

PÔLE



DES ACTIVITÉS & CULTURE SPORTIVE

FSGT *Fédération Sportive
et Gymnique du Travail*

**DOSSIER
INSCRIPTION**



**1
JUN
2024**

**CHAMPIONNAT
DE FRANCE FSGT
MIXED MARTIAL ARTS
(MMA)**

**PHASES ÉLIMINATOIRES : 10H-17H
FINALES : DÈS 19H (SOIRÉE)**

Espace Julien Coquard,
rue Pierre de Coubertin - 71170 CHAUFFAILLES

WWW.FSGT.ORG - WWW.SPORTETPLEINAIR.FR

#NousLeSportPopulaire @FSGTofficial



#NousLeSportPopulaire

Ville de
Chauffailles



EN DIRECT SUR
PANCRACE TV
pancrace



1934 - 2024

CHAMPIONNAT DE FRANCE FSGT DE MMA	
Dates compétition :	Samedi 1er juin 2024 <i>La compétition aura lieu le samedi (phases éliminatoires en journée de 10h00 à 17h00, et phases finales en soirée de 19h00 à minuit). Nous vous informerons dès le mois de mai des horaires exacts de la compétition.</i>
Récompenses :	<i>Remise des récompenses pendant les finales pendant la soirée, de 19h00 à minuit.</i>
Lieu exact :	Espace Julien Coquard (Cosec) 4 rue Pierre de Coubertin, 71170 CHAUFFAILLES
Gare SNCF la plus proche :	Gare de Chauffailles (71)
Pesée officielle :	Vendredi soir et samedi matin : horaires communiqués dès que les horaires seront confirmés à la fin de la période d'inscription. <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 (tolérance 500 g)</i>
« Rules meeting » combattants et coaches :	Samedi matin, avant le début de la compétition (obligatoire)
Buvette :	Sur place, sandwiches, boissons... (par le Battle-Combat Club)
Frais d'inscription :	10,00 €
A présenter lors de la pesée :	<ul style="list-style-type: none"> • Licence FSGT 2023-2024 + Passeport sportif SCAM. • Certificat médical (<i>obligatoirement selon le modèle joint</i>) • Autorisation parentale pour les mineurs (<i>obligatoirement selon le modèle joint</i>)
Comment s'inscrire ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remplir le formulaire en ligne sur le site : https://forms.gle/nVvEzLFGAx2LCYDB6 <i>(Merci de bien remplir tous les renseignements demandés, qui servent à effectuer la déclaration officielle de la manifestation : Nom, Prénom, N° licence FSGT, date naissance, lieu naissance, nationalité, profession, adresse domicile, N° Tel, adresse mail)</i> 2. Envoyer votre règlement (10 € par compétiteur inscrit) à : <i>FSGT (CFA SCAM – Championnat MMA) 14, rue Scandicci 93508 PANTIN Cédex</i>
Délai maximal pour l'inscription :	Lundi 22 avril 2024 à minuit. Attention ! Ce délai ne sera pas repoussé !
Renseignements :	<ul style="list-style-type: none"> • Renseignements : Jean-Noël Charollais – Courriel : jeannoelcharollais@me.com Tél : 06 51 26 73 30 (<i>laisser message ou envoyer sms avec votre question si besoin</i>)
Réglementation sportive :	<i>Réglementation sportive MMA FSGT (mise à jour du 06/09/24) :</i>
Catégories d'âge et de poids :	<i>Catégories d'âge et de poids Voir fichier joint et synthèse pages suivantes.</i>

Hébergements à Chauffailles et à proximité :

Hébergements proches du site :

Les plus proches (camping, chalets, bungalows) :

Attention, hébergements très demandés : faites vite pour réserver !

Camping « Les Feuilles » Chauffailles (à côté du gymnase) :

<https://www.tourisme-sudbrionnais.fr/campings/camping-les-feuilles-HPABOU071142437.html>

Chalets et camping municipal « Les écureuils » Belmont-de-la-Loire (8 km de Chauffailles) :

https://www.belmontdelaloire.fr/chalet-camping-ecureuils-belmont-loire42_fr.html

Camping « Les Bruyères » La Clayette (15 km de Chauffailles) :

<https://www.tourisme-sudbrionnais.fr/campings/camping-les-bruyeres-HPABOU071142458.html>

Camping municipal de Charlieu (17 km de Chauffailles) :

<https://campingcharlieu.com>

Chambres d'hôtes et hôtels les plus proches :

Parc Johan Chauffailles (à 600 m du gymnase) :

<https://www.tourisme-sudbrionnais.fr/chambres-d-hotes/parc-johan-HLOBOU071V508UPL.html>

Hôtel de Bourgogne La Clayette (à 13 km du gymnase) :

<https://www.tourisme-sudbrionnais.fr/hotels/hotel-restaurant-de-bourgogne-HOTBOU071146390.html>

Gîtes et meublés :

Gîtes de groupes :

<https://www.tourisme-sudbrionnais.fr/hebergements-collectifs.html>

Meublés et gîtes :

<https://www.tourisme-sudbrionnais.fr/gites.html>

ATTENTION !

Dans les pages qui suivent, vous trouverez les catégories d'âge et de poids avec une synthèse rapide de la réglementation.

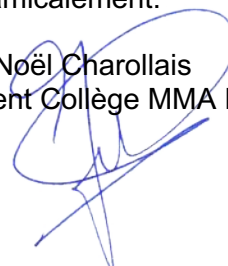
Bien lire tout de même la réglementation générale en entier (à la suite de la synthèse).

Les fiches d'évaluation des passages de niveaux techniques de pratique sont également dans ce courrier, pour que vous puissiez évaluer le niveau technique de vos combattants avant leur inscription au championnat (débutant, intermédiaire ou avancé).

Si un combattant a atteint l'âge révolu pour une nouvelle catégorie, avant le 2 juin au plus tard, vous pouvez demander son inscription dans sa nouvelle catégorie d'âge (dans ce cas, faire un mail à jeannoelcharollais@me.com avant le 22 avril 2024 avec vos coordonnées et les NOMS prénoms et n° licence du combattant)

A bientôt de vous voir.
Bien amicalement.

