Commission Nationale d'ARBITRAGE

FRANCE JUDO

MON LIVRET D'ARBITRAGE

JEUNE OFFICIEL

CNA - Septembre 2026

NOM : .....

PRÉNOM : .....

N° DE LICENCE :.....

CLUB :.....

COMITÉ DÉPARTEMENTAL :

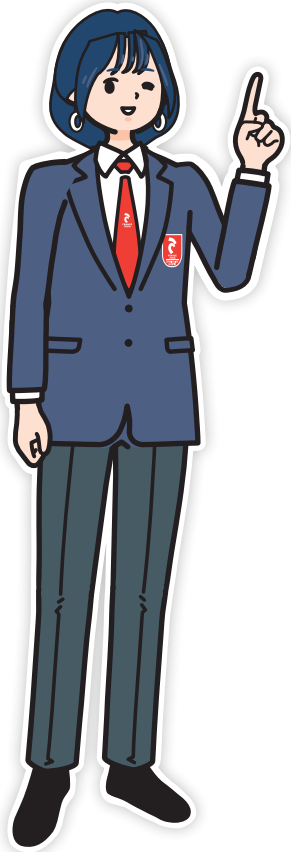
.....

SAISON 2026 - 2027

Mise à jour septembre 2026 - CNA

“L’arbitre, c’est celui qui, par son intégrité, son impartialité, sa motivation et son état d’esprit, sait faire accepter ses décisions.”

SOMMAIRE



1. CULTURE

- Qu’est-ce qu’un arbitre ?
- Qu’est-ce que l’arbitrage ?
- 3 compétences « inséparables »
- Tes objectifs

2. RÔLES des arbitres et commissaires sportifs

3. LA TENUE et la CONVOCATION

4. LES GESTES, LES VALEURS ET LES PÉNALITÉS

5. TENUE DE LA TABLE ET SUIVI DES COMBATS

6. DEVENIR ARBITRE / COMMISSAIRE SPORTIF

7. SUIVI DE FORMATION

8. JOURNÉE TYPE

9. PRÉSENTATION DE TON COMITÉ

LIVRET D'ARBITRAGE
JEUNE OFFICIEL

CNA - Septembre 2026

1. CULTURE

La voie de l'arbitrage n'est pas une voie à part dans le judo, elle est partie intégrante du judo car l'arbitre ou le commissaire sportif est un JUDOKA. Mieux tu comprendras et aimeras le judo, mieux tu connaîtras l'arbitrage. Connaître l'arbitrage, c'est aimer le judo.

Maître Jigoro KANO expliquait :
« Le sens du sport n'est pas dans le score ou le record mais dans l'habileté et les moyens déployés pour y parvenir ».

Qu'est-ce qu'un arbitre ?

Si tu veux devenir arbitre, tu seras le personnage central d'un combat de judo. Deux juges t'assisteront ainsi que deux commissaires sportifs. Tu devras te faire comprendre par tes gestes mais aussi ta voix. Tu seras garant de l'expression physique, culturelle et philosophique du judo mais surtout tu devras appliquer au plus juste les règles d'arbitrage.

Sans arbitres et sans commissaires sportifs, les compétitions n'existeraient pas. Pour y parvenir, il faut que :
- tu aimes le judo
- tu sois motivé
- tu sois disponible
- et surtout tu devras être équitable envers les combattants en appliquant le règlement de la Fédération Française de Judo.

Qu'est-ce que l'arbitrage ?

- **PERCEPTION** visuelle = tu dois lire un combat et reconnaître les "erreurs" que tu vois.
- **DÉCISION** = tu dois être précis dans tes critères en donnant le "bon avantage" et la juste "sanction". Pour réussir, il faut connaître le règlement afin de bien juger.
- **COMMUNICATION** = explique tes décisions, cela permettra d'éviter les éventuels conflits.
- **MOTIVATION** = l'arbitrage doit être un plaisir avant tout pour réussir à surmonter les difficultés.

