

Le [judo](#), il va changer.

Comme tous les quatre ans, la **Fédération internationale de judo** (IJF) fait évoluer ses règles sportives et d'arbitrage. Plusieurs mois de discussion entre l'instance mondiale et les fédérations nationales ont débouché sur un nouveau règlement avec certaines mise à jour majeures. Des saisies et des mouvements interdits jusqu'aux [Jeux Olympiques de Paris 2024](#) seront notamment autorisés à partir de 2025.

« L'objectif de ces modifications, qui auront un impact sur le judo de compétition au cours du prochain cycle olympique, est de remettre la décision de chaque combat entre les mains des athlètes », a notamment expliqué l'IJF sur son site internet.

Une période d'observation allant du Paris Grand Slam 2025, en février, aux Championnats du monde de judo 2025, en juin, est prévue. Une analyse sera alors réalisée pour leur application jusqu'aux [JO de Los Angeles 2028](#).

Avant le meeting technique prévu ce week-end à Istanbul (TUR) où ces nouvelles règles seront expliquées aux délégations du monde entier, découvrez la liste des principales évolutions des règles du judo.

- Ajout d'une troisième marque, le yuko. Il est possible de le marquer uniquement au sol, sur une immobilisation à partir de cinq secondes.
- Autorisation des technique et des défenses sur la tête chez les seniors. Chez les cadets, elles sont pénalisées d'un shido.
- Autorisation des saisies sur la partie de la veste de judogi située sous la ceinture et en haut de la cuisse intérieure. Si la saisie est faite négativement pour une défense exagérée, elle est toujours sanctionné d'un shido.
- Accrocher les jambes avec la main ou le bras, attraper la jambe ou le pantalon et toucher la jambe en dessous de la partie haute de la cuisse intérieure est pénalisé d'un shido.
- Une fois la garde installée, le kumi-kata, 30 secondes sont accordées pour déclencher une attaque.
- La *prise de l'ours* est autorisée tant que les mains et bras du judoka qui attaque ne se joignent pas pour encercler pas totalement son adversaire. Si c'est le cas, il est pénalisé d'un shido.
- Sortir de manière non intentionnelle de la surface de combat débouche sur un arrêt du combat.
- Une clé de bras appliqué pendant une projection est sanctionné d'une disqualification si le risque de blessure est élevé avec un adversaire ne pouvant y réchapper. Si le risque est inférieur avec deux mains sur un même bras et une possibilité à l'adversaire d'en sortir, le combat est arrêté et le judoka auteur de ce mouvement pénalisé d'un shido.
- Une activité positive lors des passages au sol est prise en considération.
- Autorisation du seoi-nage inversé chez les seniors. Chez les cadets, il est pénalisé d'un shido.