

*L'adversaire est l'ami qui me fait progresser !*

**Le Battle**  
COMBAT CLUB  
accueille le



Ville de  
Digoin

# Championnat de France de Pancrace



Samedi 14h à 18h  
Dimanche 9h à 16h

Entrée libre et gratuite  
Buvette. Restauration sur place

**Samedi 10 & dimanche 11 février 2018**  
Gymnase municipal, route de Mâcon, 71160 Digoin

# CHAMPIONNAT DE FRANCE FSGT DE PANCRACE

<b>Dates compétition :</b>	<b>Samedi 10 février 2018</b> : de 14h à 18h00 (Poussins, Pupilles, Benjamins, Minimes) <b>Dimanche 11 février 2018</b> : de 10h à 16h00 (Cadets, Juniors, Seniors, Vétérans)
<b>Récompenses :</b>	Remise des récompenses à la fin de chaque journée du Championnat.
<b>Lieu exact :</b>	Gymnase municipal, route de Mâcon, 71160 DIGOIN <i>(près de la cité scolaire)</i>
<b>Gare SNCF la plus proche :</b>	Gare de Paray-le-Monial (71)
<b>Situation géographique :</b>	Voir carte et plan ci-dessous
<b>Pesées officielles :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samedi 10 février 2018, de 11 H 00 à 12 H 30 : poussins, pupilles, benjamins, minimes ;</li> <li>• Samedi 10 février 2018, de 19h00 à 20h00 : cadets, juniors, seniors, vétérans</li> <li>• Dimanche 11 février 2018, de 08 H 00 à 09 H 00 : cadets, juniors, séniors, vétérans</li> </ul> <p><i>Les Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans peuvent venir, au choix, à la pesée du samedi soir ou à celle du dimanche matin.</i></p> <p><i>Aucun changement de catégorie de poids lors des pesées officielles. Tout combattant dépassant le poids autorisé dans la catégorie où il est inscrit sera déclaré forfait.</i></p>
<b>« Rules meeting » combattants et coaches :</b>	Samedi 10 février 2018, de 12h45 à 13h15 Dimanche 11 février 2018, de 9h15 à 9h45
<b>Buvette :</b>	Sur place, sandwichs frais, boissons, ... Tarifs abordables.
<b>Frais d'inscription :</b>	10,00 €
<b>Entrée :</b>	gratuite
<b>A présenter lors de la pesée :</b>	Licence FSGT 2017-2018 + Passeport sportif SCAM. Certificat médical. Autorisation parentale pour les mineurs.
<b>Comment s'inscrire ?</b>	<p>1. Remplir le formulaire en ligne sur le site : <a href="https://goo.gl/forms/wLVmT7pytaNquF4m1">https://goo.gl/forms/wLVmT7pytaNquF4m1</a> <i>(Merci de bien remplir tous les renseignements demandés, qui servent à effectuer la déclaration officielle de la manifestation : Nom, Prénom, N° licence, N° passeport SCAM, date naissance, lieu naissance, nationalité, profession, adresse domicile, N° Tel, adresse mail)</i></p> <p>2. Envoyer votre règlement (10 € par compétiteur inscrit) à : <i>FSGT (Domaine des activités) A l'attention de Graziella Trentin 14, rue Scandicci 93508 PANTIN Cédex</i></p>
<b>Délai maximal pour l'inscription :</b>	<b>Samedi 6 janvier 2018 à minuit.</b> <b>Attention ! Ce délai ne sera pas repoussé !</b>
<b>Renseignements :</b>	Jean-Noël Charollais – Courriel : <a href="mailto:jeannoelcharollais@me.com">jeannoelcharollais@me.com</a> Tél : 06 51 26 73 30 (la journée entre 10h et 16h00)
<b>Réglementation sportive :</b>	Réglementation sportive Pancrace FSGT (mise à jour du 27/10/2017) : voir pages suivantes. <b>EN COURS DE VALIDATION. SI CHANGEMENTS, NOUVEL EXEMPLAIRE ENVOYE PAR MAIL AUX CLUBS PARTICIPANTS, AVANT LE CHAMPIONNAT.</b>
<b>Voir ci-dessous les catégories d'âge et de poids</b>	



## Plan de la ville de Digoin :



## Gymnase municipal :



## Hébergements à Digoin et à proximité :

### Hôtels Digoin

Hôtel du Rond Point 24 place Grève 71160 DIGOIN	03 85 53 07 15	Parking, animaux acceptés, climatisation, restaurant, téléphone, accueil groupes
Hôtel de la Gare 79 avenue Général de Gaulle 71160 DIGOIN	03 85 53 03 04	Parking, wifi, télévision
Entre Mer et Montagne 41 rue Bartoli 71160 DIGOIN	03 85 53 13 08	Parking, animaux acceptés, restaurant, wifi, télévision, jeux pour enfants
Relais du Canalous 76 avenue Général de Gaulle 71160 DIGOIN	03 85 53 25 28	Parking, animaux acceptés, climatisation, restaurant, wifi, piscine, accès handicapés, jardin, télévision
Le Merle Blanc 36 route Gueugnon 71160 DIGOIN	03 85 53 17 13	Parking, animaux acceptés, wifi, restaurant, télévision, accès handicapés

### Hôtels Vitry en Charollais

Le Charollais Hôtel Grill Lieu dit Le Colayot - RN79 71600 Vitry en Charollais	03 85 81 03 35	Parking, animaux acceptés, wifi, télévision, restaurant, piscine, accès handicapés, jardin, jeux enfants
--	----------------	--