Trois Compétences « inséparables ». Il faut avoir du :

1 SAVOIR

Maîtriser les règles d'arbitrage

2 SAVOIR FAIRE

Savoir comprendre
Savoir juger
Savoir bien te placer
Savoir t'exprimer

3 SAVOIR ÊTRE

Avoir une belle attitude
Savoir assumer tes décisions
Savoir maîtriser tes émotions
Être motivé(e)

Tes objectifs

Dans ton département, les formateurs sont présents pour t'accompagner tout au long de ta formation. Tu assimileras des compétences pour continuer l'arbitrage ou ton rôle de commissaire sportif sur plusieurs niveaux : DÉPARTEMENTAL - RÉGIONAL - NATIONAL.

➪ Le secteur de l'arbitrage est **une excellente ÉCOLE de la VIE, tu y apprendras :**

- À garder ton sang-froid
- À te faire respecter
- Vaincre ta timidité
- À t'exprimer devant les autres
- À canaliser ton agressivité
- À manager des femmes et des hommes

2. RÔLES

Les arbitres et les commissaires sportifs font partie de la même commission : **ILS FORMENT UNE ÉQUIPE** qui doit être en parfaite harmonie pour le bon déroulement des compétitions, il s'agit de : **LA COMMISSION D'ARBITRAGE**.

ARBITRES / JUGES

Quand tu es arbitre, tu es responsable de la conduite du combat jusqu'à la décision finale. Tu évalues les techniques, sanctionnes toute infraction conformément aux règlements en vigueur. C'est toi qui a la responsabilité d'annoncer les divers commandements prévus dans le règlement afin de diriger le combat. Par exemple :

- Faire entrer les combattants sur la surface de combat et **vérifier si le SALUT est fait correctement** par les deux combattants.
- Annoncer le début du combat : « **HAJIME** »
- Annoncer les arrêts pendant le combat : « **MATE** »
- Annoncer la fin du combat : « **SORE-MADE** »
- Veiller à la sortie des combattants et **vérifier si le SALUT, après la désignation du vainqueur est fait correctement dans la surface de combat.**

Tes juges sont assis à l'extérieur de la surface de combat près de la table des commissaires ou en coin sur une chaise. Ils doivent donner leur avis, en effectuant le geste correspondant à leur opinion, à chaque fois que celui-ci diffère de ton annonce, que ce soit sur une valeur ou sur une pénalité. Si les opinions divergent, tu devras faire la moyenne des différentes valeurs.

COMMISSAIRES SPORTIFS

Au début de la compétition, tu réalises la pesée en contrôlant l'identité et le poids du combattant. Ensuite, tu es chargé de suivre le combat en t'occupant du chronomètre qui fonctionne par décompte ainsi que du chronomètre d'immobilisation.

En fonction des annonces de l'arbitre, tu démarres et arrêtes les chronomètres (HAJIME / MATE ; OSAEKOMI / TOKETA). Tout au long de la journée, tu occuperas plusieurs fonctions sur la table avec les autres commissaires présents. Notamment, tu devras aussi comptabiliser et afficher sur le tableau les valeurs (YUKO, WAZA-ARI et IPPON) et les pénalités (SHIDO et HANSOKU-MAKE) annoncées par l'arbitre. Parfois, tu appeleras le service médical (sur demande de l'arbitre). Enfin, entre les combats, tu seras chargé du suivi des tableaux ou des poules sur la compétition.

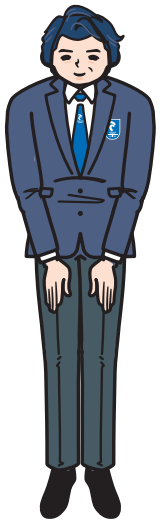
3. LA TENUE ET LA CONVOCATION

➪ Afin d'être reconnu comme membre du corps arbitral, il est demandé de te présenter en tenue officielle sur chaque manifestation pour exercer ta fonction d'arbitre ou de commissaire sportif.

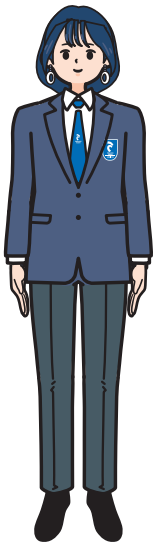
Petit rappel de la tenue : pantalon gris foncé ou noir, chemise blanche, veste bleu marine et cravate ou polo bleu pour les stagiaires.

