



LE PANCRACE AUJOURD'HUI

Né en 708 avant J.C., Art Martial Olympique Ancien du Continent Européen, le Pancrace est la discipline de sport de combat la plus antique. Son héritier direct, le Pancrace Educatif et Amateur, est aussi aujourd'hui le sport de combat le plus moderne et le plus complet. Sa pratique a été réactivée en France en 1996 par le Comité National de Pancrace Educatif et Amateur, dont l'équipe œuvre aujourd'hui au sein de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT), fédération omnisport agréée par le Ministère des Sports.

Le Pancrace autorise le combat à distance, les projections et la lutte au sol, avec des règles de compétition adaptées à chaque catégorie d'âge.

Chez les enfants, il s'agit d'un véritable jeu d'opposition, autorisant un réel engagement physique sans danger. Les coups ne sont pratiqués qu'à la touche, en dehors des zones du visage. Au sol, jusqu'aux Minimes, seules les immobilisations sont autorisées.

Chez les plus grands, le Pancrace combine avec efficacité :

- Le combat debout : coups de poing, pied, genou, et toutes les techniques de lutte, saisies et projections ;
- Le combat au sol, avec toutes les techniques de contrôle : immobilisations, clés de bras, de jambe, techniques d'abandon... Aucun coup n'est autorisé au sol.

Art de combat qui requiert une condition physique hors pair, très engagé mais sans réel danger grâce à la préparation physique des combattants, le Pancrace éducatif et amateur est aujourd'hui une formidable école de respect des autres, de courage et de volonté.

Sur le Territoire Français, la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT) a édicté des règles de pratique très strictes qui permettent à chaque catégorie de pratiquants des formes d'assaut ou de combat adaptées à leur âge.

Un sport vrai et complet, des règles strictes, un cadre fédéral sérieux, des enseignants de club bénéficiant de formations initiales et de perfectionnement régulières, voilà quelques-unes des raisons qui expliquent l'essor de la pratique du Pancrace dans notre pays.

Le sport de combat le plus ancien du continent européen est aussi le sport le plus moderne.