Jean-Noël Charollais
Référent Collège MMA FSGT



MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

SYNTHESE RÉGLEMENTATION SPORTIVE FSGT 2023-2024

(Mise à jour du 6 septembre 2023)

PUPILLES		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS 1		SENIORS 2		VETERANS	
8 - 9 ans		10 – 11 ans		12 – 13 ans		14 – 15 ans		16 – 17 ans		18 – 19 ans		20 - 40 ans		41 ans et +	
Nés en 2014 et 2015		Nés en 2012 et 2013		Nés en 2010 et 2011		Nés en 2008 et 2009		Nés en 2006 et 2007		Nés de 2004 et 2005		Nés de 2003 à 1983		Nés en 1982 et avant	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
- 23	- 23	- 26	- 26	- 31	- 31	- 40	- 40	- 47,7	- 52,2	- 47,7	- 52,2	- 47,7	- 52,2	- 47,7	- 52,2
- 26	- 26	- 31	- 31	- 34	- 34	- 44	- 44	- 52,2	- 56,7	- 52,2	- 56,7	- 52,2	- 56,7	- 52,2	- 56,7
- 31	- 31	- 34	- 34	- 37	- 37	- 48	- 48	- 56,7	- 61,2	- 56,7	- 61,2	- 56,7	- 61,2	- 56,7	- 61,2
- 34	- 34	- 37	- 37	- 40	- 40	- 52	- 52	- 61,2	- 65,8	- 61,2	- 65,8	- 61,2	- 65,8	- 61,2	- 65,8
- 37	- 37	- 40	- 40	- 44	- 44	- 57	- 57	- 65,8	- 70,3	- 65,8	- 70,3	- 65,8	- 70,3	- 65,8	- 70,3
- 40	- 40	- 44	- 44	- 48	- 48	- 62	- 62	- 70,3	- 77,1	- 70,3	- 77,1	- 70,3	- 77,1	- 70,3	- 77,1
- 44	- 44	- 48	- 48	- 52	- 52	- 67	- 67	- 77,1	- 83,9	- 77,1	- 83,9	- 77,1	- 83,9	- 77,1	- 83,9
- 48	- 48	- 52	- 52	- 57	- 57	- 72	- 72	- 83,9	- 93	- 83,9	- 93	- 83,9	- 93	- 83,9	- 93
- 52	- 52	- 57	- 57	- 62	- 62	- 77	- 77	+ 83,9	- 97	+ 83,9	- 97	+ 83,9	- 97	+ 83,9	- 97
+ 52	+ 52	+ 57	+ 57	+ 62	+ 62	+ 77	+ 77		-120,2		-120,2		-120,2		-120,2
1 x 2 mn		1 x 3 mn		1 x 3 mn		1 x 4 mn		2 x 3 mn		3 x 3 mn		3 x 3 mn		2 x 3 mn	
Temps de repos entre chaque reprise : 1 minute															
Masculins : Short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias Féminines : Short, protège-dents, gants, protège-tibias, protection pubienne et bustier souple (à partir de juniors), tee-shirt ou rashguard															
Debout : Jeux de touche au corps. (poing, pied) Sol : Jeux de touche au corps (poing) Aucun coup au visage		Debout : Coups de poing, pied portés au corps. Sol : Coups de poing portés au corps Aucun coup au visage		Debout : Coups de poing, pied, genou portés au corps. Sol : Coups de poing portés au corps Aucun coup au visage		Débutants : <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Aucun coup au visage Intermédiaires et avancés : <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Coups de poing et coups de pied contrôlés à la tête Tous niveaux : <i>Au sol :</i> Coups de poing portés au corps		Débutants : Debout : Coups de poing, pied, genou appuyés au corps. Coups de poing et coups de pied contrôlés à la tête Au sol : Coups de poing appuyés au corps Intermédiaires et avancés : Debout : Coups de poing, coups de pied appuyés corps et visage Coups de genou appuyés au corps Au sol : Coups de poing appuyés au corps et au visage		Debout : Coups de poing, pied, genou appuyés au corps. Aucun coup au visage Au sol : Coups de poing appuyés au corps					
						Techniques de soumission placées sans serrage, ou immobilisation 30 secondes (3 appuis)		Techniques de soumission							
Coups de coude et coups de tête interdits. Aucun coup de genou à la tête. Aucun coup de pied ou genou sur un adversaire au sol. Techniques interdites précisées dans la réglementation.															

L'âge du pratiquant considéré est celui de la première année civile de la saison sportive en cours.

Toutefois, sur dérogation acceptée par l'organisateur préalablement à la compétition, un pratiquant ayant changé de catégorie d'âge pendant la saison sportive peut être inscrit dans sa nouvelle catégorie, sur sa demande écrite, dès lors qu'il a atteint effectivement l'âge de la nouvelle catégorie à la date de la compétition.

Il devra alors présenter les pièces demandées dans sa nouvelle catégorie (certificat médical...)

CERTIFICAT MÉDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION
A LA PRATIQUE DES MIXED MARTIAL ARTS (MMA)
(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 des Mixed Martial Arts (MMA) :

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 tout coup au visage** (sauf catégorie des juniors 16-17 ans de niveau intermédiaire et avancé, qui autorisent les coups contrôlés au visage). Les techniques de percussion sont autorisées au corps, avec des règles spécifiques en fonction de l'âge du pratiquant. **Voir note à l'attention du médecin (au verso de ce document)**

NOTE A L'ATTENTION DU MEDECIN

Le certificat médical

L'obtention du certificat médical est la conclusion d'un examen médical qui engage la responsabilité du médecin signataire.

Ce certificat regroupe sur un document unique l'ensemble des données de non contre-indication à la pratique du MMA en compétition, après validation par le médecin de tous les examens nécessaires et indiqués ci-après.

Le contenu de l'examen est le suivant :

Évaluation des principales conditions d'aptitude :

- Un bon fonctionnement cardio – respiratoire
- Une parfaite intégrité du système nerveux
- Un bon état ostéo-articulaire
- Une croissance harmonieuse (public jeune)

Il appartient au médecin consulté de vérifier les antécédents médicaux déclarés par chaque licencié :

- Asthme
- Tuberculose
- Maladie du cœur, palpitations, douleurs
- Maladie des reins et des voies urinaires, appareil génital
- Diabète
- Maladies du sang
- Méningite
- Encéphalite
- Épilepsies
- Perte de connaissance
- Maux de tête
- Tremblements, troubles de l'équilibre ou vertiges
- Traumatisme crânien
- Antécédents psychiatriques, troubles du comportement
- Rhumatisme articulaire aigu
- Maladies vénériennes
- Maladies de la peau
- Réactions allergiques
- Fractures du crâne ou de vertèbres
- Autres fractures
- Autres maladies ou accidents
- Interventions chirurgicales
- Traitements médicaux
- Vaccinations : (Date) BCG, Tétanos, Polio, Hépatite
- Absence ou insuffisance de certains organes pairs (rein etc...)

