

TOUT SAVOIR SUR LE PARA JUDO

JUILLET 2023

→ Version accessible



Le Para judo pour les personnes non-voyantes ou malvoyantes est devenu un sport paralympique pour les hommes aux Jeux Paralympiques de 1988 à Séoul en Corée et pour les femmes aux Jeux Paralympiques de 2004 à Athènes.

Cette discipline dépend, en France, de la fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées (FFJDA).

Au niveau international, la discipline dépend de la fédération internationale des sports mal-voyants (IBSA).

CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

- Équilibre
- Proprioception de la touche
- Sensations spatio-temporelles
- Instinct du combat
- Force et Agilité.

HANDICAPS CONCERNÉS

Le Para judo englobe les déficiences motrices et sensorielles (auditive et visuelle) mais **le programme des Jeux Paralympiques ne concerne que les athlètes ayant une déficience visuelle : malvoyants et non-voyants.**

443 000
LICENCIÉS

5 000
CLUBS

15 000
ENCADRANTS

41
PAYS REPRÉSENTÉS
À TOKYO

136
PARTICIPANTS
À TOKYO

PRATIQUE & RÈGLEMENT

Au Para judo comme au judo, les combats durent 4 minutes, pour les femmes comme pour les hommes. Tous les arrêts sont décomptés. Si aucun des judokas ne marque un ippon avant la fin du combat, le gagnant est celui qui possède l'avantage technique le plus haut.

L'objectif est de projeter son adversaire au sol, de l'immobiliser ou de l'obliger à abandonner en utilisant des clés articulaires et des étranglements.

En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, on utilise comme pour le Judo Olympique, le Golden score : le premier combattant qui marque une valeur remporte le match, sans limite de temps.

4 DIFFÉRENCES ENTRE LE PARA JUDO ET LE JUDO OLYMPIQUE

LES COMBATTANTS DÉBUTENT AVEC UNE SAISIE INSTALLÉE

Il s'agit d'une saisie standardisée avec une main à la manche, l'autre au revers de l'adversaire à chaque départ de combat ou de séquences.

L'ARBITRE EST AUTORISÉ À ACCOMPAGNER L'ATHLÈTE

Lors de la compétition, le judoka non-voyant sera accompagné par l'arbitre du bord du tapis au centre de la surface de combat.

L'AIRE DE COMBAT

- L'aire de combat doit être correctement délimitée, **deux stickers de couleurs différentes permettent aux judokas malvoyants de rejoindre leur position** lors des interruptions de combats.
- Pour **les non-voyants, ce sont les arbitres qui accompagnent** ces derniers. L'environnement doit être calme.

LE TEMPS D'UN COMBAT

Le temps réel d'un combat peut-être 2 à 3 fois supérieur qu'au niveau olympique.

- **Il existe deux principaux types d'avantages au judo comme au Para judo** : L'ippon (qui peut donner immédiatement la victoire) ou Le Waza-ari (Deux Waza-ari équivalent à un Ippon et donnent la victoire à celui qui les exécute.)
- **Il existe 2 types de pénalités comme au judo Olympique** : Les Shido (sanctions dues à des fautes techniques ou tactiques), le Hansoku-make (fautes graves ou contraires à l'esprit du Judo qui peuvent mener à une victoire)



RÈGLES DE CLASSIFICATION

Pour participer aux compétitions, il est nécessaire de se faire attribuer une classe de handicap. C'est le rôle des classificateurs composés en binôme d'un médecin et d'un technicien.

Le programme des Jeux concerne les athlètes déficients visuels, répartis en 2 catégories :

- J1 pour les non-voyants
- J2 pour les mal-voyants

Ensuite, comme dans le judo, les judokas sont divisés par des classes de poids.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Il existe seulement 2 éléments spécifiques au Para judo :

- les deux stickers de couleurs différentes sur le Tatami qui permettent aux judokas mal-voyants de rejoindre leur position lors des interruptions de combats.
- pour les judoka non voyants, ils possèdent un petit rond rouge en tissu sur leur dossard à l'international, pour le signaler à l'arbitre. Les non-voyants sont placés par leur guide.



PERFORMANCES

QUELQUES PARA ATHLÈTES FRANÇAIS À SUIVRE

- **Sandrine Martinet** (J2), Porte drapeau des Jeux de Tokyo, médaillée d'argent, catégorie -48kg et médaille d'or à Rio et d'argent à Athènes 2004.
- **Hélios Latchoumanaya** (J2), médaille de bronze à Tokyo, catégorie -90kg.
- **Nathan Petit** (J2), Catégorie -73kg a participé à ses premiers Jeux Paralympiques à Tokyo, médaille de bronze aux Championnats du monde en 2018.
- **Youn Balcou** (J2), il aura 17 ans pour Paris 2024 et fait partie de la génération 24.
- **Cyril Jonard** (J1) : Il est champion du monde en 2022, catégorie -90kg et double médaillé aux Jeux Paralympiques 2004 et 2008.

QUELQUES PARA ATHLÈTES INTERNATIONAUX À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Alana Maldonado** (BRA) : argent à Rio, or à Tokyo en -70kg
- **Alex Bologa** (ROU) : bronze à Tokyo en -73kg
- **Sevda Valiyeva** (AZE) : Or à Tokyo en -52kg

LIENS UTILES

- Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées
www.ffjudo.com/
- Fédération Internationale (ISBA)
www.ibsasport.org/about/who-we-are/history/
- Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)
www.france-paralympique.fr/sport/para-judo/
- Site de Compétition Paris 2024 : Arena Champ-de-Mars
<https://www.paris2024.org/fr/site/arena-champ-de-mars/>

Partenaires Mondiaux



Partenaires Premium



Partenaires Officiels



Supporteurs Officiels