### Hôtels Paray le Monial

Au Vendanges de Bourgogne 5 rue Denis Papin 71600 Paray le Monial	03 85 81 13 43	Parking, wifi, télévision
Confort Hôtel ZA Champ Bossu 71600 Paray le Monial	03 85 81 91 71	Parking, wifi, télévision, animaux acceptés
B&B Hôtel 22 ZA Champ Bossu 71600 Paray le Monial	08 92 70 75 71	Parking, wifi, climatisation, accès handicapés

### Chambres d'hôtes - DIGOIN

Instant de Liberté 7 rue Aubépin 71160 DIGOIN	06 10 87 66 88 06 11 13 36 17	Chambres d'hôtes
Au fil de l'Eau - Péniche Port de plaisance rue Gazomètre 71160 DIGOIN	09 86 21 16 73	Climatisation, télévision, petit déjeuner

### Chambres d'hôtes - Vitry en Charollais

Ferme des Bruyères Les Bruyères 71600 Vitry en Charollais	03 85 81 10 79	Parking, animaux acceptés, wifi, restaurant, jardin, jeux enfants, table d'hôtes
Les Terres de Pouilly Michelet Bernard Pouilly 71600 Vitry en Charollais	03 85 81 33 96 06 72 68 45 14	Parking, wifi, télévision, jardin, jeux enfants

### Gîtes - Vitry en Charollais

La Pointe La Point 71600 Vitry en charollais	06 88 45 94 30	Parking, wifi, télévision, jardin, piscine, table d'hôtes
---	----------------	---

### Chambres d'hôtes - Paray le Monial

Roseland Le Montciau 71600 Paray le Monial	03 85 81 14 29	Wifi, piscine, hammam, spa
Leconte Philippe Claude Michel 7 rue Moines 71600 Paray le Monial	03 85 26 54 19	Chambres d'hôtes

## CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS PANCRACE SAISON SPORTIVE 2017-2018

POUSSINS		PUPILLES		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS	
8 - 9 ans		10 - 11 ans		12 - 13 ans		14 - 15 ans		16 - 17 ans		18 - 19 ans		20 - 36 ans		37 ans et +	
Nés en 2008 & 2009		Nés en 2006 & 2007		Nés en 2004 & 2005		Nés en 2002 & 2003		Nés en 2000 & 2001		Nés en 1998 & 1999		Nés de 1997 à 1981 (inclus)		Nés en 1980 et avant	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
-20	-20	-20	-20	-26	-26	-30	-30	-40	-40	-56	-56	-56	-56	-56	-56
-23	-23	-23	-23	-30	-30	-35	-35	-45	-45	-61	-61	-61	-61	-61	-61
-26	-26	-26	-26	-35	-35	-40	-40	-50	-50	-65	-65	-65	-65	-65	-65
-30	-30	-30	-30	-40	-40	-45	-45	-55	-55	-70	-70	-70	-70	-70	-70
-35	-35	-35	-35	-45	-45	-50	-50	-60	-60	-77	-77	-77	-77	-77	-77
-40	-40	-40	-40	-50	-50	-55	-55	-65	-65	-84	-84	-84	-84	-84	-84
-45	-45	-45	-45	-55	-55	-60	-60	-70	-70	-93	-93	-93	-93	-93	-93
+45	+45	-50	-50	-60	-60	-65	-65	-77	-77	-97	-97	-97	-97	-97	-97
		-55	-55	+60	+60	-70	-70	-84	-84	-120	-120	-120	-120	-120	-120
		+55	+55			+70	+70	+84	+84	+120	+120	+120	+120	+120	+120
1 x 2 mn		1 x 3 mn		1 x 3 mn		1 x 4 mn		1 x 4 mn		Déb : 1 x 5 mn Int/Av : 2 x 5		Déb : 1 x 5 mn Int/Av : 2 x 5		1 x 5 mn	
Short, coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten », protège-tibias						Short, coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten », protège-tibias  Féminines : bustier souple						Catégories débutants et intermédiaires : Short, coquille, protège-dents, gants, casque type « Top Ten » Féminines : bustier souple  Catégories avancés : Short, coquille, protège-dents, gants. Féminines : bustier souple			
Coups de poing, pied, sur corps (sauf casque et face).  Aucun coup de genou.  Saisies, projections, lutte au sol						Coups de poing, pied sur corps, casque, face. Coups de genou au corps Saisies, projections, lutte au sol		Coups de poing, pied, sur corps, casque et face.  Coups de genou sur corps et casque (sauf face)  Saisies, projections, lutte au sol							
Immobilisation 15 secondes		Immobilisation 20 secondes		Immobilisation 30 secondes		Techniques codifiées de soumission (clés, étranglements...)									
Coups à la touche						Coups portés non appuyés Puissance éliminatoire		Au corps : Coups appuyés. Puissance autorisée Au visage : Coups portés non appuyés Puissance éliminatoire		Coups appuyés. Puissance autorisée (KO)					
Coups de coude et coups de tête interdits. Aucun coup au sol n'est autorisé.															

### Matériel à prévoir par les clubs participant au Championnat :

Les clubs doivent apporter pour leurs combattants :

- **Les casques de type « Top Ten » sans couverture des pommettes ;**
- **Les gants de pancrace** (gants doigts ouverts, rembourrage 7oz, selon la réglementation sportive) ;
- **Les protections** : protège-tibias, protège-dents, coquille, bustier souple pour les féminines ;
- Nécessaire pharmacie minimum pour leurs combattants (pansements, petit matériel)

# REGLEMENTATION SPORTIVE DU PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR

(Mise à jour du 27/10/2017)

**EN COURS DE VALIDATION. SI CHANGEMENTS, NOUVEL EXEMPLAIRE ENVOYE PAR MAIL AUX CLUBS AVANT LE CHAMPIONNAT.**

## **I. DEFINITION DU PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR :**

Le Pancrace éducatif et amateur, communément appelé « Pancrace », est une discipline sportive à part entière, qui bénéficie d'une longue culture et d'une véritable authenticité sur le continent européen. La pratique du Pancrace s'inscrit dans une démarche de développement et d'épanouissement physique et moral de ses licenciés. Fort d'une très longue histoire, la pratique du Pancrace éducatif et amateur se veut ouverte à toutes et tous, hommes et femmes, permettant un accès sans danger à tous les âges, dans un souci constant d'éducation populaire.