4. LES GESTES, LES VALEURS ET LES PÉNALITÉS

LES GESTES



SALUT
EN ENTRANT ET SORTANT DE LA SURFACE
Se pencher en avant et saluer

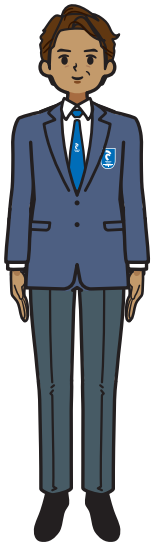


ATTENTE
AVANT LE COMBAT
Rester droit

INVITER
LES COMBATTANTS À ENTRER SUR LE TATAMI
Ouvrir les bras

HAJIME
DÉBUT DU COMBAT

SORE MADE
FIN DU COMBAT
Rester droit



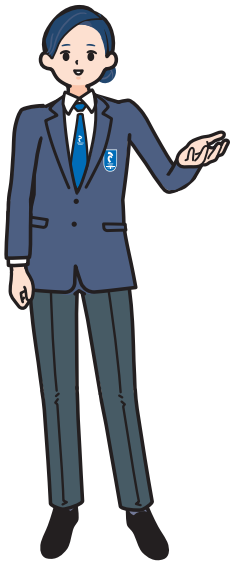
MATTE
ARRÊT PENDANT LE COMBAT
Tendre le bras devant soi et en direction de la table des Commissaires Sportifs

AJUSTER LE JUDOGI

Croiser ses bras devant, mains vers soi

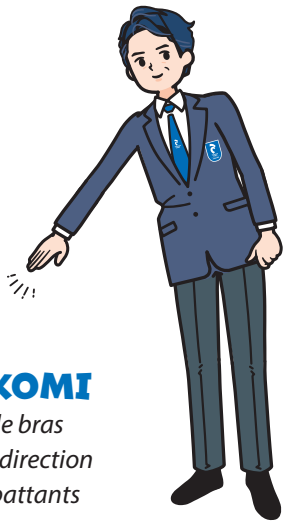
ATTACHER LES CHEVEUX

Poing fermé, à l'envers, près de sa tempe



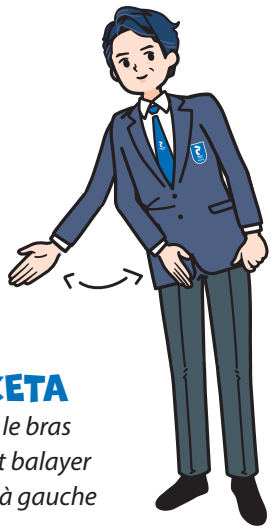
APPELER LE MÉDECIN

Bras plié, main ouverte vers le haut



OSAEKOMI

Tendre le bras devant en direction des combattants



TOKETA

Tendre le bras devant et balayer de droite à gauche

SONOMAMA / YOSHI

Poser ses deux mains, l'une sur chaque combattant et appuyer simultanément

VAINQUEUR

Tendre son bras coté vainqueur

⚠️

Ce livret est une découverte de l'arbitrage, la liste des gestes est non exhaustive.

LES VALEURS

IPPON

- Projection largement sur le dos avec force, vitesse, contrôle et impact largement sur le dos.
- OSAEKOMI tenir 20 secondes.

WAZA-ARI

- Projection avec un impact à + de 90 degrés à laquelle il manque partiellement l'un des critères du Ippon.
- OSAEKOMI entre 10 et 19 secondes.

YUKO

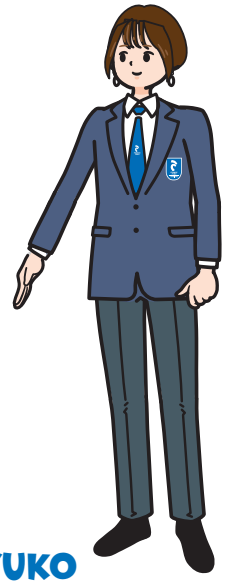
- Projection sur les fesses ou sur la tranche avec un angle de 80 à 90 degré.
- OSAEKOMI entre 5 et 9 secondes.

