

LE PANCRACE : UN PEU D'HISTOIRE

Depuis les temps les plus reculés, l'homme a toujours voulu s'identifier à des divinités pour lesquelles le combat était significatif de pouvoir.

Pour obtenir ce pouvoir tant convoité, les hommes se sont entre-tués et, au cours de ces luttes sanglantes, se sont développées conjointement des techniques de combats de plus en plus redoutables.

C'est ainsi que selon certains mythes, la science du combat aurait été transmise aux hommes par les dieux eux-mêmes ; la violence devenant, par la même occasion, un art, un sport et un jeu.

LA LUTTE

Les différents styles mondiaux de luttes en corps à corps ont sans aucun doute précédé les nombreux genres de boxes que nous connaissons aujourd'hui.

Les Sumériens sont les premiers à faire mention d'une lutte opposant Gilgamesh à Enkidu.

L'Égypte nous a laissé à travers ses bas-reliefs un extrait des diverses techniques de Lutte dont les règles se rapprochaient de celles du catch.

En Grèce, il existait jadis plusieurs systèmes de combats. La Lutte elle-même était divisée en trois styles principaux l'Orthonales, la Pulê et l'*Alyndisiz* où le légendaire Milon de Crotone s'illustra en remportant fois l'épreuve à Olympie.

Fier de sa force, il aimait à l'exhiber : tenant dans sa main une grenade, il défiait quiconque de lui faire ouvrir les doigts ou d'écraser le fruit en les lui serrant. Il connut sa première défaite aux 67e jeux Olympiques (512 avant J.C.), alors qu'il avait dépassé la quarantaine.

LE PUGILAT

Si la Lutte était le sport le plus prisé des Grecs, le Pugilat et le Pancrace étaient eux aussi couramment pratiqués, si bien qu'ils devinrent très tôt disciplines Olympiques.

Theagène de Tasos, par exemple, remporta sa première victoire au Pugilat lors des 75e jeux Olympiques et au Pancrace quatre ans plus tard. Par la suite, il fut couronné trois fois à Delphes, neuf fois à Némée et dix fois aux jeux Isthmiques.

Comme tous les autres sports Grecs de l'époque, le Pugilat se pratiquait nu. Ce style de boxe Grecque ne se limitait pas uniquement aux poings mais comprenait également les coups de pieds, de coudes et de genoux.

Les poings des pugilistes étaient entourés de courroies de cuir appelées cestes, elles-mêmes parfois ,recouvertes de lamelles de plomb, de cuivre ou de bois, destinées à blesser ou à tuer, et ce, même si dans la règle Olympique, il était interdit de mettre à mort volontairement son adversaire.

Si la rencontre s'éternisait, on avait alors recours au Klimax : à tour de rôle, chacun des deux adversaires demeurait immobile pendant que l'autre lui assénait un coup.

Le poète Théocrite (315-250 av. J.-C.) raconte de la façon suivante le combat qui opposa le géant Amykos à Polydeukes :

« Amykos, abruti de coups, porte des blessures autour de la bouche et crache du sang. Lorsque Polydeukes se rend compte que son adversaire est à sa merci, il lui assène un formidable coup au-dessus du nez, qui met à nu l'os du front. Amykos s'écroule, mais parvient à se relever. Alors Polydeukes frappe de nouveau et ouvre la tempe d'Amykos ; puis il vise la bouche et les dents font un bruit de crécelle. Amykos retombe, mais réussit à lever la main, signe d'abandon. Il était proche de la mort... »

Un autre pugiliste célèbre est Diagoras de Rhodes. Ce champion était considéré comme le meilleur de l'Antiquité. Pindare écrivit en son honneur une ode si belle que les Rhodiens la firent graver en lettres d'or sur le temple d'Athéna à Lindo

Eurydame de Cvrène entra lui aussi dans la légende à la suite d'un combat : ayant reçu un coup qui lui avait brisé, plusieurs dents, il préféra les avaler plutôt que de donner à son adversaire la satisfaction d'avoir réussi une attaque efficace : bouche close, il poursuivit la lutte et l'emporta.

