



CODE DE CONDUITE

30 mars 2025

Commission Sport & Éducation de l'EUJ

1. Introduction

L'Union Européenne de Judo (UEJ) s'engage à promouvoir les valeurs du judo comme mode de vie. Ce Code de Conduite fournit un cadre de comportement éthique, respectueux et sécurisé pour les athlètes, entraîneurs, parents et tous les participants des catégories U15/U13 (Tournoi des Espoirs UEJ), cadets (U18) et juniors (U21). Il vise à garantir un environnement positif et formateur pour les jeunes judokas pendant les compétitions, stages et autres activités organisées dans le cadre de l'UEJ.

Lors du Tournoi des Espoirs de l'UEJ, les pratiques de gestion du poids telles que "faire le poids", "perdre du poids" ou "courir pour maigrir" ne sont pas acceptées et ne doivent pas être encouragées. Les judokas doivent concourir dans la catégorie correspondant à leur poids naturel au moment de la pesée. Aucune balance test ne sera mise à disposition, afin de décourager les comportements à risque pour la santé et le développement des jeunes athlètes.

Au niveau cadet, une éducation initiale à la gestion du poids peut être introduite, mais toujours selon les principes du développement à long terme de l'athlète. Toute approche doit viser le maintien d'un poids sain et soutenir le bien-être et la progression de l'athlète. Les restrictions alimentaires ou hydriques excessives, les entraînements extrêmes ou d'autres méthodes drastiques sont à proscrire. Parents, entraîneurs et athlètes doivent coopérer dans un environnement alerte et bienveillant.

Au niveau junior, des pratiques de gestion du poids plus structurées peuvent être utilisées. Celles-ci doivent être mises en œuvre de manière responsable, avec la santé de l'athlète comme priorité. Toute réduction de poids doit commencer en état d'hydratation complète et ne doit pas dépasser 5 % du poids corporel, conformément aux procédures de pesée aléatoire de l'UEJ.

L'UEJ encourage la collaboration avec des professionnels qualifiés afin de fournir une éducation précise et fondée sur des données probantes en matière de nutrition et de bien-être de l'athlète. Une communication claire avec tous les acteurs, athlètes, entraîneurs, parents, est essentielle pour garantir la santé et la performance des judokas à tous les niveaux.

Aux niveaux cadet et junior, on attend des judokas qu'ils suivent des stratégies de gestion du poids conformes au judo de haut niveau, compte tenu de la participation élite aux Championnats d'Europe, du Monde, et aux Jeux Olympiques Européens et de la Jeunesse. Cependant, les pratiques de perte de poids dangereuses ou excessives sont à proscrire, et les athlètes doivent bénéficier d'un encadrement nutritionnel et physique approprié pour garantir leur bien-être à long terme et la durabilité de leurs performances.

2. Code de Conduite pour les Athlètes

a) Faire preuve de Respect

- Traitez les adversaires, coéquipiers, entraîneurs, arbitres et organisateurs avec respect en tout temps.
- Montrez un bon esprit sportif, quel que soit le résultat.



- Parlez et agissez avec respect, en évitant les gestes ou propos offensants.

b) Agir avec Responsabilité

- Arrivez préparé(e) et à l'heure aux entraînements, compétitions et autres événements.
- Suivez les règles et les instructions des entraîneurs et officiels.

c) Promouvoir l'Intégrité

- Concourez de manière juste et honnête pour préserver l'intégrité du judo.
- Évitez toute tricherie, dopage, arrangement de combat ou conduite antisportive.

d) Prioriser la Sécurité

- Pratiquez les techniques de judo en veillant à votre sécurité et à celle de vos partenaires.
- Signalez à votre entraîneur toute blessure, problème de santé ou limitation. Si vous voyagez sans entraîneur, informez sans délai le chef d'équipe ou l'organisateur de l'événement.

e) Représenter le Code Moral du Judo

- Défendez des valeurs telles que le courage, la courtoisie, l'amitié, l'honnêteté, l'honneur, la modestie, le respect et le contrôle de soi.

f) Comportement sur le Tatami

- Faites preuve de concentration, de discipline et de respect pendant les entraînements et compétitions.
- Saluez correctement au début et à la fin de chaque séance, compétition ou interaction sur le tatami.
- Évitez de parler inutilement, les distractions ou les comportements perturbateurs pendant la pratique ou les combats.
- Acceptez les décisions des arbitres avec humilité dans la victoire et maîtrise de soi dans la défaite.

