patricia	1									
Aurélie	2									
Sylvie	3				0					
Angélique	4									
Anne	5	5								

4. LE JUDO et L'UNSS

L'UNSS propose à tout jeune officiel certifié de pouvoir gérer son suivi de formation sur son serveur Intranet.

Pour accéder au serveur, il devra demander à son professeur d'EPS ses codes d'accès :

Son identifiant (c'est son numéro de jeune officiel qui sera inscrit sur sa licence UNSS)

Son mot de passe.

Pour ce faire, le professeur d'EPS devra se connecter sur le serveur Intranet avec les codes d'accès de son Association Sportive d'établissement, et déclarer le jeune officiel. En retour, le mot de passe s'affichera à l'écran. Ces codes d'accès sont valables pendant dix ans.

Sur le serveur, le jeune officiel pourra enregistrer régulièrement deux types d'informations le concernant :

Toutes les actions qu'il aura réalisées en tant qu'arbitre ou juge de rencontres UNSS.

Toutes les actions de formation (stages par exemple) qu'il aura suivies.

Celles-ci seront analysées immédiatement et automatiquement et pourront être consultées sous différentes formes. Un tableau statistique simple rendra compte de l'historique de toutes les actions réalisées.

L'adresse du site pour accéder au serveur Intranet est : www.unss.org.

UNSS

75009

www.unss.org

23 rue Saint Lazare

PARIS

FFJDA

21-25, avenue de la Porte de Châtillon

75680 PARIS cedex 14

www.ffjda.com