Examen général

- Taille / Poids
- Cardio-respiratoire : fréquence cardiaque et tension artérielle (au repos, après 30 flexions en 45 secondes, et après 1 minute de repos)
- Neurologique
- Stomatologique : Denture
- ORL (acuité auditive, perméabilité nasale)
- Aires ganglionnaires : abdominale, génito-urinaire
- Dermatologique
- Examen clinique
- Appareil locomoteur (rachis, membres supérieurs et inférieurs)

Liste de contre-indications absolues à la pratique du MMA amateur (non exhaustives) :

- Comitialité (épilepsie) ;
- Antécédents neurochirurgicaux ;
- Chirurgie ophtalmologique y compris réfractive (pour les catégories de combat avec coups au visage);
- Hépatite B/C (active ou chronique) ;
- H.I.V. ;
- Absence d'un organe pair (sauf oreille).

L'examen ophtalmologique :

L'examen ophtalmologique est obligatoire dès la première demande **pour les combattants inscrits dans les catégories de combat comportant des coups au visage** et concerne :

- L'acuité visuelle ;
- Le champ visuel ;
- Le tonus oculaire ;
- La motilité oculaire ;
- La vision binoculaire ;
- Les milieux transparents ;
- La gonioscopie ;
- Le fond d'œil.

La validité de l'examen ophtalmologique est de deux saisons sportives consécutives.

Liste de contre-indications ophtalmologiques absolues à la pratique du MMA dans les catégories comportant des coups appuyés au visage (non exhaustives) :

- Chirurgie intra-oculaire et/ou réfractive (strabisme excepté) ;
- Amblyopie (inférieure à 3/10 avec correction) ;
- Myopie (supérieure à 3,5 dioptries) ;
- Cataracte ;
- Cécité

**CERTIFICAT MÉDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION
A LA PRATIQUE DES MIXED MARTIAL ARTS (MMA)
(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 des Mixed Martial Arts (MMA) :

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). Le médecin certifie avoir vérifié l'absence de contre-indication au moyen d'un examen l'ECG et d'un bilan sanguin du pratiquant. **Voir note à l'attention du médecin (au verso de ce document).**

NOTE A L'ATTENTION DU MEDECIN

Le certificat médical

L'obtention du certificat médical est la conclusion d'un examen médical qui engage la responsabilité du médecin signataire.

Ce certificat regroupe sur un document unique l'ensemble des données de non contre-indication à la pratique du MMA en compétition, après validation par le médecin de tous les examens nécessaires et indiqués ci-après.

Le contenu de l'examen est le suivant :

Évaluation des principales conditions d'aptitude :

- Un bon fonctionnement cardio – respiratoire
- Une parfaite intégrité du système nerveux
- Un bon état ostéo-articulaire
- Une croissance harmonieuse (public jeune)

Il appartient au médecin consulté de vérifier les antécédents médicaux déclarés par chaque licencié :

- Asthme
- Tuberculose
- Maladie du cœur, palpitations, douleurs
- Maladie des reins et des voies urinaires, appareil génital
- Diabète
- Maladies du sang
- Méningite
- Encéphalite
- Épilepsies
- Perte de connaissance
- Maux de tête
- Tremblements, troubles de l'équilibre ou vertiges
- Traumatisme crânien
- Antécédents psychiatriques, troubles du comportement
- Rhumatisme articulaire aigu
- Maladies vénériennes
- Maladies de la peau
- Réactions allergiques
- Fractures du crâne ou de vertèbres
- Autres fractures
- Autres maladies ou accidents
- Interventions chirurgicales
- Traitements médicaux
- Vaccinations : (Date) BCG, Tétanos, Polio, Hépatite
- Absence ou insuffisance de certains organes pairs (rein etc...)

Examen général

- Taille / Poids
- Cardio-respiratoire : fréquence cardiaque et tension artérielle (au repos, après 30 flexions en 45 secondes, et après 1 minute de repos)
- Neurologique
- Stomatologique : Denture
- ORL (acuité auditive, perméabilité nasale)
- Aires ganglionnaires : abdominale, génito-urinaire
- Dermatologique
- Examen clinique
- Appareil locomoteur (rachis, membres supérieurs et inférieurs)

Liste de contre-indications absolues à la pratique du MMA amateur (non exhaustives) :

- Comitialité (épilepsie) ;
- Antécédents neurochirurgicaux ;
- Chirurgie ophtalmologique y compris réfractive (pour les catégories de combat avec coups au visage);
- Hépatite B/C (active ou chronique) ;
- H.I.V. ;
- Absence d'un organe pair (sauf oreille).

L'examen ophtalmologique :

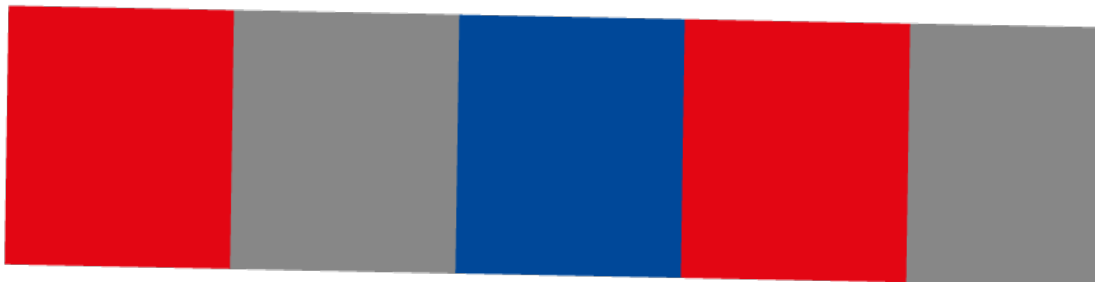
L'examen ophtalmologique est obligatoire dès la première demande **pour les combattants inscrits dans les catégories de combat comportant des coups au visage** et concerne :

- L'acuité visuelle ;
- Le champ visuel ;
- Le tonus oculaire ;
- La motilité oculaire ;
- La vision binoculaire ;
- Les milieux transparents ;
- La gonioscopie ;
- Le fond d'œil.

La validité de l'examen ophtalmologique est de deux saisons sportives consécutives.