La pratique du Pancrace éducatif et amateur contemporain est largement liée à la FSGT depuis l'année 1999, et s'inscrit en tous points dans le respect de la Charte des Sports de Combat et Arts Martiaux mise en place par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT).

## **II . LE COMBAT DE PANCRACE :**

Un combat de Pancrace consiste à :

- Percuter son adversaire avec toutes les parties du corps autorisées pendant la station debout. Un combattant n'est plus considéré dans la station debout dès qu'une partie de son corps autre que ses deux pieds touche le sol. Pour percuter son adversaire, un combattant doit lui aussi être dans la station debout ;
- Lutter au corps à corps debout, saisir et projeter au sol par tous les moyens autorisés par la codification technique du Pancrace éducatif et amateur, accessible en ligne sur le site d'information sur la discipline : <http://www.fsgtcombat.com>
- Poursuivre le combat au sol au moyen des techniques d'immobilisation ou des techniques de clés et d'étranglements autorisées par la codification technique du Pancrace éducatif et amateur. Aucun coup n'est permis au sol.

## **III. DISPOSITIONS COMMUNES A TOUTES LES CATEGORIES :**

### **1. L'autorité :**

Les dispositions fédérales énoncées dans ce document constituent la réglementation officielle et effective de toute compétition de Pancrace organisée sur le territoire français sous l'égide de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT), fédération omnisport agréée par le Ministère des Sports.

Au sein de la Commission Fédérale d'Activités Sports de Combat et Arts Martiaux FSGT, le Collège Technique Combat Mixte national est chargé d'organiser, encadrer et réglementer la pratique du Pancrace sous l'égide de la FSGT.

### **2. Aire de combat :**

L'aire de combat réglementaire est constituée par une surface de tatamis homologués, d'une densité suffisante pour protéger les combattants, entourée de la zone de protection réglementaire. Cette aire peut, selon les nécessités et le contexte de l'organisation, adopter trois formes différentes :

- Une aire carrée de 6 mètres de côté, constituée de tatamis de couleur bleue ou verte, délimitée dans son pourtour par une bande de tatamis de couleur rouge de 1 mètre de largeur entourée elle-même d'une bande de tatamis de couleur bleue ou verte de 1 mètre de largeur, soit une aire de tatamis totale de 10 mètres sur 10 mètres.
- Une aire en forme de disque de 8 mètres de diamètre de couleur jaune, entourée d'une zone circulaire de couleur rouge, elle-même entourée d'une zone de sécurité de couleur bleue, soit une aire totale de tapis carrée de 10 ou 12 mètres de côté.
- Une aire carrée de ring de 6 mètres sur 6 mètres, entourée de quatre cordes tendues, de type ring réglementaire de boxe homologué, avec nécessité pour l'organisateur de prévoir une aire de sécurité suffisante et adaptée dans le pourtour du ring.
- Un ring dit « de plein air », dans le cas du Beach Pancrace, selon les dispositions spécifiques énoncées dans le cahier des charges organisateur (voir page 14).

Quelle que soit la forme de l'aire de combat, une table officielle, des tables pour les juges, ainsi que des sièges, en nombre suffisant, seront disposés autour de l'aire de combat de manière à ne pas créer de danger pour les compétiteurs ou les officiels en cas de sortie de l'aire de combat. La table officielle disposera d'un chronomètre, d'un gong, d'un micro avec sonorisation et de l'équipement pour la diffusion des musiques de combat réglementaires sur CD audio.

Le cahier des charges d'organisation précise les détails de fabrication et de mise en place de chaque aire de combat homologuée.

### **3. Durée des assauts et combats :**

La durée des combats masculins et féminins s'établit comme suit pour les compétitions de Pancrace :

- Poussins (8-9 ans) : 1 reprise de 2 minutes ;
- Pupilles (10-11 ans) : 1 reprise de 3 minutes ;
- Benjamins (12-13 ans) : 1 reprise de 3 minutes ;
- Minimes (14-15 ans) : 1 reprise de 4 minutes ;
- Cadets (16-17 ans) : 1 reprises de 4 minutes ;
- Juniors (18-19 ans) : Débutants : 1 reprise de 5 minutes ; Intermédiaires et avancés : 2 reprises de 5 minutes.
- Séniors (20-35 ans) : Débutants : 1 reprise de 5 minutes ; Intermédiaires et avancés : 2 reprises de 5 minutes.
- Vétérans (36 ans et +) : 1 reprise de 5 minutes.

Les combats entre hommes et femmes, hors démonstrations techniques, sont interdits. Les combats entre un père et son fils sont interdits. Dans les catégories Pupilles et Poussins, les assauts sont uniquement de type démonstratif.

#### **4. Tenue réglementaire de compétition :**

Le combattant doit être propre et avoir une belle apparence. Seuls les officiels sont habilités à déterminer si les particularités physiques de chaque compétiteur (pilosité excessive, ongles trop longs) présentent un danger pour l'intégrité physique des combattants. La présence sur la peau de tout produit chauffant : baume, vaseline... de nature glissante, est strictement interdite.