LE PANCRACE

L'origine du Pancrace se perd dans la nuit des temps pour apparaître brusquement en 708 avant J.C. à Olympie où il est fait mention du premier Champion Olympique de Pancrace. un certain Lvgdamus, mais il semblerait qu'il soit antérieur à cette époque car si les Jeux Olympiques furent institués en 776 avant J.C., les diverses compétitions sportives existaient déjà à l'époque de la guerre de Troie (2ème millénaire avant J.C.

Faut-il donc rechercher l'origine du Pancrace dans la civilisation mycénienne, ionienne, minoenne ou pourquoi pas égyptienne (2600 av. J.-C.) lorsque l'on sait que l'une des formes de la Lutte égyptienne ressemblait étrangement au Pancrace Grec?

Héraclès (Hercule) était lui-même considéré par les Grecs comme le premier pancratiaste.

Le nom de Pancrace, qui est composé de deux mots grecs : « Pan » qui signifie « Tout » et « Kratos » (qui veut dire « Force ») a souvent été interprété comme « tout est permis en force ». En fait, il doit être compris comme « la force du tout », marquant la force de l'ensemble des techniques du Pancrace.

Alors que dans la Lutte il n'était pas permis de jouer des poings, ni dans le Pugilat de se projeter, le Pancrace, quant à lui, offrait toutes les ressources et les ruses du Pugilat et de la Lutte. On pouvait même continuer le combat à terre, jusqu'à ce que mort s'ensuive pour l'un des deux lutteurs.

Tant qu'ils pouvaient se maintenir debout, leur grande affaire était de frapper des coups terribles. En revanche, une fois les lutteurs à terre, le combat, changeant de caractère, devenait une lutte acharnée en corps à corps où, roulant sur le sable ou dans la boue, les deux adversaires se saisissaient sans cesser de se porter des coups violents, chacun d'eux s'évertuant à réduire l'autre à l'impuissance et lui arracher l'aveu de sa défaite.

L'art du Pancrace, quoique populaire, était très secret dans sa technique et chaque école, chaque famille détentrice de ce savoir, le protégeait au mieux, si bien qu'il finit par disparaître complètement des pays qui l'avaient vu naître.

Le corps entièrement nu saupoudré de sable très fin, les cheveux longs ramenés en arrière et attachés sur l'occiput en chignon, le pancratiaste descendait dans l'arène les bras en position haute et dirigés vers l'avant, pour garantir sa tête et son visage. Ils gardaient leurs doigts recourbés. à mi-chemin entre main ouverte et poing fermé, ce qui avait comme double avantage d'être plus rapide à la saisie comme à la frappe.

La terre fraîchement remuée était aspergée d'eau et les pancratiastes devaient combattre jusqu'à épuisement total. Seul le coucher du soleil ou l'abandon de l'un des deux lutteurs mettait fin à l'assaut.

Les combats entre pancratiastes se terminaient parfois par la mort de l'un ou des deux combattants. L'une des histoires de Pancrace des plus célèbres est celle de Creugas et Damoxenos, qui ont aujourd'hui leurs statues au Vatican.

L'histoire raconte que, les combattants ne pouvant être départagés au coucher du soleil, le combat dut être arrêté, car telle était la règle.

On appliqua alors la loi du klimax : chacun des adversaires avait le droit de frapper l'autre, une fois à tour de rôle. sans que le frappé ne tente la moindre esquive. L'agresseur devait dire à son adversaire quelle posture il devait adopter avant de le frapper.

Ce fut Creugas qui, après tirage au sort, eut droit au premier coup. Il demanda à Damoxenos de conserver les bras baissés et lui lança un puissant coup de poing au visage. Ce dernier encaissa sans broncher. Damoxenos demanda alors à Creugas de lever le bras gauche et c'est alors qu'il enfonça ses doigts sous ses côtes et en arracha les entrailles.