Liste de contre-indications ophtalmologiques absolues à la pratique du MMA dans les catégories comportant des coups appuyés au visage (non exhaustives) :

- Chirurgie intra-oculaire et/ou réfractive (strabisme excepté) ;
- Amblyopie (inférieure à 3/10 avec correction) ;
- Myopie (supérieure à 3,5 dioptries) ;
- Cataracte ;
- Cécité



AUTORISATION PARENTALE
CHAMPIONNAT DE FRANCE FSGT DE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)
CHAUFFAILLES (71) – Samedi 01/06/2024

Je, soussigné(e) : M – Mme : _____

Représentant légal du (de la) mineur(e) : _____

Date de naissance : _____ Lieu de naissance : _____

Pratiquant le MMA et licencié au club : _____, déclare autoriser

celui-ci à participer au Championnat de France FSGT de Mixed Martial Arts (MMA) organisé : espace Julien Coquard, 4 rue Pierre de Coubertin, 71170 CHAUFFAILLES le samedi 1^{er} juin 2024.

J'autorise le mineur ci-dessus désigné à participer aux combats organisés pendant la compétition et déclare connaître les règlements sportifs FSGT des Mixed Martial Arts (MMA) pour sa catégorie.

J'autorise, à titre gracieux, la publication des images et vidéos des combats du (de la) mineur(e) mentionné(e) ci-dessus sur les médias partenaires de l'évènement (presse écrite et audio-visuelle).

Je déclare avoir connaissance de l'activité et de son objet. En cas de nécessité d'intervention médicale d'urgence, je déclare autoriser les dirigeants de l'association à faire pratiquer les soins d'urgence.

Fait pour servir et valoir ce que de droit

A _____ le _____

N° Téléphone du responsable légal(e) du (de la) mineur(e) : _____

PÔLE



**DES ACTIVITÉS & CULTURE
SPORTIVE**

FSGT *Fédération Sportive
et Gymnique du Travail*

MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

RÉGLEMENTATION SPORTIVE GÉNÉRALE FSGT

(Mise à jour du 6 septembre 2023)

Collège technique **MMA**
(CFA Scam)



RÉGLEMENTATION SPORTIVE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

(Mise à jour du 06/09/2023)

I. DÉFINITION DU MMA :

Le MMA, abréviation de l'appellation anglophone « Mixed Martial Arts », est une discipline sportive à part entière, qui bénéficie de l'essor considérable des arts martiaux mixtes sur le plan international. La pratique du MMA entre dans une démarche volontaire de développement et d'épanouissement physique et moral de ses licenciés. S'inscrivant dans la très longue histoire des sports de combat européens, la pratique du MMA 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 de bien-être et d'épanouissement des pratiquants.

La pratique du MMA éducatif et amateur est largement liée à la FSGT depuis l'année 1999, et s'inscrit 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). La réglementation produite par l'équipe du collège MMA de la Commission Fédérale des Activités Sports de Combat et Arts Martiaux (CFA SCAM) FSGT permet de développer cette discipline de manière constructive et ouverte à toutes et tous, dans la devise de la FSGT Sports de combat et Arts Martiaux : « L'adversaire est l'ami qui me fait progresser ».

II. L'ASSAUT DE MMA :

Un assaut de MMA consiste à :

- Percuter son adversaire avec toutes les parties du corps autorisées (poing, pied, genou) pendant le combat debout, sur les surfaces de frappe autorisées par la réglementation ;
- Lutter au corps à corps debout, saisir et projeter au sol par tous les moyens autorisés par la codification technique du MMA éducatif et amateur ;
- Poursuivre le combat au sol au moyen des techniques d'immobilisation, de percussion, de lutte et de soumission autorisées par la codification technique du MMA éducatif et amateur, selon les catégories.

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 MMA 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 MMA national est chargé d'organiser, encadrer et réglementer la pratique du MMA sous l'égide de la FSGT.

2. Aire de combat :

L'aire de combat réglementaire est constituée par un ring octogonal de type « cage », entouré de grillage souple, dont le sol est constitué de tatamis homologués, d'une densité suffisante pour protéger les combattants. Cette aire peut, selon les nécessités et le contexte de l'organisation, adopter plusieurs formes, définies précisément par le cahier des charges d'organisation présent dans ce document.

Quelle que soit la forme de l'aire de combat, une table officielle, ainsi que des sièges, en nombre suffisant, seront disposés autour, de manière à ne pas créer de danger pour les compétiteurs ou les officiels.

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. 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 MMA :

- Pupilles (8-9 ans) : 1 reprise de 2 minutes ;
- Benjamins (10-11 ans) : 1 reprise de 3 minutes ;
- Minimes (12-13 ans) : 1 reprise de 3 minutes ;
- Cadets (14-15 ans) : 1 reprise de 4 minutes ;
- Juniors (16-17 ans) : 2 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Séniors 1 (18-19 ans) : 3 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Seniors 2 (20-40 ans) : 3 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Vétérans (41 ans et +) : 2 reprises de 3 minutes (1 minute de repos).

Les combats entre hommes et femmes, hors démonstrations techniques, sont interdits. Les combats entre un(e) responsable légal(e) et son enfant sont interdits.

4. Tenue réglementaire de compétition :

Le combattant doit être propre et avoir une apparence soignée. 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. Aucun produit chauffant, de nature glissante ou susceptible d'irriter l'adversaire, n'est toléré sur la peau. Chez les Seniors, la présence de vaseline est autorisée sur certains points du visage, sans excès, posée par un responsable de l'organisation à l'entrée de la cage.

5. Équipement :

L'équipement obligatoire du combattant pour toute compétition de MMA se compose de :

- Un short de MMA 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 » (pouce attaché, paume ouverte) homologués par la CFA Scam FSGT pour l'utilisation en compétition (de densité 6 à 8 oz, avec rembourrage en mousse préformée en forme de « boule » pour éviter de tendre les doigts) dont les fermetures (scratch) des poignets sont recouverts de bande élastique non blessante de 4 cm de largeur ; les gants de chaque combattant sont neufs et fournis par l'organisateur. Les bandages de main sous les gants sont interdits.
- Une paire de protège-tibias type « chaussette » homologués « CE » ;

Et de plus, pour les féminines :

- Un rashguard, ou un tee-shirt de compression, maintenu par la ceinture du short.
- Pour les Cadettes, Juniors Filles et Seniors Dames : un bustier de protection de type souple, homologué « CE » et une protection pubienne.

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.