#### **5. Equipement :**

L'équipement obligatoire du Pancratiaste pour toute compétition de Pancrace se compose de :

- Un short réglementaire, homologué avant la compétition par le délégué officiel en charge de la manifestation ;
- Une coquille personnelle de type « CE » homologuée ;
- Un protège-dents personnel de type « CE » **simple** homologué ;
- Une paire de gants de type « doigts ouverts » homologués par le Collège Technique Combat Mixte FSGT pour l'utilisation en compétition (de densité 7 oz) dont les fermetures (scratch) des poignets sont recouverts de bande élastique non blessante de 4 cm de largeur ; les gants de chaque combattant peuvent être fournis par l'organisateur ;
- De plus, pour les Juniors, Séniors et Vétérans, des bandages de mains légers de type « boxe » non durs ;
- De plus, pour les Pupilles, Poussins, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors débutants et intermédiaires : une paire de protège-tibias type « chaussette » homologués « CE », ne recouvrant pas le pied ;
- De plus, pour les Pupilles, Poussins, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors débutants et intermédiaires, Séniors débutants et intermédiaires : un casque de protection de type « CE » homologué (casques de type « TOP TEN » ou modèles similaires) ;

Et pour les dames :

- Un bustier de protection de type souple, homologué « CE » ;
- Un tee-shirt serré, ou rashguard.

Le maintien des cheveux longs ne pourra être réalisé qu'avec des accessoires souples dont l'utilisation sera soumise à l'appréciation de l'arbitre de la compétition.

Avant et après chaque combat, l'équipement sera vérifié par un Officiel, et les bandages éventuels pourront être revêtus d'une signature de contrôle du Délégué Officiel.

#### **6. Catégories d'âges et de poids :**

Les différentes catégories d'âges et de poids utilisées pour toute compétition de Pancrace sont celles adoptées et publiées au début de chaque saison sportive.

Seul le délégué officiel en charge de la compétition est habilité à autoriser, de façon très exceptionnelle, la rencontre, sous forme de démonstration technique sans recherche de puissance, entre des combattants de catégories d'âges et de poids différents, mais cette dernière ne peut être autorisée qu'entre deux compétiteurs :

- Dont la différence d'âge est au maximum d'une catégorie d'âge (pupilles à seniors inclus) ;
- Dont la différence de poids est au maximum de cinq kilogrammes.

Tout surclassement d'âge et/ou de poids est strictement interdit. Il n'y a aucune tolérance dans la mesure du poids du combattant pour chaque catégorie.

#### **7. Niveaux techniques des combattants :**

Selon leur niveau technique et leur expérience en compétition, les combattants de Pancrace se répartissent ainsi :

- Niveau « débutants » : combattants des niveaux techniques jaune et orange ;
- Niveau « intermédiaires » : combattants des niveaux techniques vert et bleu, avec au moins 3 combats gagnés ;
- Niveau « avancés » : combattants des niveaux techniques marron ou rouge, et du niveau noir, avec au moins 6 combats gagnés.

Le niveau de combat d'un compétiteur est déterminé en fonction de son expérience dans l'ensemble des disciplines boxées et luttées, par rapport à son expérience technique dans l'ensemble des sports de combat qu'il a pu pratiquer au cours de sa carrière sportive. Cette appréciation et le choix du niveau d'inscription à la compétition relèvent du professeur du club dans lequel le pratiquant est inscrit. Le niveau annoncé du compétiteur pourra faire l'objet d'une vérification et/ou d'un reclassement par les organisateurs de la compétition. L'expérience du compétiteur est tenue à jour lors de chaque compétition grâce aux mentions figurant sur le passeport fédéral, avec regroupement et validation des données par le collège technique Combat Mixte FSGT.

#### **8. Les Officiels :**

Les tenues des Officiels de la compétition sont les suivantes :

- Pour les délégués officiels de la manifestation : tenue réglementaire FSGT ;
- Pour les arbitres et les juges : tenue réglementaire FSGT ;
- Pour les coaches et soigneurs : une tenue de sport correcte et propre, neutre ou au nom du club représenté, ne portant pas atteinte à l'image du Pancrace éducatif et amateur. Une tenue réglementaire obligatoire pour les coaches et soigneurs pourra être fournie par les organisateurs à l'occasion de certaines compétitions.



Chaque compétition doit réunir la présence constante de :

- Un Délégué de Table Officielle, chargé de déterminer, sous sa responsabilité, les rôles de chaque Officiel et de veiller à la vérification des documents fédéraux des combattants (documents médicaux réglementaires et licence) ainsi qu'au bon déroulement de la pesée des compétiteurs.
- Le Délégué Officiel doit être présent, de façon constante, à la table officielle, veiller à l'équité des conditions d'accueil des combattants et au bon chronométrage des combats. Il est responsable de la diffusion des musiques réglementaires de compétition, et doit comptabiliser les scores des différents juges en cas de victoire aux points, de manière à faire rendre la décision par l'arbitre. De manière générale, le Délégué Officiel est responsable du bon déroulement de la rencontre et fait appliquer en toutes circonstances la présente réglementation pendant la compétition ;
- Un Arbitre Officiel Pancrace et trois Juges Fédéraux, titulaires de la qualification fédérale Pancrace requise ;
- Un Médecin du Sport qualifié ;
- Un chronométreur et un speaker, fournis par l'organisation.

Dans toute compétition qualificative, l'Arbitre Officiel ou les Juges Fédéraux ne peuvent être l'entraîneur de l'un des deux combattants engagés dans la compétition pour la rencontre ayant recours à ces Officiels.

### **9. Arbitrage :**

L'Arbitre est chargé de superviser le combat. Il doit veiller à préserver l'intégrité physique des combattants et au bon respect des règles de compétition en vigueur.