Arrichion de Phigalée, qui mourut tout en remportant la victoire, fut pris à la gorge par le bras de son adversaire. Tentant désespérément de se dégager de cette étreinte, il réussit à saisir le pied (certains disent l'orteil) de l'autre et à le tordre jusqu'à disloquer la cheville. Incapable de supporter la douleur, son adversaire leva la main en signe d'abandon au moment même où Arrichion, étouffé, rendait le dernier soupir. Arrichion fut proclamé vainqueur à titre posthume. Les agonothètes couronnèrent son cadavre et cette scène a fait le sujet d'un tableau dont Philostrate donne la description.

Pindar a célébré quelques vainqueurs au Pancrace dans les jeux de Némée et d'Isthme.

Pausanias, dans ses Eliques, parle d'un fameux pancratiaste Sikinien nommé Sostratos. qui collectionna douze victoires au Pancrace à Némée et Isthme, deux à Delphes et trois à Olympie, où était érigée sa statue à l'époque où vivait l'historien : on l'appelait « le casseur de doigts », car son coup favori consistait à saisir les doigts de son adversaire et à les lui tordre jusqu'à ce que celui-ci se rendit.

Le Pancrace était également pratiqué par des enfants tel Pythéas d'Egine qui remporta la couronne de Pancrace à Némée. Ces combats apparaissent en 200 avant J.C. aux jeux Olympiques.

La violence extrême du Pancrace où tout était permis, excepté de crever les yeux, de mettre les doigts dans le nez de son adversaire, de mordre, de porter une arme ou d'avoir les mains recouvertes de gantelets, fit de cette discipline Olympique la plus dangereuse des compétitions, dont l'issue était parfois fatale.

En effet, il était pas rare de voir certains pancratiastes mourir des suites de leurs blessures après plusieurs jours d'agonie.

Dans ces furieux duels titanesques, il leur arrivait quelquefois de transgresser certaines règles ; d'ailleurs, les cas de morsure étaient devenus si fréquents au temps du philosophe Démonax que celui-ci écrivait :

« Ce n'est pas sans raison que ceux qui suivent les athlètes d'aujourd'hui les appellent lions ».

Certains philosophes comme Platon ont critiqué le Pancrace et l'ont qualifié de brutal et peu esthétique. Ils pensaient que, dans l'intérêt de la nation grecque, il était préférable de former des guerriers.

PANCRACE CONTRE GLAIVE

Lors des conquêtes d'Alexandre et au coeur même de son armée éclata un dilemme qui opposa deux soldats Grecs : Coragus et Dioxippos, Champion de Pancrace à la 11^{ème} Olympiade. Coragus se présenta revêtu de son armure et armé jusqu'aux dents. Dioxippos, quant à lui, arriva sur les lieux de la rencontre entièrement nu et le corps huilé avec comme seule arme un bâton.

Après avoir esquivé un lancer de javelot et paré un coup de lance à l'aide de son bâton, Dioxippos se jeta sur Coragus pour l'empêcher de dégainer son glaive et le projeta violemment au sol.

Comme le montre ce récit, le Pancrace se révélait être d'une redoutable efficacité même contre un adversaire en arme.

SPARTE OU LE PANCRACE AU FEMININ

Bien que pratiquant la Lutte, les Spartiates se refusaient à concourir au Pugilat et au Pancrace en raison du lever de doigt qui signifiait l'abandon du combat pour le vaincu. Or, un Spartiate ne devait jamais s'avouer vaincu.

En totale contradiction avec Périclès, qui affirme que le Pancrace n'était pas pratiqué à Sparte, Properce, poète du 1^{er} siècle avant J.C., écrit :

« O Sparte ! Nous admirons les loi variées de ta palestra, mais plus encore les nombreux avantages de ce gymnase où la jeune fille nue, mêlée aux lutteurs, se livre à des exercices qui n'ont rien de honteux pour elle, alors que de sa main elle lance la balle dont le jet rapide trompe l'oeil, ou armée d'une baguette recourbée elle fait tourner une roue bruyante. Là, à l'extrémité de l'arène, debout et toute poudreuse, une femme supporte les rudes coups du Pancrace. Tantôt elle montre ses bras agiles qu'étreignent les courroies du ceste, tantôt elle lance le disque pesant en lui faisant décrire un cercle. Elle pousse un coursier autour du stade ; elle attache une épée sur sa cuisse de neige, et enfonce sur sa tête un casque d'airain ; semblable à une de ces amazones, au sein nu, dont le belliqueux escadron se baigne dans les eaux du Thermodon ; ou bien encore, les cheveux blancs de givre, elle presse, sur les sommets escarpés du Taygète, une meute de laconie, comme Pollux et Castor préluant tous deux sur les bords sablonneux de l'Eurotas, à des palmes prochaines, dans les exercices du ceste et de la course aux chars. On dit même qu'alors, Hélène, leur soeur, armée, la gorge nue, se mesura avec eux et que ces demi-dieux n'en rougissaient point... ».