6. Catégories d'âges et de poids :

Les différentes catégories d'âges et de poids utilisées pour toute compétition de MMA sont celles adoptées et publiées au début de chaque saison sportive. En fin de saison, un combattant peut, sur demande, solliciter son inscription dans la catégorie d'âge qui correspond à son âge effectif révolu au plus tard la veille de la compétition ;

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 sur-classement d'âge et/ou de poids est strictement interdit.

Les clubs de MMA affiliés à la FSGT conviennent de lutter contre les pratiques excessives de « weight cutting » couramment pratiquées au sein d'autres organisations et nuisibles pour la santé.

Tout « weight cutting » est strictement interdit chez les jeunes (Juniors compris). Une différence maximale de 2 kg est admise chez le combattant senior ou vétéran entre le moment de l'inscription à une compétition et le jour de la pesée. Des dispositions pourront être mises en œuvre par les organisateurs de la compétition pour vérifier cet écart maximal.

7. Niveaux techniques des combattants :

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

- Niveau « débutant » : combattants des niveaux techniques jaune et orange ;
- Niveau « intermédiaire » : combattants des niveaux techniques vert et bleu et expérience de 5 combats ;
- Niveau « avancé » : combattants des niveaux techniques marron et noir et expérience de 10 combats ;

Le niveau technique d'un compétiteur, ainsi que le nombre de combats, sont déterminés 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. Le choix du niveau d'inscription à la compétition relève du niveau technique fédéral dans lequel le combattant est recensé. Le niveau technique du compétiteur annoncé lors de l'inscription fera l'objet d'une vérification et, si besoin, 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 la CFA Scam FSGT.

8. Les Officiels :

Les tenues des Officiels de la compétition sont les suivantes :

- Pour les délégués officiels de la manifestation, les arbitres et les juges : pantalon noir, chemise fédérale, chaussettes et chaussures noires ;
- Pour les coaches et soigneurs : une tenue de sport correcte et propre, neutre ou au nom du club représenté, ne portant pas atteinte ou concurrence à l'image du MMA et/ou de la fédération.

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. 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 MMA FSGT et un Juge Fédéral, titulaires de la qualification fédérale MMA FSGT requise ;
- Trois juges officiels, qui peuvent être choisis parmi les compétiteurs des différents clubs (hormis ceux du combat en cours) ;
- Un Médecin qualifié ;
- Un chronométrateur et un speaker, fournis par l'organisation.

Dans toute compétition qualificative, l'Arbitre Officiel ou le Juge Fédéral 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. Seules deux personnes sont autorisées à proximité de l'aire de combat dans le coin de chaque combattant ; elles doivent être majeures, dans une tenue conforme à l'alinéa précédent, titulaires de la licence fédérale MMA de la saison sportive en cours et de la qualification d'instructeur FSGT.

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 obligatoire.

10. Les Juges officiels :

Trois Juges sont installés autour de l'aire de combat. Ils sont chargés de désigner le vainqueur s'il n'y en a pas à l'issue du temps réglementaire.

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 FSGT MMA de la saison sportive en cours. Tout comportement contraire à l'éthique de pratique du MMA 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.

Seuls deux coaches ou soigneurs sont acceptés dans le coin du combattant. Ces derniers doivent se placer à genoux, assis ou accroupis dans la zone prévue pour eux autour de l'aire de combat, qu'ils ne doivent pas quitter. Les coaches peuvent 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 MMA doit réunir la présence constante d'un Médecin, ainsi que d'une équipe de volontaires secouristes ou d'un infirmier professionnel urgentiste.

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 qualifié 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 combattant devra être pesé et fournir le certificat médical réglementaire désigné ci-dessous pour chaque catégorie. 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 compétiteur doit présenter obligatoirement sa licence individuelle omnisport FSGT pour la saison sportive en cours, ainsi qu'un certificat médical d'aptitude à la pratique en compétition, par lequel le médecin atteste des différentes non contre-indications à la pratique des Mixed Martial Arts (MMA) (voir au dos du certificat médical). Les conditions médicales sont précisées à l'annexe 3, conformes à celles édictées par la fédération délégataire.

- **Pour les catégories pupilles, benjamins, minimes, cadets, juniors, un certificat médical datant de moins de un an**, selon les modèles pages 24 et 26 (recto/verso), avec la case « en loisirs et compétition » cochée par le médecin (**une seule case cochée sur le certificat**) ;
- **Pour la catégorie seniors débutants : un certificat médical datant de moins de un an**, selon les modèles pages 25 et 26 (recto/verso), avec au minimum la case « en loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage n'est pas autorisée » cochée par le médecin (**une seule case cochée sur le certificat**). Voir précisions médicales en annexe 3 du présent document.
- **Pour la catégorie seniors intermédiaires et avancés, un certificat médical datant de moins de un an**, selon les modèles pages 25 et 26 (recto/verso), avec la case « en loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage est autorisée » cochée par le médecin (**une seule case cochée sur le certificat**), où le médecin du sport atteste, conformément à l'article A231-2-3 du Code du Sport, l'attention particulière qu'il a portée sur l'examen neuropsychologique, le bilan sanguin, 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). Voir précisions médicales en annexe 3 du présent document.
- **Pour la catégorie vétérans, un certificat médical de moins de six mois**, selon les modèles page 25 et 26 (recto/verso), avec au minimum la case « en loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage n'est pas autorisée » cochée par le médecin (**une seule case cochée sur le certificat**). Voir précisions médicales en annexe 3 du présent document.

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. Chaque compétiteur peut être examiné par le médecin avant le début de la compétition.

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 (salut du pancrace), ou en s'inclinant vers l'avant (salut japonais). Le salut à l'adversaire peut aussi prendre la forme d'un « check » avec le gant.

- 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 au maximum par combattant, dans le coin du compétiteur).
- Le combat commence et s'arrête aux commandements de l'arbitre : « Prêt, en garde ! », « Combat ! » et « Stop ! », ou, dans le cas d'une compétition internationale : « Ready ! », « Fight ! » 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 et les niveaux techniques de combattants, qui définissent les règles officielles de compétition pour chacune d'elles.
- Dans le cas où, pendant le combat au sol, le protège-dents se trouve éjecté, quelle qu'en soit la raison, l'arbitre fait replacer l'accessoire de protection, à son initiative.

