




! INFORMATION OFFICIELLE CNA - janvier 2026

 Suite à la mise à jour des règles internationales, la Commission Nationale d'Arbitrage vous propose 10 fiches traduites en Français.

 Les règles restent inchangées en janvier 2026. La date précise d'entrée en vigueur des nouvelles règles sera communiquée par la CNA. Vos formateurs se tiennent prêt pour tout complément d'information.

YUKO

EN TACHI-WAZA EST DÉFINI COMME SUIT :

**IMPACT SUR LE COTÉ
(90 degrés) OU PLUS SUR L'AVANT**



**IMPACT SUR
LE HAUT DU DOS
(omoplate)**

**IMPACT SUR
LA NUQUE**



SUITE



WAZA-ARI

PRÉCISION DE LA CNA

**ROULER SUR LE HAUT DU DOS
D'UNE OMAPLATE À L'AUTRE
EST CONSIDÉRÉ WAZA-ARI**



SUITE



YUKO

EN TACHI-WAZA EST DÉFINI COMME SUIT :

**IMPACT SUR
LE COTÉ, DANS
L'AXE DE L'ÉPAULE
ET D'UN COUDE OU
D'UNE MAIN**



**IMPACT SUR
UNE FESSE,
AVEC OU SANS
TOUCHER LE TAPIS
AVEC LES COUDES
ET/OU LES BRAS**



SUITE



NO YUKO

SI LE PREMIER IMPACT
EST SUR LE VENTRE,
LES DEUX HANCHES
OU LES DEUX
GENOUX,
YUKO NE SERA
PAS VALIDÉ
MÊME SI LE RESTE
DU CORPS EST À 90°
OU LATÉRAL ORIENTÉ
VERS L'AVANT.



SUITE



ROMPRE LA SAISIE

15.A ROMPRE LA SAISIE
AVEC UNE OU DEUX MAINS
TOUT EN CONSERVANT
AU MOINS UNE SAISIE
EST **AUTORISÉ** ✓

15.B ROMPRE LA SAISIE
AVEC UNE MAIN SANS
CONSERVER UNE SAISIE
EST **AUTORISÉ** ✓

GRIP IS

15.C ROMPRE LA
SAISIE AVEC LES
DEUX MAINS SANS
CONSERVER UNE
SAISIE EST
SHIDO ✗



CNA

Commission Nationale
d'ARBITRAGE



SUITE



PERDRE DU TEMPS

IL N'EST PAS AUTORISÉ DE
PERDRE DU TEMPS ENTRE
LE « **MATE** » ET LE « **HAJIME** »
EN NE SE RELEVANT PAS
APRÈS UNE ACTION NE-WAZA

EN NE REVENANT PAS
IMMÉDIATEMENT À SA
POSITION DE DÉPART

EN AJUSTANT
SON JUDOGI,
EN PASSANT TROP
DE TEMPS À
SE RECOIFFER,



SUITE



PERDRE DU TEMPS

EN NOUANT SA CEINTURE,

OU ENCORE TOUTE
COMBINAISON DES
POINTS ÉVOQUÉS.



UN AVERTISSEMENT
SERA DONNÉ POUR
LA PREMIÈRE FOIS
MAIS LA DEUXIÈME
FOIS ET LES FOIS
SUIVANTES SERONT
PÉNALISÉES PAR
SHIDO. (X)



SUITE



COU ET COLONNE VERTÉBRALE USHIRO-SANKAKU

✓ **AUTORISÉ**



L'APPLICATION D'USHIRO-SANKAKU
(AVEC OU SANS « MATE ») PRÉSENTANT
UN RISQUE ACCRU DE BLESSURE
AU COU OU À LA COLONNE
VERTÉBRALE DE L'ADVERSAIRE,
SERA CONSIDÉRÉE
COMME **HANSOKU-MAKE** ✗

✗ **INTERDIT**



CNA
Commission Nationale
d'ARBITRAGE

SUITE



NON COMBATIVITÉ

LORSQU'IL S'AGIT DE DÉTERMINER
SI UN SHIDO DOIT ÊTRE DONNÉ
POUR NON COMBATIVITÉ,
L'ENSEMBLE DES ATTAQUES EN TACHI-WAZA
ET EN NE-WAZA DEVRA ÊTRE PRIS EN COMPTE



SUITE



merci pour votre attention



retrouvez la version vidéo ici :

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

