



## Ami spectateur, toi qui vois du Pancrace pour la 1<sup>ère</sup> fois !

- **Ne confonds pas engagement physique et violence !**  
Oui, le Pancrace est un sport rude, physique et musclé ! Et nos pratiquants aiment cela...
- **Non, le Pancrace n'est pas un sport particulièrement dangereux !**  
Grâce à ses règles de pratique et à son encadrement diplômé, le Pancrace est, d'après les statistiques des assureurs, l'un des sports où il y a le moins d'accidents graves, bien après des disciplines que le commun des mortels croit inoffensives...
- **Non, les combattants ne sont pas des fous brutaux et dangereux !**  
Discutez avec nos champions : la plupart sont des gens conviviaux, calmes et bien dans leur peau ! Le Pancrace est aujourd'hui pratiqué par toutes les catégories sociales, avec une règle commune : le respect de toutes et de tous !

## Tu as envie d'essayer en 2018 ?

**Club : Le Battle-Combat Club**

**Lieu : salle annexe du gymnase municipal, 71160 DIGOIN**

- *Cours enfants (9 à 14 ans) : mardi, 18 H 15 à 19 H 45*
- *Cours ados et adultes (15 ans et +) : mardi, 20 H 00 à 21 H 30*

## CONNAITRE LE PANCRACE...

Le Pancrace est l'art martial le plus ancien du continent Européen. Née en 708 avant JC, cette discipline des Jeux Olympiques Anciens était la plus prisée, avec la course de chars. C'était bien sûr l'art des gladiateurs. Seuls les lutteurs et les pugilistes (pratiquants de l'ancêtre des boxes pieds-poings) pouvaient pratiquer le Pancrace à haut niveau en compétition. Mais le Pancrace était déjà pratiqué dans les écoles en tant que discipline éducative.

Le Pancrace combine avec efficacité les coups de poings, les coups de pieds, les coups de genoux, la lutte au corps à corps debout et le combat au sol. Les règles sont différentes selon les catégories d'âge, du simple jeu d'opposition physique avec immobilisation chez les enfants, au combat au ko et abandon chez les juniors et seniors.

## ET COMPRENDRE LES REGLES !

### **Poussins (8 / 9 ans) :**

Le combat commence debout : les combattants ont le droit de venir toucher le corps de l'adversaire (sauf visage) avec les poings et les pieds, le tout sans force. On peut projeter, et le combat se poursuit au sol avec immobilisations.

*Durée : 1 x 2 minutes.*

*Victoire : immobilisation de l'adversaire avec 3 appuis (sur le dos, le ventre, le côté) pendant 15 secondes.*

### **Pupilles (10 / 11 ans) :**

Le combat commence debout : les combattants ont le droit de venir toucher le corps de l'adversaire (sauf visage) avec les poings et les pieds, le tout sans force. On peut projeter, et le combat se poursuit au sol avec immobilisations.

*Durée : 1 x 3 minutes.*

*Victoire : immobilisation de l'adversaire avec 3 appuis (sur le dos, le ventre, le côté) pendant 20 secondes.*

### **Benjamins (12 / 13 ans) :**

Le combat commence debout : les combattants ont le droit de venir toucher le corps de l'adversaire (sauf visage) avec les poings et les pieds, le tout sans force. On peut projeter, et le combat se poursuit au sol avec immobilisations.

*Durée : 1 x 3 minutes.*

*Victoire : immobilisation de l'adversaire avec 3 appuis (sur le dos, le ventre, le côté) pendant 30 secondes, ou placement sans serrage d'une technique codifiée de soumission en extension, validée par l'arbitre.*

### **Minimes (14 / 15 ans) :**

Le combat commence debout : les combattants ont le droit de venir toucher le corps et le visage de l'adversaire avec les poings et les pieds, le tout sans force. Les coups de genoux sont autorisés sur le corps (sauf visage) également non appuyés. On peut projeter, et le combat se poursuit au sol avec immobilisations et techniques de soumission.

*Durée : 1 x 4 minutes.*

*Victoire : faire abandonner l'adversaire au sol sur une technique de soumission.*

### **Cadets (16 / 17 ans) :**

Le combat commence debout : les combattants ont le droit de venir toucher le corps et le visage de l'adversaire avec les poings, les pieds et les genoux. Les coups peuvent être appuyés au corps, mais pas au visage. Le KO visage est interdit et éliminatoire. On peut projeter, et le combat se poursuit au sol avec immobilisations et techniques de soumission.

*Durée : 1 x 5 minutes.*

*Victoire : faire abandonner l'adversaire au sol sur une technique de soumission.*

### **Juniors (18 / 19 ans), Seniors (20 à 36 ans) & Vétérans (37 ans et +) :**

Le combat commence debout : les combattants ont le droit de venir toucher le corps et le visage de l'adversaire avec les poings, les pieds. Coups de genou au corps. La puissance des coups est autorisée. On peut projeter, et le combat se poursuit au sol avec immobilisations et techniques de soumission.

*Durée : Juniors & Seniors débutants : 1 x 5 minutes ; intermédiaires et avancés : 2 x 5 minutes ; Vétérans : 1 x 5 minutes.*

*Victoire : faire abandonner l'adversaire debout par ko ou au sol sur technique de soumission.*