Athénée, trois siècles après, nous parle de son plaisir d'avoir vu lutter ensemble garçons et filles dans un gymnase de Chios.

A Sparte il n'était pas rare que l'on puisse assister à des combats publics de jeunes filles qui n'hésitaient pas à se mesurer indifféremment aux hommes, le tout dans le plus simple appareil.

SPORT ET CORRUPTION

L'argent est à mettre également au compte des perversions toutes naturelles des athlètes d'antan.

Le Crétois Sotadès, Champion à la course du dolichos aux 99^{èmes} Jeux Olympiques (384 avant J. C.) courut pour Ephèse contre une somme d'argent importante. Il fut condamné à l'exil par les Crétois.

Astylos, citoyen de Croton, Champion en 488 avant J.-C. à la course de 600 pieds et au diaulos se présenta comme citoyen de Syracuse. Sa statue fut détruite et sa maison transformée en prison.

Les critiques furent rudes à l'encontre des athlètes. Euripide écrivit à leur sujet :

« Parmi des milliers de maux qui existent en Grèce, il n'en est de pire que la race des athlètes. Tout d'abord, ils sont incapables de vivre ou d'apprendre à vivre convenablement. Comment est-il possible qu'un homme qui est l'esclave de ses mâchoires et le serviteur de son estomac puisse acquérir plus de fortune que son père ? En outre, les athlètes ne peuvent pas supporter la pauvreté et ne savent pas faire fructifier leurs biens. (..) Ils brillent comme des statues dans leur jeunesse, mais, lorsque vient l'amère vieillesse, ils ressemblent à de vieux tapis défraîchis et déchiquetés ».

Les Champions recevaient comme trophée : une couronne d'olivier à Olympie, de persil sauvage à Némé, de laurier à Delphes et de pin aux jeux Isthmiques. Mis à part ces récompenses symboliques, les athlètes étaient payés, en règle générale, en drachmes, en talents (1 talent = 6000 drachmes) et en produits divers.

Le salaire d'un Champion au Pancrace était de 30 amphores d'huile d'olive sacrée, ce qui équivaut en francs actuels à environ 14400 Francs. De plus l'athlète couronné était nourri à vie aux frais de la cité et exempté d'impôts ; enfin, il n'était pas rare qu'on lui élevât une statue.

LE PANCRACE EXPORTE EN ASIE

Les soldats Grecs étaient entraînés à de nombreuses formes de combat. Outre le travail des armes, il y avait celui du combat à mains nues qui comprenait les différents styles de lutte, le Pugilat et bien entendu le Pancrace qui était la synthèse de ces deux systèmes précités.

Nous savons que les armées d'Alexandre le Grand ont traversé de multiples contrées et ont donc profité d'un savoir militaire unique au monde qui a très certainement contribué à faire évoluer le Pancrace.

Arrivés aux portes de l'Inde, les soldats Grecs vont se lasser des conquêtes. Bon nombre d'entre eux vont même désertier tandis que d'autres vont refuser de s'aventurer plus loin, si bien qu'Alexandre n'aura d'autre choix que celui de se plier à la volonté de ses soldats et rebrousser chemin.

Il est fort probable, pour ne pas dire certain, que le Pancrace se mélangea avec les styles de combat locaux pour se diviser en une multitude de techniques et de pratiques aussi diverses que le sont les arts martiaux et sports de combats d'aujourd'hui.

Il nous est donc plus que permis de penser que certains vestiges du Pancrace originel résident dans les arts martiaux Indiens et donc Asiatiques. Pour s'en convaincre, il suffit de connaître l'origine historique et légendaire de la plupart d'entre eux.