IPPON

Tendre le bras vers le haut

WAZA-ARI

Bras tendu à 90° sur le coté



YUKO

Bras tendu à 45° sur le coté

NON VALABLE

Bras vers le haut, balayant sur le coté

ANNULER UNE VALEUR

Refaire le geste de la valeur et tendre l'autre bras vers haut, balayant sur le coté

5.3 LES PÉNALITÉS

Pendant le combat il pourra y avoir deux « **SHIDO** », le troisième sera pénalisé par « **HANSOKU MAKE** » *(deux avertissements suivis d'une disqualification)*. En cas d'égalité parfaite en fin de combat et dans le cadre du règlement international, un golden score est lancé par l'arbitre. Une valeur ou la disqualification met fin au golden score.

➪ ACTIONS PÉNALISÉES PAR SHIDO - *Liste non exhaustive.*

NON COMBATIVITÉ

Après une première saisie, ne pas faire une attaque concrète au cours d'une période de 30 sec. en Tachi-waza ou Ne-waza.

ATTITUDE

Attitude défensive exagérée,

Garder le/les bras tendus en empêchant volontairement son adversaire d'attaquer.

SORTIE DE TAPIS

Sortir de la surface de combat volontairement en fuyant le combat en Tachi-waza ou Ne-waza.

SAISIE

- Rompre la saisie à deux mains,
- Rompre la saisie de la manche avec son propre genou,
- Rompre la saisie en donnant un coup,
- Ne pas s'engager à venir saisir à plusieurs reprises ou éviter d'être saisi.

FAUSE ATTAQUE

- Attaquer sans préparation, ni déséquilibre.
- Simuler une attaque pour fuir ou sans intention réelle de projeter son adversaire.
- Réaliser une attaque qui manque de réalisme.

DIVERS

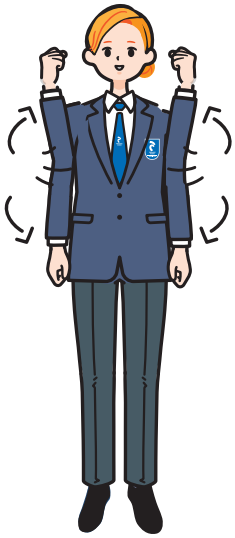
- Toute action avec saisie, en tachi waza, en dessous de la jupe (veste),
- Appliquer la prise de l'ours directe en serrant son adversaire les mains ou les bras joints,
- Essayer de ne pas être saisi par l'adversaire (exemple : protection des revers, etc.),
- Se déshabiller volontairement en retirant sa ceinture ou en retirant la veste de sa ceinture,
- Etc.

⚠ *La liste des Shidos est non exhaustive.*

DONNER UNE PÉNALITÉ
(SHIDO OU HANSOKU MAKE)
Se tourner vers le combattant averti et pointer avec son index