g) Comportement en Dehors du Tatami

- Adoptez un comportement respectueux et poli envers les collègues, entraîneurs, parents et officiels.
- Représentez dignement votre club, votre pays et le judo.
- Utilisez les réseaux sociaux de manière responsable, sans publier de commentaires nuisibles envers autrui.
- Évitez tout acte pouvant nuire à la réputation du judo : intimidation, mauvaise conduite ou comportements inappropriés.
- Adoptez un mode de vie sain incluant une alimentation équilibrée, du repos et une mentalité positive.

h) Normes de Protection

- Signalez tout cas de harcèlement, d'intimidation ou d'abus à un entraîneur ou responsable de la protection.
- Protégez les athlètes plus jeunes ou vulnérables en promouvant un environnement inclusif et bienveillant.

i) Hygiène et Apparence

- Maintenez une hygiène et une apparence soignées, avec un judogi propre conforme au règlement.



- Portez des chaussures hors du tatami et ne montez pas sur le tatami avec.

j) Respect des Installations

- Prenez soin des lieux et du matériel, évitez tout dommage ou usage abusif.
- Laissez les lieux dans l'état où vous les avez trouvés, en respectant les espaces partagés.

3. Code de Conduite pour les Entraîneurs

a) Favoriser un Environnement Positif

- Encouragez les athlètes à aimer le judo tout en visant leur développement personnel.
- Évitez le favoritisme ou les biais en entraînement et en compétition.

b) Montrer l'Exemple

- Faites preuve des valeurs du judo dans votre comportement et vos décisions.
- Communiquez avec respect envers les athlètes, parents, officiels et collègues.

c) Prioriser le Bien-être de l'Athlète

- Placez le bien-être physique et émotionnel des athlètes avant la performance.
- Réagissez immédiatement en cas de harcèlement, intimidation ou inconduite.

d) Encourager une Conduite Éthique

- N'encouragez ni les comportements antisportifs ni les pratiques de perte de poids malsaines.
- Valorisez l'équité, le respect et l'intégrité pour tous les participants.

e) S'engager pour la Protection

- Mettez en place et appliquez des mesures de protection pour les athlètes.
- Assurez une supervision adéquate pendant les entraînements, les déplacements et les compétitions.

f) S'engager dans le Développement

- Améliorez continuellement vos compétences et vos connaissances en tant qu'entraîneur.
- Veillez à ce que les athlètes concourent dans leur catégorie de poids naturelle, sans pression.
- Fournissez une orientation adaptée pour le bien-être à long terme de l'athlète.

4. Code de Conduite pour les Parents/Tuteurs/Supporters

a) Soutenir sans Pression

- Encouragez votre enfant à apprécier le judo et à progresser à son rythme.
- Ne mettez pas de pression excessive sur la performance ou la catégorie de poids.

b) Faire preuve de Respect

- Respectez tous les athlètes, entraîneurs, arbitres et officiels.
- Ne contestez pas les arbitres ni ne vous engagez dans des comportements perturbateurs.

c) Promouvoir des Valeurs Positives

- Encouragez votre enfant à incarner les valeurs morales du judo.
- Donnez l'exemple par un comportement respectueux et positif lors des événements.



d) Protéger votre Enfant

- Informez les entraîneurs de tout problème de santé ou personnel pouvant affecter votre enfant.
- Veillez à sa sécurité et à son bien-être en signalant toute préoccupation.

e) Participer de Manière Constructive

- Participez positivement aux activités et événements de l'équipe.
- Respectez les décisions des entraîneurs et officiels.

5. Application et Responsabilité

Le respect de ce Code de Conduite est obligatoire pour tous les participants à tous les événements de l'EJU, y compris les compétitions, stages et toute autre activité organisée par l'Union Européenne de Judo.

Toute violation peut entraîner:

1. Avertissements verbaux et écrits
2. Suspension temporaire ou définitive de la participation
3. Exclusion de tous les tournois, sessions techniques, stages et tout autre événement organisé, approuvé ou soutenu par l'EJU
4. Transmission à des autorités externes si nécessaire.

En outre, une **Carte Blanche** peut être remise lors des cérémonies de remise de prix pour récompenser un esprit sportif exceptionnel, le respect des adversaires et les contributions positives à la communauté du judo.

En participant aux événements de l'EJU, tous les athlètes, entraîneurs, parents et supporters s'engagent à respecter ce Code de Conduite et à contribuer au développement des valeurs du judo sur le long terme.