L'Inde est à l'Orient ce que la Grèce est à l'Occident. Elle a joué un rôle important dans la culture, la religion et les arts martiaux asiatiques.

Au 5^{ème} siècle en Inde, un prince guerrier de la caste des « Kshatryas » du nom de Da Mo (Boddhidharna), expert en yoga et divers arts martiaux indiens, découvre l'illumination et décide de tout abandonner pour fonder sa propre école philosophique "Chan" ou "Zen".

Il traverse la chaîne de l'Himalaya et arrive dans un temple qui porte le nom de "Shaolin": ce qui signifie "Petite Forêt".

La légende raconte que Da Mo resta 7 années à méditer avant d'enseigner ses arts méditatifs, gymniques et guerriers aux moines de Shaolin ainsi que sa philosophie bouddhique. Ce temple restera longtemps le phare des arts martiaux d'Extrême-Orient.

A l'heure actuelle, nombreux sont les pratiquants d'arts martiaux qui revendiquent l'appartenance de leur art aux origines de ce fameux temple et de ses combattants hors du commun.

Il serait cependant erroné de penser que le Pancrace est à la base de tous les styles de combat. La guerre et la violence sont enfouies au plus profond de l'être humain et les divers peuples d'Asie ne semblent pas avoir attendu l'arrivée des Grecs ou de Boddhidharna pour se battre, témoins ces statuettes du 5^{ème} siècle avant J.C., découvertes en Chine, qui représentent un style de combat proche du *Shuai Jiao* (Lutte Chinoise). Néanmoins on peut penser que, dans un souci d'amélioration des diverses techniques de combat, le Pancrace a eu à jouer un rôle non négligeable dans l'évolution et la perfection des systèmes de combat de l'époque. En effet, quel autre peuple antique que le peuple Grec a eu l'idée d'élever le sport - et en particulier les sports de combat - au rang de disciplines nationales, et de créer les jeux Olympiques ?

C'est ainsi que certaines techniques de Pancrace se retrouvent dans plusieurs systèmes de combat anciens et modernes.

LE PANCRACE : L'ART DES GLADIATEURS A ROME

A Rome, on retrouve le Pancrace, et plus particulièrement à l'époque de Caligula et de Néron. Les différents types d'assaut à mains nues devinrent à Rome une passion et une mode, si bien que l'on payait fort cher les leçons de ceux qui se distinguaient lors des tournois.

Mais comme tout ce qui est mode est éphémère, il se fera très vite oublier et les tournois de Pancrace se feront de plus en plus rares ; la tenue et les moeurs des athlètes Grecs étant choquantes pour les Romains, ils s'orienteront vers les combats de gladiateurs. Pourtant, le Pancrace continuera à vivre de nombreux siècles au sein même de l'élite de ces derniers et fera partie intégrante de leur entraînement.

L'empereur Néron, musicien, poète et athlète peu doué, participa lui-même aux Jeux panhelléniques où il remporta la victoire à différentes épreuves. Il faut dire en vérité qu'il les perdit lamentablement toutes, mais que les juges, craignant Rome et son empereur démagogue, ne dirent rien lorsque le même Néron ordonna la destruction de toutes les statues des champions qui avaient triomphé avant lui dans les épreuves auxquelles il avait participé. C'est ainsi que, ravi de son séjour en Grèce, l'empereur offrit la citoyenneté romaine à tous les juges et arbitres qui l'avait déclaré Champion

La dégénérescence des Jeux se perpétuera encore pendant plusieurs décennies, avant de s'éteindre.

L'ENTRAÎNEMENT DES PANCRATIASTES

D'abord, l'entraînement au Pancrace se déroulait dans un gymnase appelé palestine et comprenait une forme de combat simulé semblable aux katas de judo : les pyrrics, qui s'effectuaient deux par deux, et perdaient de leur importance au fur et à mesure de la progression et de l'accroissement de l'expérience du pancratiaste. Outre le Pancrace, toutes les formes de lutte y étaient étudiées, et on y pratiquait la boxe grecque, plus connue sous le nom de Pugilat, nom aujourd'hui dévoyé de son sens étymologique.