Avant le combat, l'Arbitre doit vérifier la tenue des combattants. Seule une personne est autorisée à proximité de l'aire de combat dans le coin de chaque combattant ; elle doit être majeure, dans une tenue conforme à l'alinéa précédent, et titulaire de la licence fédérale Pancrace de la saison sportive en cours.

Pendant le combat, l'Arbitre ne portera ni bijoux, ni lunettes, ni aucun objet susceptible de porter atteinte à l'intégrité physique des combattants en cas d'intervention. Le port de gants fins hygiéniques par l'arbitre est vivement conseillé.

### **10. Les Juges :**

Les Juges, au nombre de trois, sont placés sur les côtés de l'aire de combat, à des endroits désignés par l'organisateur et permettant d'avoir la couverture visuelle la plus complète possible de la compétition.

Le travail des Juges consiste à comptabiliser les points marqués par les compétiteurs. Ce travail est en outre parfaitement complémentaire de celui de l'Arbitre, en ce qui concerne le respect des règles de compétition et la sécurité des combattants.

### **11. Les Coaches, ou Soigneurs :**

Le comportement des Soigneurs doit être sportif et exemplaire. Ils doivent être en tenue de sport, conforme aux prescriptions déjà énoncées, et titulaires de la licence fédérale Pancrace de la saison sportive en cours. Tout comportement contraire à l'éthique de pratique du Pancrace devra être pris en compte par les Juges et l'Arbitre au cours de leur appréciation du combat, et pourra entraîner la disqualification du compétiteur mal accompagné.

Seul un coach ou soigneur est accepté dans le coin du combattant. Ce dernier doit se placer à genoux, assis ou accroupi dans la zone prévue pour lui au coin de l'aire de combat, qu'il ne doit pas quitter. Le coach peut s'adresser au combattant pendant la compétition, en veillant au respect de l'éthique sportive. Aucun autre compétiteur ou entraîneur ne doit s'adresser au combattant pendant l'assaut (depuis le coin du combattant, ou d'un quelconque autre point à proximité de l'aire de combat), sous peine de sanction ou de disqualification immédiate du compétiteur, à l'appréciation de l'arbitre.

### **12. Médecin et Secouristes :**

Toute compétition de Pancrace éducatif et amateur doit réunir la présence constante d'un Médecin et d'une équipe de volontaires secouristes.

Le Médecin sera placé sur l'un des côtés de l'aire de combat et, dans la mesure du possible, à la table officielle. Dans tous les cas, la décision du Médecin est prioritaire.

La présence d'un Médecin lors d'une compétition n'est pas une formalité, et ce professionnel de l'urgence médicale devra avoir sur place le matériel nécessaire pour faire face à toute éventualité.

Toutes les dispositions nécessaires devront être prises pour permettre les soins ou l'évacuation des blessés vers un Centre Hospitalier compétent. Dans ce domaine, la responsabilité des organisateurs de la compétition est engagée, comme celle du Médecin de la rencontre.

### **13. Conditions de participation :**

Avant tout combat, le Pancratiaste devra être pesé et fournir les attestations d'examen médicaux réglementaires. Les organisateurs fixent les heures de début et de fin de la pesée. Un combattant dont le poids serait supérieur à celui prévu pour la catégorie dans laquelle il est engagé pourra se représenter à la pesée jusqu'à l'heure de clôture de cette dernière.

Au moment de la pesée, chaque Pancratiaste doit présenter obligatoirement sa licence omnisport individuelle FSGT pour la saison sportive en cours, ainsi que :

- Pour les catégories de Pupilles, Poussins, Minimes et Cadets, Juniors débutants et intermédiaires, Seniors débutants et intermédiaires :
  - ✓ un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pancrace en compétition postérieur au 31 août précédent la saison sportive en cours (voir modèles de certificat médical, pages 15 et 16) ;
- Pour les catégories Juniors avancés, Seniors avancés :
  - ✓ un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pancrace en compétition postérieur au 31 août précédent la saison sportive en cours (voir modèles de certificat médical, page 16) ;
  - ✓ un électrocardiogramme avec interprétation médicale, datant de la saison en cours ;
  - ✓ un examen ophtalmologique (fond d'œil 3 miroirs) avec interprétation médicale, datant de la saison en cours.



- Pour la catégorie Vétérans :
  - ✓ un certificat médical d'aptitude à la pratique du Pancrace en compétition datant de moins de 1 mois à la date de la compétition ;
  - ✓ un électrocardiogramme avec interprétation médicale, datant de la saison en cours ;

Un certificat médical, signé d'un médecin du sport et attestant de la validité de l'ensemble des examens demandés, pourra être produit lors de la compétition (modèles de certificat médical, pages 15 et 16). Ce certificat doit être impérativement postérieur au 31 août précédent la saison sportive, ou dater de moins de 1 mois à la date de la compétition pour les Vétérans.

En outre, tous les compétiteurs mineurs devront présenter une autorisation parentale signée de leur tuteur légal.

Tout compétiteur ne pouvant présenter les documents requis ne pourra participer à aucun combat, même de démonstration.

#### **14. Règles de déroulement :**

Aucun combat ne peut se dérouler sans la présence du Médecin, des Secouristes et des Officiels. Le Médecin ne pourra quitter sa place avant la décision finale du combat. Au cas où l'urgence conduirait le praticien à s'absenter, la compétition serait immédiatement interrompue jusqu'à son retour.

Avant ou pendant la compétition, le Médecin peut déclarer un combattant inapte pour raison médicale. Le Médecin peut interrompre un combat pour raison médicale.

Le Médecin est appelé par l'Arbitre sur l'aire de combat.