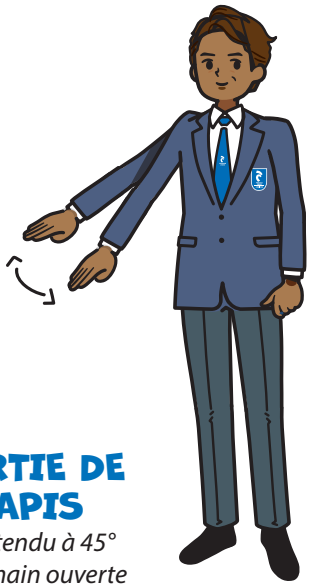
ATTITUDE DÉFENSIVE

Bras tendus en direction du combattant



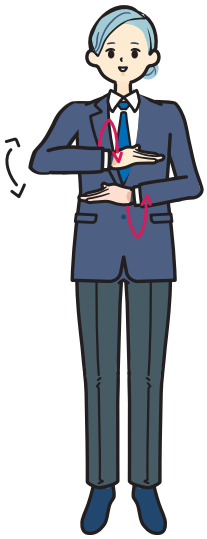
FAUSSE ATTAQUE

Poings fermés, descendre ses bras de haut en bas une seule fois



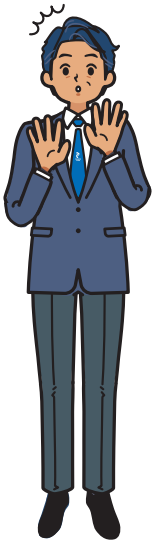
SORTIE DE TAPIS

Bras tendu à 45° avec main ouverte en mouvement



NON COMBATIVITÉ

Tourner les bras devant soi, mains ouvertes



REFUS DE KUMIKATA

Mains ouvertes devant soi, puis les avancer et les reculer

ACTION OU SAISIE SOUS LA JUPE

Faire le geste de saisir et ramener son bras vers soi

DOIGT DANS LA MANCHE

Mettre ses doigts dans sa propre manche

➪ ACTIONS PÉNALISÉES PAR HANSOKU MAKE DIRECT - *Liste non exhaustive.*

DIVING

- Plonger la tête la première dans l'axe en direction du tatami, (se pencher vers l'avant pour faire une technique comme Uchi-mata, etc),
- Faire un saut périlleux vers l'avant avec Uke sur le dos ou sur les épaules.

TECHNIQUES DANGEREUSES

- Appliquer Kantsetsu Waza (clé de bras) en lançant une technique de projection où Uke n'a aucune chance de s'échapper.
- Effectuer une technique dangereuse comme Kawazu-Gake, kani basami...

ATTITUDE

- Insulter son adversaire ou le corps arbitral.
- Toute faute contraire à l'esprit du judo.
- Soulever Uke du sol pour le re-projeter sur le tatami
- Porter un objet dur ou en métal
- Etc.

DIVING
Faire le geste de plonger avec la main

La liste des HANSOKU MAKE est non exhaustive, il existe des différences dans les catégories cadets et inférieures.

TRÈS IMPORTANT

"Si la situation n'est pas suffisamment claire pour attribuer une valeur ou une pénalité, dans un esprit de Fair Play, il est plus raisonnable de ne rien attribuer et de laisser le combat continuer."

Pour plus amples explications sur le règlement, voir sur le site Internet France Judo, rubrique Arbitrage :
"Règlement International, Adaptations Pédagogiques Françaises".

5. TENUE DE LA TABLE ET SUIVI DES COMBATS

La notation s'établit à 3 chiffres, suivie du nombre de shido, en cohérence avec le logiciel de tirage au sort.

Exemples : 100 / 000 ; 020 / 001.3 ; 001.1 / 000.2 ; 002.2 / 001 ...

DISQUALIFICATION

- Hansoku Make DIRECT → 100 / 000.H
- Hansoku Make DIRECT → 100 / 000.X
- Hansoku Make Cumul SHIDO → 100 / 000.3

H = faute technique grave - le judoka peut reprendre la compétition

X = contraire à l'esprit - le judoka ne peut pas reprendre la compétition, pas de repêchage

FORFAIT ou MÉDICAL

FORFAIT
100/000.F
ne se présente pas sur un combat

ABANDON
100/000.A
abandonne de lui-même

MÉDICAL
100/000.M
le service médical interdit la reprise du combat

ATTRIBUTION DES POINTS

- 100 / 000 = 100 points → Ippon *ou* Waza-ari Awasate / Disqualification (F, A, X, M)
- 020 / 000 = 100 points → Waza-ari Awazate
- 010 / 000 = 010 points → Waza-ari
- 001 / 000 = 1 point → Yuko
- 0 point → Décision (règlement jeune / animation) 001 /001 (0 point pour le perdant)

FAIRE UN CLASSEMENT EN POULE

1. Nombre de victoires individuelles
2. Nombre de points marqués.
3. Comparaison directe
4. Poule en avantage décisif

CLASSEMENT POUR LES RENCONTRES PAR ÉQUIPES

1. Nombre de victoires individuelles
2. Nombre de points marqués, en victoire ou en défaite

CLASSEMENT EN POULE POUR LES COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES

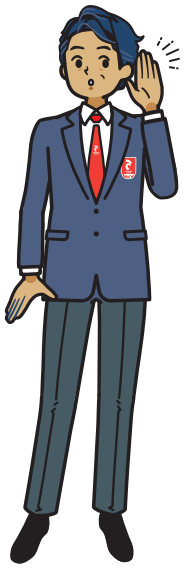
1. Nombre de victoires
2. Nombre de victoires Individuelles globales (en victoire ou défaite)
3. Nombre de points marqué (en victoire ou défaite)
4. Comparaison directe
5. Poule en Avantage décisif

6. DEVENIR ARBITRE / COMMISSAIRE SPORTIF

Dès le niveau Club, le secteur de l'arbitrage fait partie intégrante de l'activité pratique du judo. Pour toi, peu importe ton âge, être présent sur et autour des tatamis dans un rôle actif et engagé, doit rester une source de motivation.