Mais l'entraînement des pancratiastes ne se limitait pas uniquement aux formes Martiales : il comprenait également un durcissement du corps par flagellation ainsi que des exercices gymniques comme la course, le saut en longueur, le lancement du disque et du javelot, ce qui faisait des pancratiastes des athlètes complets.

Une préparation de un à dix mois était obligatoire avant chaque compétition. Celles-ci se déroulaient sous l'oeil vigilant des juges-arbitres, les hellanodices, qui étaient vêtus de toges rouges et armés d'une baguette fourchue.

Le Pancrace comme la Lutte faisait partie des exercices dit "lourds", tandis que le Pugilat était classé dans les sports "légers".

REGLES DE COMBAT DU PANCRACE ANTIQUE

On commençait par remuer la terre et arroser le sol, puis le pancratiaste arrivait sur le lieu de la rencontre, les bras dirigés vers le haut garantissant sa tête.

On formait les couples de lutteurs, au moyen de fèves dont deux étaient marquées Alpha, deux Bêta, etc. Si les concurrents étaient en nombre impair, on mettait dans l'urne une fève marquée Gamma et celui qui la tirait était gardé en réserve pour combattre contre l'un des vainqueurs des premiers combats entre qui avait lieu un second tirage au sort, et ainsi de suite.

Les règles étaient simples : porter une arme, mordre, mettre les doigts dans les yeux ou dans le nez de son adversaire, le tuer volontairement étaient interdits.

A part cela, les pancratiastes pouvaient utiliser tout ce qui était en leur pouvoir pour vaincre, y compris briser un ou plusieurs membres si le vaincu ne levait pas le doigt en signe d'abandon. Les coups portés aux parties génitales n'étaient pas interdits, et même s'ils ne demeuraient pas une finalité, ils étaient fréquemment employés.

L'utilisation des coups de pieds était courante en Pancrace et en Pugilat.

Théocrite de Syracuse dans sa fable des Argonautes, nous renseigne au moment où Amykos doit lutter contre Polydeukes pour avoir le droit de prendre de l'eau :

Amykos : *« Un contre un, mains levées, homme contre homme, voilà comment tu l'obtiendras (l'eau)*

Polydeukes : *« Serait-ce à coups de poings seulement ou également à coups de pieds, les yeux dans les yeux ? »*

Amvkos : *« A coups de poings, autant que tu veux et n'épargne pas ta science... »*

La suite de ce combat vous a été décrite dans l'alinéa qui présente le Pugilat.

Une statuette en bronze, identifiée comme de l'époque impériale, montrant un pancratiaste levant la jambe en "mae geri", comme dirait un karatéka, est une preuve supplémentaire de l'utilisation des coups de pieds en Pancrace.

Sur un monument vantant les exploits d'un champion de Pancrace, il est fait mention de ses « pieds larges » et de ses « mains invaincues »

Dans une satire sur les athlètes professionnels, Galen attribuait le prix du Pancrace à un âne à cause de son excellence à ruer. Mais il y a mieux ! les coups de pieds retournés et sautés étaient également utilisés et faisaient partie intégrante de l'entraînement au Pancrace. Néanmoins, il est peu probable que ceux-ci aient été utilisés lors des combats, la boue glissante et la fatigue empêchant ce genre de technique, certes spectaculaire, mais totalement inefficace et irréalisable dans les conditions du Pancrace antique.

REGIME DES ATHLETES

Des massages, des lavements fréquents et des bains chauds faisaient partie de l'hygiène des athlètes, mais c'est la nourriture qui demeurait le plus important.

Le régime alimentaire des athlètes était composé de pain peu fermenté et presque cru, appelé coliphia, de viande, de fruits secs, de fromage frais et de froment. Les gâteaux frits, la viande bouillie, le poisson et les boissons froides étaient, quant à eux, prohibés. Pausanias affirme que Droné qui serait à l'origine du régime carné des athlètes, mais ses arguments sont en totale contradiction avec ceux de Philostrate.