#### **15. Déroulement des compétitions :**

- Le salut : il est obligatoire envers les juges, l'arbitre et l'adversaire, avant et après le combat. Le salut se fait debout, les pieds joints en portant le poing droit serré sur le cœur et en abaissant ensuite le bras dans un geste circulaire vers la droite.
- Seuls peuvent être présents sur l'aire de combat l'arbitre de la compétition et les deux combattants. Autour de cette aire réglementaire se trouvent les officiels et les coaches ou soigneurs (2 par combattant, dans le coin du compétiteur).
- Le combat commence et s'arrête aux commandements de l'arbitre : « Salut, en garde ! », « Combat ! » et « Stop ! »
- L'obéissance aux commandements de l'arbitre est la condition sine qua non de la poursuite de la compétition, et toute technique portée alors que l'arbitre a ordonné l'arrêt du combat, entraîne la responsabilité juridique de son auteur concernant les effets que cette technique aurait pu causer à son adversaire.
- Plusieurs règlements sont en place pour les différentes catégories d'âges, qui définissent les règles officielles de compétition pour chacune d'elles.
- Dans le cas où, pendant le combat au sol, un accessoire de protection (protège-dents, casque, gant...) se trouve éjecté, quelle qu'en soit la raison, le combat se poursuit sans interruption tant qu'il se déroule au sol. L'arbitre doit veiller à faire replacer l'accessoire de protection avant toute reprise de combat debout.

#### **16. Sorties de l'aire réglementaire de combat :**

Au cours d'un combat, si les combattants sortent de l'aire réglementaire, l'arbitre interrompt le combat et le fait reprendre au centre de l'aire en position debout face à face.

En cas de combat dans les limites de l'aire réglementaire, un avantage est donné à l'action en cours, sauf si le danger impose de revenir immédiatement au centre de l'aire de combat en position debout.

Dans ces phases d'arbitrage, la priorité est donnée à la sécurité et à l'intégrité physique des combattants.

#### **17. Différentes sortes de victoires :**

En Pancrace, la victoire s'obtient par forfait ou disqualification de l'adversaire, par arrêt du Médecin ou de l'Arbitre, par constat de hors combat, par abandon ou, à l'issue du temps réglementaire de combat, par décompte technique de points.

**Victoire par forfait :** elle est obtenue en cas de désistement de dernière minute ou de non conformité de l'adversaire avec les limites de poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit à la compétition. Un combattant qui se présente seul sur l'aire de combat est déclaré vainqueur par forfait.

**Victoire par disqualification :** elle survient :

- Lorsque l'un des deux combattants est manifestement inférieur à son adversaire, que la poursuite du combat ne peut rien apporter à la promotion du Pancrace et risque de mettre en danger l'intégrité physique du combattant non préparé à la compétition ; à ce titre, une fuite répétée de l'assaut, par des sorties volontaires de l'aire de combat, peut être interprétée comme une manifestation de l'infériorité technique du combattant et justifier un avertissement ou la disqualification, à l'appréciation de l'arbitre ;
- Lorsque le comportement du combattant, ou celui de ses soigneurs, est inacceptable ou contrevient aux dispositions de l'alinéa III-8 de la présente réglementation ;
- Lorsque le Pancratiaste ne respecte pas les règlements de compétition établis par la Commission Fédérale d'Activité FSGT, notamment en ce qui concerne les techniques interdites communes ainsi que celles spécifiquement interdites dans sa catégorie, notamment également lorsque le combattant ne respecte pas les commandements de l'Arbitre.

La disqualification peut s'obtenir immédiatement, ou après deux avertissements dûment notifiés par l'Arbitre au combattant concerné, après arrêt du combat et renvoi de l'adversaire dans un coin neutre. Cette sanction peut être prise par l'Arbitre, ou par décision collégiale des Juges et de l'Arbitre. Elle sera annoncée par le Délégué Officiel en charge de la compétition.

En cas de blessure ou de mise hors combat de l'un des deux combattants par une technique interdite, les Juges et l'Arbitre réunis pourront décider la disqualification du compétiteur coupable, et ce sans aucun avertissement préalable.

**Victoire par arrêt du Médecin :** elle survient lorsque le Médecin, appelé par l'Arbitre sur l'aire de combat, décide souverainement que le combattant examiné n'est plus physiquement ou psychologiquement apte à continuer le combat.

L'Arbitre appelle le Médecin sur l'aire de combat après avoir constaté une blessure conséquente ou un comportement à caractère pathologique chez l'un des deux adversaires. Il arrête immédiatement la compétition et envoie l'adversaire dans un coin neutre.

La décision d'arrêt de combat par le Médecin est sans appel.

**Victoire par arrêt de l'Arbitre :** elle survient lorsque cet Officiel décide que le combat ne peut se poursuivre en raison de l'une ou de plusieurs des raisons suivantes :

- Inaptitude physique, technique ou mentale des Pancratiastes à poursuivre le combat ;
- Comportement inacceptable des deux combattants ;
- Comportement inacceptable des soigneurs ;
- Accident ;
- Dégât matériel ;
- Tout événement ou comportement pouvant mettre en danger la sécurité des Pancratiastes, nuire au bon déroulement de la rencontre et à la promotion ou l'image du Pancrace et de l'organisateur en général.

**Victoire par KO :** la victoire par KO est obtenue lorsque l'adversaire ne peut reprendre le combat après le décompte de dix secondes par l'Arbitre. Lors du décompte, le combattant qui est compté doit être en position de garde et en pleine possession de ses moyens physiques et psychiques à l'énoncé du chiffre « huit » par l'Arbitre pour ne pas être déclaré hors combat. Dans tous les cas, l'Arbitre décompte les secondes jusqu'au nombre de « dix » avant de faire reprendre le combat. Le KO est autorisé dans les catégories juniors, séniors et vétérans.

