



*Tu pratiques le **Jiu-Jitsu Brésilien** régulièrement depuis au moins 6 mois et tu souhaites faire de la compétition?*

*Licence, FFJDA, CFFJB, IBJJF, CFG... Késako?*

## **FFJDA** (Fédération Française de Judo et Disciplines Associées):

Le **SANKUNO** est affilié à la **FFJDA**, c'est la licence de la fédération de Judo qui est fournie à tous les adhérents avec l'inscription au club. Elle permet de faire les compétitions de Ne Waza (Jiu-Jitsu Brésilien) de cette fédération:

- La première année, **je dois prendre le passeport sportif qui coûte 8 EUR et est valable 8 ans**.
- **La licence est fournie avec l'inscription au SANKUNO et est valable pour l'année en cours**.
- Les compétitions sont **gratuites**.
- Il y a **repêchage**, c'est-à-dire que même si je perds mon premier combat, je suis assuré d'en faire un 2<sup>ème</sup>.
- La pesée se fait **sans kimono**.
- Seuls les **kimonos blancs sans patches** sont autorisés.
- Les catégories se font **sans distinction de ceinture**, c'est-à-dire tous niveaux confondus.
- Les règles sont celles des ceintures noires de JJB, c'est-à-dire que **toutes les techniques suivantes sont autorisées** (clefs de poignet, clefs de cheville en torsion, compressions musculaires, clefs de genou...).
- [Toutes les règles sont trouvable ici](#). (« Règles d'arbitrage JUJITSU NE WAZA »).
- Pour les dates et inscriptions, **se rapprocher de Pascal ou Gorka**.

## **CFJJB** (Confédération Française de Jiu-Jitsu Brésilien):

Le **SANKUNO** est aussi affilié à la **CFJJB**, c'est une licence optionnelle, payante, à prendre en plus de celle de la FFJDA, à la charge de l'adhérent. Elle permet de participer aux compétitions de cette confédération:

- La première année, **je dois prendre le passeport sportif qui coûte 25 EUR et est valable 10 ans**.
- **La licence coûte 40 EUR et est valable pour l'année en cours**.
- Les compétitions **coûtent aux alentours de 30/40 EUR**.
- Les compétitions sont à élimination directe, c'est-à-dire qu'il **n'y a pas de repêchage**.
- Les compétiteurs **qui font un podium** peuvent choisir de participer à « **l'absolute** » (toutes catégories de poids mélangées).
- La pesée se fait **avec kimono**.
- Seuls les **kimonos blancs, bleus et noirs** sont autorisés.
- Les catégories se font **par niveaux de ceintures** (blanches, bleues, violettes, marrons, noires).
- **Les règles et techniques autorisées dépendent de chaque ceinture**.
- [Toutes les règles sont trouvable ici](#).
- **Les dates se trouvent sur le site de la CFJJB**, pour les licences se rapprocher de Gorka, les inscriptions se font **par le compétiteur, directement sur le site de la CFJJB**.

## **IBJJF, CFG:**

L'**IBJJF** est la **Fédération Internationale de Jiu-Jitsu Brésilien**, le **CFG** est le **Comité de Grappling Français**, le **SANKUNO** n'est pas affilié à ces fédérations et **n'offre donc pas la possibilité de fournir de licences pour y participer**.

*Je me suis inscrit à une compétition... Et maintenant?*

- **Je viens à la compétition avec une pièce d'identité et le certificat médical d'aptitude à la pratique en compétition!**
- **Je lis les règles de la fédération qui organise la compétition que je veux faire!!!** Quelles sont les restrictions pour les kimonos? Quelles sont les catégories de poids? Quelles sont les techniques autorisées ou disqualificatrices? Etc.
- **Je me pèse tous les jours de la semaine précédant la compétition avec une balance électronique!!!** Le poids peut varier de 2 kilos au sein d'une même journée entre le réveil à jeun après être allé aux toilettes et après avoir mangé et s'être hydraté! Je me pèse donc tous les jours au même moment (réveil à jeun par exemple).
- **J'arrive suffisamment à l'avance et je me pèse dès mon arrivée** pour voir où j'en suis de mon poids.
- **Je m'échauffe sérieusement 30 minutes au moins avant mes combats**, il faut avoir une vraie suee à grosses gouttes.
- **Je pense à ramener de l'eau**, mais aussi des **boissons énergisantes** (de type Gatorade), et de quoi **manger entre les combats** (fruits secs, barres énergétiques, miel...)