Les pancratiastes, comme tous les athlètes, ne buvaient pas de vin immédiatement après leurs exercices, mais de l'eau. Ils mangeaient tellement que leur dîner durait de longues heures ; de plus, il leur était conseillé de bien mastiquer leurs aliments afin d'en extraire le maximum d'énergie.

Certaines écoles interdisaient de parler en mangeant : cela n'empêchait nullement les pancratiastes de cultiver un appétit hors du commun. On dit à ce propos que Milon de Crotonne assomma un boeuf de ses poings nus et le dévora en entier.

Nous sommes finalement bien loin de la diététique moderne.

LA FIN DES JEUX

En 380 après J.C., Théodore le Grand, devenu chrétien, supprime les Jeux, qui tirent leur origine du paganisme antique.

En 399, les écoles impériales de gladiateurs (« ludi ») sont fermées.

Enfin, en 404, Honorius supprime officiellement les combats de gladiateurs. Tout comme la gladiature, le Pancrace connaîtra sa chute après plus de mille ans de gloire.

RETOUR DU PANCRACE AU XXème SIECLE

Comme nous avons pu le constater au fil de ce bref résumé historique, le Pancrace est incontestablement l'Art martial Olympique ancestral du continent Européen et du Bassin Méditerranéen. En tant que tel, il est empreint des rites venus de notre lointain passé, et constitue un véhicule culturel inestimable.

Héritier de l'Art Martial traditionnel ancien. le Pancrace Educatif et Amateur d'aujourd'hui est dépositaire de règles précises, incontournables, sous peine de n'en jamais rester qu'à une imitation creuse sans intérêt réel. Plus que jamais, la déontologie intimement liée à la pratique du Pancrace est la marque d'une culture qu'il est indispensable de préserver et de respecter.

En France, la pratique du Pancrace a été réactivée dans les années 80 dans le sud de la France, et c'est une équipe de passionnés qui a travaillé d'arrache pied pour retrouver l'essence des techniques antiques, les codifier et les adapter à une pratique moderne ouverte au plus grand nombre. Aujourd'hui, s'il reste une discipline rude et physique, le Pancrace se développe en direction de tous les publics, dans un souci affirmé et constant d'éducation populaire.

Le Comité National de Pancrace Educatif et Amateur (C.N.P.E.A.) a été créé le 28 juin 1996. Après une saison de fonctionnement sous protocole avec la Fédération Française Amateur de Sambo, et sur demande de l'Etat, le Comité National a dû se structurer pour apporter la preuve de son efficience entre 1997 et 1999. En 1999, le Comité National a été autorisé officiellement à prendre la dénomination de : « Comité National de Pancrace Educatif et Amateur – CNPEA PANCRACE FRANCE »

Une tentative de rapprochement avec la Fédération Française de Lutte, toujours sur la demande de l'Etat, a avorté en octobre 1999, après un an de convention à titre provisoire, pour des raisons liées aux exigences et au fonctionnement interne de cette Fédération.

Le premier Championnat Fédéral PANCRACE FRANCE s'est déroulé le 12 mars 2000 à RILLIEUX-LA-PAPE avec plus de 100 athlètes inscrits à cette compétition.

Le 17 juin 2000, le Pancrace a été admis comme discipline à part entière de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT), avec la désignation d'un Référent Technique Pancrace au sein de la commission fédérale d'activités sports de combat et arts martiaux (décisions avalisées par l'assemblée nationale de spécialité le 21 octobre 2000).

Le 23 juin 2001, à l'initiative du Secteur Fédéral, les clubs de Pancrace ont créé le Collège fédéral de Pancrace FSGT, qui a pris sa forme véritable lors de la réunion des cadres fédéraux du 20 octobre 2001.

Depuis cette date, même si l'Etat a choisi une fédération délégataire pour le Pancrace (Fédération Française de Kick-Boxing, Muay Thai et Disciplines Associées), la FSGT joue un rôle prépondérant dans le développement du Pancrace éducatif et amateur à destination de tous les publics. La FSGT a, entre autres, produit l'ensemble des réglementations de pratique du Pancrace en vigueur depuis 2001.