**Victoire par abandon de l'adversaire :** la victoire par abandon est obtenue lorsque l'adversaire refuse de reprendre le combat au commandement de l'Arbitre, quitte ou ne rejoint pas l'aire de combat, ou lorsque l'adversaire manifeste un signe d'abandon (tape de la main, du bras ou du pied sur le sol ou l'adversaire en signe d'abandon) pendant le combat au sol.

Est assimilée à une victoire par abandon la décision des soigneurs du combattant perdant d'arrêter le combat par jet de la serviette ou de l'éponge.

**Victoire par décision des juges, à l'issue du temps réglementaire de combat :**

Il y a victoire par décision des juges à l'issue du terme réglementaire d'un combat. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge). Le Délégué Officiel annonce le résultat en énonçant le nom du vainqueur, tandis que l'arbitre lève sa main au centre de l'aire de combat. La victoire par décision intervient à l'unanimité ou à la majorité des Juges.

#### **18. Critères d'appréciation de technique, d'opportunité et de pugnacité des combattants :**

Chacun des deux combattants est évalué par les Juges sur les trois rubriques suivantes :

- Techniques de percussion réalisées ;
- Techniques de projection et de corps à corps réalisées ;
- Techniques et enchaînements au sol réalisés.

Pour chacune de ces trois rubriques, les Juges Fédéraux doivent prendre systématiquement en compte :

- Le nombre et la qualité des techniques réalisées par le compétiteur au cours du combat ;
- La combativité et la pugnacité du combattant ;
- La richesse de l'éventail des techniques réalisées par le combattant et sa conformité à la réalité spécifique de la pratique du Pancrace.

Les Juges désignent alors celui des deux combattants qui réunit le plus de critères dans les trois rubriques de notation. La victoire par décision des Juges, donnée à l'issue du temps réglementaire de combat, est souveraine et sans appel.

#### **IV. TECHNIQUES ET ACTES INTERDITS EN PANCRACE :**

##### **1. Techniques interdites communes à chaque catégorie :**

Les techniques interdites communes à chaque catégorie sont les suivantes :

- La frappe au sol, dès qu'une partie du corps de l'adversaire autre que ses deux pieds touche le sol ;
- La frappe de l'adversaire en étant soi-même au sol ou dans une position autre que la station debout, des parties du corps de l'attaquant autres que ses deux pieds touchant le sol ;
- Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ;
- Les coups de genou directs sur la face de l'adversaire ;
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche de son adversaire ;
- Saisir ou mettre les doigts dans l'oreille de l'adversaire ;
- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les torsions de nuque non contrôlées ;
- Les torsions de chevilles non contrôlées ;
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- « Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;
- Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;
- Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur le crâne ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique de la Commission Sportive Fédérale FSGT en raison de leur dangerosité.

##### **2. Actes interdits communs à chaque catégorie :**

En Pancrace, les actes interdits communs à chaque catégorie sont les suivants :

- Il est interdit de saisir les vêtements, les cheveux, de griffer, de chatouiller, de mordre, de cracher au visage de l'adversaire ou de l'insulter ;
- En général, tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du Pancrace, entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le combattant, de participer à toute compétition de Pancrace sur le territoire national. La suspension provisoire ou le retrait définitif de la licence individuelle sportive peuvent être prononcés, après passage devant une Commission de Discipline, dans le respect des Statuts fédéraux, du règlement intérieur fédéral et des dispositions et règlements adoptés par la FSGT, conformément à la législation sportive en vigueur.
- L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite, et la FSGT a tous Pouvoirs pour procéder ou faire procéder à tous contrôles, prélèvements ou examens médicaux destinés à découvrir la prise éventuelle d'une substance interdite, mettre en marche les procédures légales et prononcer ensuite les sanctions conformes à la législation sportive en vigueur.

# CODIFICATION TECHNIQUE DU PANCRACE EDUCATIF ET AMATEUR

## TECHNIQUES AUTORISEES EN COMPETITION

### TECHNIQUES D'ASSAUTS PIEDS POINGS

#### GARDES ET DEPLACEMENTS

1. Gardes de base et variantes ;
2. Déplacements : pas glissés, pas naturels ;
3. Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;
4. Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;
5. Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;
6. Blocage des membres inférieurs : vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'avant ;

#### COUPS DE POING

*(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)*

1. Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;
2. Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;
3. Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;
4. Coups de poing plongeants, avant et arrière ;
5. Revers de poing avant et arrière ;

#### COUPS DE PIED

*(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)*

1. Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;
2. Coups de pied directs latéraux, avant et arrière : plusieurs formes ;
3. Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;
4. Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;
5. Coups de pied circulaires :
  - ✓ Bas externe (low-kick externe)
  - ✓ Bas interne (low-kick interne)
  - ✓ Médiants, avant et arrière (middle-kicks)
  - ✓ Hauts, avant et arrière (high-kicks)
6. Revers droit et latéraux, avant et arrière ;
7. Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;
8. Coups de pied hauts retombants ;

#### COUPS DE GENOU

*(Techniques autorisées, avec ou non la saisie en corps à corps, sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations générale et particulière à chaque catégorie d'âge)*

1. Coups de genou directs : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)
2. Coups de genou circulaires : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)

### TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

#### CHUTES

1. Chute arrière plaquée ;
2. Chutes latérales roulées : gauche et droite ;
3. Chute avant roulée avec retournement de garde : gauche et droite ;
4. Chute avant plaquée ;

#### SAISIES DE BASE

1. Saisie nuque bras ;
2. Saisie de nuque en corps à corps ;
3. Saisie de poignet ;
4. Saisie d'avant-bras ou de bras ;
5. Saisie de torse ;
6. Saisie de jambe ou de cheville : par dessus, par dessous ;