16. Différentes sortes de victoires :

En MMA, 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 MMA 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 combattant ne respecte pas les règlements de compétition établis par la 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 ;
- Lorsque le combattant adopte une posture ou des gestes qui peuvent s'avérer dangereux pour son intégrité physique (exemples : garde trop basse, entrée sur l'adversaire courbé avec la tête en avant,... etc) ;

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, l'Arbitre et le Délégué de table officielle 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 compétiteurs 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 combattants, nuire au bon déroulement de la rencontre et à la promotion ou l'image du MMA et de l'organisateur en général.

En particulier, l'arbitre devra éviter toute situation qui viendrait à placer un compétiteur, manifestement inférieur à son adversaire, dans une situation pouvant le mettre ostensiblement en grand danger, en prononçant si nécessaire l'arrêt du combat. La santé et la sécurité de tous les pratiquants sont les critères les plus importants dans l'appréciation de l'arbitre et des officiels de la compétition.

Victoire par KO :

La victoire par KO est obtenue lorsque l'adversaire ne peut reprendre le combat, ou lorsque le combattant se trouve dans une situation pouvant le mettre ostensiblement en grand danger. L'arbitre est alors chargé de protéger le combattant en difficulté, stopper le combat immédiatement et déclarer la victoire par KO.

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. Un cri peut être, à l'appréciation de l'arbitre, assimilé à un abandon du combattant.

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.

Victoire par immobilisation :

Chez les pupilles et benjamins, catégories dans lesquelles les techniques de soumission avec serrage sont interdites, la victoire s'obtient par immobilisation de l'adversaire pendant 30 secondes (quelle que soit la position, l'adversaire étant bloqué avec 3 appuis) ou par une technique de placement latéral en croix, qui déclenche la victoire immédiate.

Victoire par soumission :

Chez les minimes, cadets et juniors, si un combattant ne commence pas à se défendre immédiatement lorsqu'une technique de soumission (étranglement...) est engagée, l'arbitre arrête immédiatement le combat et donne la victoire. D'une manière générale, les techniques de soumissions sont, dans ces catégories, contrôlées et ne peuvent être appliquées à la volée.

17. 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 MMA.

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 MMA :

Techniques interdites communes à chaque catégorie :

Les techniques interdites communes à chaque catégorie sont les suivantes :

- Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque, l'arrière de la tête ou la colonne vertébrale ;
- Les coups de genou à la tête de l'adversaire ;
- Les coups de pied dits « d'écrasement » depuis la station debout et/ou pendant les phases de corps à corps ;
- Les « coups de marteau » sur la partie supérieure de la tête ;
- Les coups de coude et les coups de tête ;
- Tendre les doigts vers le visage de l'adversaire main ouverte et parallèle au sol ;
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche, l'oreille, une plaie de son adversaire ;
- Saisir la trachée artère de l'adversaire avec les doigts ;
- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les clés de nuque en torsion ;
- Les torsions de cheville et les clés de talon en torsion ;
- 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 ;
- Projection en souplesse arrière complète type lutte ;
- Projection de l'adversaire en dehors de la zone de combat ;
- Saisie la clôture de la surface de combat avec le doigt ou l'orteil ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique de la CFA SCAM FSGT en raison de leur dangerosité.

Actes interdits communs à chaque catégorie :

En MMA, 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 MMA, entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le combattant, de participer à toute compétition de MMA 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 fédération organisatrice, 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, aux prélèvements ou examens médicaux destinés à découvrir la prise éventuelle d'une substance interdite, à mettre en marche les procédures légales et à prononcer ensuite les sanctions conformes à la législation sportive en vigueur.

V. TECHNIQUES AUTORISÉES EN COMPÉTITION

TECHNIQUES DE PERCUSSION DEBOUT

Gardes et déplacements

- Gardes de base et variantes ;
- Déplacements : pas glissés, pas naturels ;
- Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;
- Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;
- Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;
- 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 propres à chaque catégorie d'âge)

- Jeux de touche (chez les enfants)
- Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;
- Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;
- Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;
- Coups de poing plongeants, avant et arrière ;
- Revers de poing avant et arrière ;

Coups de pied

(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Jeux de touche (chez les enfants)
- Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;
- Coups de pied directs latéraux, avant et arrière : plusieurs formes ;
- Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;
- Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;
- Coups de pied circulaires :
 - ✘ Bas externe (low-kicks externes)
 - ✘ Bas interne (low-kicks internes)
 - ✘ Médiants, avant et arrière (middle-kicks)
 - ✘ Hauts, avant et arrière (high-kicks)
- Revers droit et latéraux, avant et arrière ;
- Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;
- 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 propres à chaque catégorie d'âge)

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

TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

Chutes

- Chute arrière roulée ;
- Chutes latérales roulées : gauche et droite ;
- Chute avant roulée avec retournement de garde : gauche et droite ;

Saisies de base

- Saisie nuque bras ;
- Saisie de nuque en corps à corps ;
- Saisie de poignet ;
- Saisie d'avant-bras ou de bras ;
- Saisie de torse ;
- Saisie de jambe ou de cheville : par-dessus, par-dessous ;

Projections

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;
- Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;
- Bascules de hanche : interne et externe ;
- Fauchages : grand fauchage externe, fauchage externe (droit et en rotation), fauchages internes (différentes formes) ;
- Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;
- Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire ;
- Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;
- Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire ;
- Soulèvements d'une ou deux jambes ;
- Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe)
- Projections en enroulement sur déséquilibre avant : avec saisie bras-nuque, avec saisie bras ;
- Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;

Amenées au sol

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

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

Enchaînements de lutte debout

- 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 ;
- Applications techniques du principe dit de « action réaction » chez le partenaire adverse ;

- Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;
- Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir...
- Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement.

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

Éducatifs de préparation aux assauts

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

Immobilisations

- Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
- Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;
- Immobilisation latérale et variantes ;
- Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;
- Immobilisation dite « en croix » ou « croisée », placement latéral en croix ;
- Immobilisation à plat ventre ;
- Immobilisation dite « montée croisée » ;
- Immobilisation inversée ;

Étranglements

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Étranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes ;
- Étranglements 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 ;
- Étranglement dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée ;
- Étranglement dit « en guillotine ».

Clés de bras

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- 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) ;
- Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination) ;

Clés de poignet

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

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

Clés de jambe

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

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 ;

Gardes au sol

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

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 enchaînements au sol

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

TECHNIQUES DE PERCUSSION AU SOL :

Coups de poing

(Techniques autorisées ou non, sur les différentes zones de percussion prévues, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge) :

- Coups de poing directs avant et arrière ;
- Crochets avant et arrière ;
- Coups de poing remontants, avant et arrière

Réglementation PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

PUPILLES (8 - 9 ans) & BENJAMINS (10 - 11 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.

Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Pupilles & Benjamins :

Équipement obligatoire:

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias ;
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias.

Durée des assauts :

- PUPILLES : 1 x 2 mn
- BENJAMINS : 1 x 3 mn

Techniques autorisées:

- Debout : coups de poing, coups de pied portés **à la touche** au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol ;
- Lutte au sol avec jeux de touche au corps, techniques d'immobilisation et techniques de placement latéral en croix, ou en étai jambes, ou bras-tête sans serrage

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup porté autrement que « à la touche » ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup de genou ;
- Aucun écrasement musculaire (biceps ou mollet) ;
- Aucune clé de poignet ;
- Aucune technique de clé serrée (bras, épaule ou jambe) ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Aucune technique de « slam » (action offensive consistant à soulever et projeter volontairement le corps de son adversaire contre le sol pendant la lutte au sol) ;
- Aucune technique dite de « guillotine » ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoire possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par placement latéral en croix
- Par immobilisation de l'adversaire au sol (quelle que soit sa position) pendant 30 secondes sans interruption
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. 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).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

MINIMES (12 - 13 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Minimes :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 1 x 3 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied, portés au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol ;
- Lutte au sol avec coups de poing portés au corps, techniques d'immobilisation et techniques de soumission

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup appuyé ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup de genou ;
- Aucune clé de poignet ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Aucune technique de « slam » (action offensive consistant à soulever et projeter volontairement le corps de son adversaire contre le sol pendant la lutte au sol) ;
- Aucune technique dite de « guillotine » ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission (étranglement, clé de cheville sans torsion ni pression sur le genou, clé de bras en croix) ;
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. 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).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

CADETS (14 – 15 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Cadets :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 1 x 4 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou, portés au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol
- Lutte au sol avec coups de poing portés au corps, techniques d'immobilisation et techniques de placement latéral en croix ;

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup appuyé ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucune clé de poignet ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Aucune technique de « slam » (action offensive consistant à soulever et projeter volontairement le corps de son adversaire contre le sol pendant la lutte au sol) ;
- Aucune technique dite de « guillotine » ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission (étranglement, clé de cheville sans torsion ni pression sur le genou, clé de bras en croix) ;
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. 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).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

JUNIORS DÉBUTANTS (16 – 17 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Juniors débutants :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 2 x 3 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou, portés au corps de l'adversaire ;
- Au sol : coups de poing portés au corps ;
- Projections et amenées au sol ;
- Techniques de soumission : clés de bras, de jambe, étranglements... (selon codification technique FSGT).

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par soumission (étranglement, clé de cheville sans torsion ni pression sur le genou, clé de bras en croix)
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. 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).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA) JUNIORS INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉS (16 – 17 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Juniors intermédiaires et avancés :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias ;
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias.

Durée des assauts : 2 x 3 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou, portés au corps de l'adversaire ;
- Debout : coups de poing et coups de pied contrôlés au visage ;
- Au sol : coups de poing portés au corps ;
- Projections et amenées au sol ;
- Techniques de soumission : clés de bras, de jambe, étranglements... (selon codification technique FSGT).

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup non contrôlé au visage ;
- Aucune recherche de KO au visage ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par soumission (selon codification technique FSGT)
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. 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).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA) SENIORS 1 (18 – 19 ans) & SENIORS 2 (20 – 40 ans) DEBUTANTS

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Séniors 1 & 2 débutants :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias ;
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 3 x 3 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou appuyés au corps de l'adversaire ;
- Au sol : coups de poing appuyés au corps ;
- Projections et amenées au sol ;
- Techniques de soumission (selon codification technique FSGT).

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup de genou porté à la tête de l'adversaire ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par KO au corps ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission ;
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. 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).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

SENIORS 1 (18 – 19 ans) & SENIORS 2 (20 - 40 ans) INTERMÉDIAIRES & AVANCES

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Seniors 1 & 2 intermédiaires et avancés :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 3 x 3 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied appuyés au corps et à la tête de l'adversaire
- Debout : coups de genou appuyés au corps
- Au sol : coups de poing appuyés au corps et à la tête de l'adversaire
- Projections et amenées au sol
- Techniques de soumission (selon codification technique FSGT)

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup de genou porté à la tête de l'adversaire ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;

Différentes formes de victoire possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par KO ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission (selon codification technique FSGT) ;
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. 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).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

VÉTÉRANS (41 ans et +)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.
Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Vétérans :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 2 x 3 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou appuyés au corps de l'adversaire ;
- Au sol : coups de poing appuyés au corps ;
- Projections et amenées au sol ;
- Techniques de soumission (selon codification technique FSGT)

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;

Différentes formes de victoire possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par KO au corps ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission (selon codification technique FSGT)
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. 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).

MIXED MARTIAL ARTS (MMA) EDUCATIF ET AMATEUR FSGT

CATÉGORIES D'ÂGE ET DE POIDS

PUPILLES		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS 1		SENIORS 2		VETERANS	
8 - 9 ans		10 – 11 ans		12 – 13 ans		14 – 15 ans		16 – 17 ans		18 – 19 ans		20 - 40 ans		41 ans et +	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
- 23	- 23	- 26	- 26	- 31	- 31	- 40	- 40	- 47,7	- 52,2	- 47,7	- 52,2	- 47,7	- 52,2	- 47,7	- 52,2
- 26	- 26	- 31	- 31	- 34	- 34	- 44	- 44	- 52,2	- 56,7	- 52,2	- 56,7	- 52,2	- 56,7	- 52,2	- 56,7
- 31	- 31	- 34	- 34	- 37	- 37	- 48	- 48	- 56,7	- 61,2	- 56,7	- 61,2	- 56,7	- 61,2	- 56,7	- 61,2
- 34	- 34	- 37	- 37	- 40	- 40	- 52	- 52	- 61,2	- 65,8	- 61,2	- 65,8	- 61,2	- 65,8	- 61,2	- 65,8
- 37	- 37	- 40	- 40	- 44	- 44	- 57	- 57	- 65,8	- 70,3	- 65,8	- 70,3	- 65,8	- 70,3	- 65,8	- 70,3
- 40	- 40	- 44	- 44	- 48	- 48	- 62	- 62	- 70,3	- 77,1	- 70,3	- 77,1	- 70,3	- 77,1	- 70,3	- 77,1
- 44	- 44	- 48	- 48	- 52	- 52	- 67	- 67	- 77,1	- 83,9	- 77,1	- 83,9	- 77,1	- 83,9	- 77,1	- 83,9
- 48	- 48	- 52	- 52	- 57	- 57	- 72	- 72	- 83,9	- 93	- 83,9	- 93	- 83,9	- 93	- 83,9	- 93
- 52	- 52	- 57	- 57	- 62	- 62	- 77	- 77	+ 83,9	- 97	+ 83,9	- 97	+ 83,9	- 97	+ 83,9	- 97
+ 52	+ 52	+ 57	+ 57	+ 62	+ 62	+ 77	+ 77		-120,2		-120,2		-120,2		-120,2
1 x 2 mn		1 x 3 mn		1 x 3 mn		1 x 4 mn		2 x 3 mn		3 x 3 mn		3 x 3 mn		2 x 3 mn	
<i>Temps de repos entre chaque reprise : 1 minute</i>															