Tu peux vivre le judo dans l'arbitrage en accédant à des responsabilités, du club jusqu'au niveau international :

COMMISSAIRE SPORTIF / ARBITRE → FORMATEUR → ÉVALUATEUR → SUPERVISEUR



Il faut que tu sois licencié(e), benjamin(e)s, avoir le grade de ceinture orange minimum et être arbitre ou commissaire sportif de club.

1. **INSCRIS-TOI AVEC L'AIDE DE TON PROFESSEUR**
2. **RENTRE DANS UN CYCLE DE FORMATION ET DEVIENS STAGIAIRE**
3. **APRÈS TA FORMATION ET TA PRATIQUE PASSE L'EXAMEN OFFICIEL***

Tu pourras participer aux compétitions en fonction des convocations proposées (arbitre ou commissaire sportif) par la commission départementale.

7. SUIVI DE FORMATION

PLANNING FORMATION - STAGE D'ARBITRAGE

Date	Lieu	Thème	Remarques et conseils	Nom et visa du responsable

MISE EN PRATIQUE

Date	Lieu	Arbitre ou CS	Remarques et conseils	Nom et visa du responsable

8. JOURNÉE TYPE (EXEMPLE)

MATINÉE

Arriver à l'heure de la convocation

Aider à la mise en place du plateau
(tables, chaises, ordinateurs, etc.)

PESÉE
- Gestion des différentes pesées

BRIEFING COMMUN
(arbitres, commissaires sportifs, coachs)
Dispatching

ARBITRAGE
Arbitre central -
Juge -
Gestion de la caméra -

GESTION DE LA TABLE
- Annonce des combattants
- Tenue des tableaux ou des poules
- Gestion de l'ordinateur

PAUSE DÉJEUNER
(gérée par le responsable de tapis / de la table ou du responsable de la manifestation)

APRÈS-MIDI

ARBITRAGE
Tournus des arbitres jusqu'à la fin de la manifestation

GESTION DE LA TABLE
Tournus des commissaires sportifs jusqu'à la fin de la manifestation

RANGEMENT
Aide au rangement du matériel.
Débriefing de la journée.

9. PRÉSENTATION DU COMITÉ

ORGANIGRAMME DU COMITÉ

_____

Membres du Comité Directeur

Les membres : _____

_____

_____

_____

COMMISSIONS :

Responsable de la Commission sportive :.....

Responsable de la Commission des Grades :.....

Responsable de la Commission d'Arbitrage :.....

Responsable de la Commission Formation :.....

Responsable de la Commission Culture du judo :.....

Responsable de la Commission Ju-Jitsu :.....

Responsable de la Commission Sports Adaptés / Handisports :.....

Formateur/trice départemental d'arbitrage : .....

Formateur/trice départemental des Commissaires sportits :.....

Responsable(s) de l'école d'arbitrage : .....

Conseiller/ère Technique Fédéral :

_____

Site internet du département : .....

Commission Nationale d'ARBITRAGE

FRANCE JUDO

#FierdEtreJudoka

"C'est en multipliant les occasions que tu deviendras Arbitre ou Commissaire Sportif !"

www.ffjudo.com

CONTACT

COMMISSION NATIONALE D'ARBITRAGE

SECTEUR ÉCOLES D'ARBITRAGE ET JEUNES OFFICIELS

Domingo SALAS, arbitre international

Christelle VIALIS, arbitre continentale

Anne-Marie DUCONGER, commissaire sportive continentale

cna@ffjudo.com

https://www.facebook.com/groups/cnajudo/

© réalisation : Communication CNA