## PROJECTIONS

1. Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;
2. Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;
3. Bascules de hanche : interne et externe ;
4. Fauchages : grand fauchage externe, fauchage externe (droit et en rotation), fauchages internes (différentes formes) ;
5. Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;
6. Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire ;
7. Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;
8. Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire ;
9. Soulèvements d'une ou deux jambes ;
10. Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe)
11. Projections en enroulement sur déséquilibre avant : avec saisie bras-nuque, avec saisie bras ;
12. Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;
13. Ramassement de jambes : en placage au sol, ramassement avec contrôle du partenaire ;

## AMENEES AU SOL

1. Amenées au sol par clé de poignet : en pronation, en supination, avec renversement arrière ;
2. Amenées au sol par clé d'épaule : en extension, en flexion, en avec renversement arrière ;
3. Amenée au sol par clé de bras en extension ;
4. Amenées au sol par barrage de jambe, avant et arrière ;
5. Amenées au sol par ciseaux de corps ou de jambe ;

## ENCHAINEMENTS DE LUTTE DEBOUT

1. Recherche des différents déséquilibres, dans les quatre directions : utilisation des déséquilibres avant, arrière, latéraux ; recherche des déséquilibres en assaut à distance, en corps à corps ;
2. Applications techniques du principe dit de « action réaction » chez le partenaire adverse ;
3. Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;
4. Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir...
5. Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement

## TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

### EDUCATIFS DE PREPARATION AUX ASSAULTS

1. Déplacements au sol : reptations, sur le dos, sur le ventre ;
2. Exercices de mobilité du bassin (« sorties de hanche ») ;
3. Pontages : sur les épaules, à droite et à gauche, sur la tête ;
4. Retournements du partenaire : plusieurs formes, dans plusieurs directions ;

### IMMOBILISATIONS

1. Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
2. Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;
3. Immobilisation latérale et variantes ;
4. Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;
5. Immobilisation dite « en croix » ou « croisée » ;
6. Immobilisation à plat ventre ;
7. Immobilisation dite « montée croisée » ;
8. Immobilisation inversée ;

### ETRANGLEMENTS

1. Etranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes ;
2. Etranglements de face en compression : par appui de l'avant-bras, en étai de bras ; plusieurs variantes : étranglement en étai avec blocage du bras, en étai de bras avec blocage externe du bras ;
3. Etranglement dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée ;

### CLES DE BRAS

1. Clés de bras en extension : plusieurs formes (ouverture de bras circulaire simple ; ouverture de bras circulaire hanchée, avec ou non appui du pied sur le partenaire ; ouverture avec bras inverse ; enchaînements techniques) ;
2. Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination) ;

### **CLES DE POIGNET**

1. Clé de poignet en pronation ;
2. Clé de poignet en supination ;
3. Clé de poignet en flexion

### **CLES DE JAMBE**

1. Clé de jambe en extension : plusieurs formes ;
2. Clé de jambe par flexion : plusieurs formes ;
3. Clé de jambe par extension de cheville (dite « clé de cheville ») : extension du cou de pied avec blocage de la jambe ;
4. Clé de jambe en rotation contrôlée

### **GARDES AU SOL**

1. Gardes au sol : exercices en garde ouverte, en garde fermée, entrées dans la garde au sol du partenaire ;
2. Techniques de passage de garde : techniques de base et variantes (en position montée, avec poussée au corps, en rotation...);
3. Utilisation des techniques de pression main fermée sur le torse, les membres : utilisation des techniques d'action réaction ;
4. Combinaison des techniques de retournement et de contrôle au sol : combinaisons techniques et enchaînements ;
5. Techniques de dégagement et techniques dites « de contre » ;

### **RENVERSEMENTS D'IMMOBILISATION ET ENCHAINEMENTS AU SOL**

1. Utilisation des techniques de renversement possible depuis la position dessous : différentes formes ;
2. Utilisation des techniques d'enchaînement au sol : feintes, anticipation des actions du partenaire ; principe dit d'action réaction ;
3. Techniques de retournement, renversement ;
4. Renversement de la position quadrupédique dite de « la tortue » ;

# CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU PANCRACE

*(Pratiquants de moins de 18 ans)*

Je, soussigné(e), Docteur \_\_\_\_\_

Titulaire d'une compétence en médecine du sport :  OUI  NON

Atteste que M. – Mme – Mlle \_\_\_\_\_

Présente, à la date de ce jour, une absence de contre-indication à la pratique du pancrace :

*Cocher le type d'activité autorisée (une seule case)*

- En activité de loisir  
 En loisir et en compétition (1)

A \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Cachet professionnel :

Signature :

(1) *Les compétitions destinées aux pratiquants mineurs interdisent la mise hors de combat au visage. Les techniques sont autorisées en fonction de l'âge du pratiquant (aucun coup au visage ou coups à la touche sur le casque)*

**CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION  
A LA PRATIQUE DU PANCRACE**  
*(Pratiquants de 18 ans et +)*

Je, soussigné(e), Docteur \_\_\_\_\_

Titulaire d'une compétence en médecine du sport :     OUI     NON

Atteste que M. – Mme – Mlle \_\_\_\_\_

Présente, à la date de ce jour, une absence de contre-indication à la pratique du pancrace :

*Cocher le type d'activité autorisée (une seule case)*

- En activité de loisir
- En loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage n'est pas autorisée
- En loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage est autorisée (1)

A \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Cachet professionnel :

Signature :

*(1) Conformément à l'article A231-2-3 du Code du Sport, pour ces catégories, une attention particulière est portée sur l'examen neuro-psychologique et sur l'examen de la fonction visuelle (acuité visuelle, champ visuel et, si le praticien le retient nécessaire en fonction de son examen clinique, tonus oculaire et fond d'œil).*