L'âge du pratiquant considéré est celui de la première année civile de la saison sportive en cours.

Toutefois, sur sa demande écrite, acceptée par l'organisateur préalablement à la compétition, un pratiquant ayant changé de catégorie d'âge pendant la saison sportive peut être inscrit dans sa nouvelle catégorie, dès lors qu'il a atteint effectivement l'âge révolu de la nouvelle catégorie, au plus tard la veille de la date de la compétition.

Il devra alors présenter les pièces demandées dans sa nouvelle catégorie (certificat médical...)

**CERTIFICAT MÉDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION
A LA PRATIQUE DES MIXED MARTIAL ARTS (MMA)
(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 des Mixed Martial Arts (MMA) :

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 tout coup au visage** (sauf catégorie des juniors 16-17 ans de niveau intermédiaire et avancé, qui autorisent les coups contrôlés au visage). Les techniques de percussion sont autorisées au corps, avec des règles spécifiques en fonction de l'âge du pratiquant. **Voir note à l'attention du médecin (au verso de ce document)***

**CERTIFICAT MÉDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION
A LA PRATIQUE DES MIXED MARTIAL ARTS (MMA)
(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 des Mixed Martial Arts (MMA) :

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). Le médecin certifie avoir vérifié l'absence de contre-indication au moyen d'un examen l'ECG et d'un bilan sanguin du pratiquant. **Voir note à l'attention du médecin (au verso de ce document).***

NOTE A L'ATTENTION DU MEDECIN (à imprimer au dos du certificat médical)

Le certificat médical

L'obtention du certificat médical est la conclusion d'un examen médical qui engage la responsabilité du médecin signataire.

Ce certificat regroupe sur un document unique l'ensemble des données de non contre-indication à la pratique du MMA en compétition, après validation par le médecin de tous les examens nécessaires et indiqués ci-après.

Le contenu de l'examen est le suivant :

Évaluation des principales conditions d'aptitude :

- Un bon fonctionnement cardio – respiratoire
- Une parfaite intégrité du système nerveux
- Un bon état ostéo-articulaire
- Une croissance harmonieuse (public jeune)

Il appartient au médecin consulté de vérifier les antécédents médicaux déclarés par chaque licencié :

- Asthme
- Tuberculose
- Maladie du cœur, palpitations, douleurs
- Maladie des reins et des voies urinaires, appareil génital
- Diabète
- Maladies du sang
- Méningite
- Encéphalite
- Épilepsies
- Perte de connaissance
- Maux de tête
- Tremblements, troubles de l'équilibre ou vertiges
- Traumatisme crânien
- Antécédents psychiatriques, troubles du comportement
- Rhumatisme articulaire aigu
- Maladies vénériennes
- Maladies de la peau
- Réactions allergiques
- Fractures du crâne ou de vertèbres
- Autres fractures
- Autres maladies ou accidents
- Interventions chirurgicales
- Traitements médicaux
- Vaccinations : (Date) BCG, Tétanos, Polio, Hépatite
- Absence ou insuffisance de certains organes pairs (rein etc...)

Examen général

- Taille / Poids
- Cardio-respiratoire : fréquence cardiaque et tension artérielle (au repos, après 30 flexions en 45 secondes, et après 1 minute de repos)
- Neurologique
- Stomatologique : Denture
- ORL (acuité auditive, perméabilité nasale)
- Aires ganglionnaires : abdominale, génito-urinaire
- Dermatologique
- Examen clinique
- Appareil locomoteur (rachis, membres supérieurs et inférieurs)

Liste de contre-indications absolues à la pratique du MMA amateur (non exhaustives) :

- Comitialité (épilepsie) ;
- Antécédents neurochirurgicaux ;
- Chirurgie ophtalmologique y compris réfractive (pour les catégories de combat avec coups au visage);
- Hépatite B/C (active ou chronique) ;
- H.I.V. ;
- Absence d'un organe pair (sauf oreille).

L'examen ophtalmologique :

L'examen ophtalmologique est obligatoire dès la première demande **pour les combattants inscrits dans les catégories de combat comportant des coups au visage** et concerne :

- L'acuité visuelle ;
- Le champ visuel ;
- Le tonus oculaire ;
- La motilité oculaire ;
- La vision binoculaire ;
- Les milieux transparents ;
- La gonioscopie ;
- Le fond d'œil.

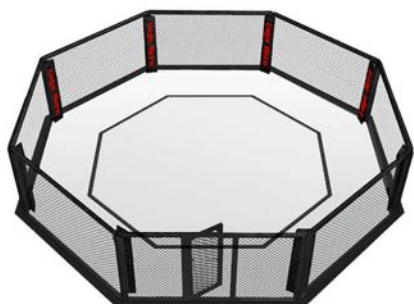
La validité de l'examen ophtalmologique est de deux saisons sportives consécutives.

Liste de contre-indications ophtalmologiques absolues à la pratique du MMA dans les catégories comportant des coups appuyés au visage (non exhaustives) :

- Chirurgie intra-oculaire et/ou réfractive (strabisme excepté) ;
- Amblyopie (inférieure à 3/10 avec correction) ;
- Myopie (supérieure à 3,5 dioptries) ;
- Cataracte ;
- Cécité

Cahier des charges d'organisation des compétitions de MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

Cage de MMA octogonale et matériel :



Matériel :

- Une cage de MMA de forme octogonale de 5 mètres au moins (1) de diamètre, surélevée ou non, délimitée dans son pourtour par une structure métallique, de coussins à chaque coin, garnie dans son pourtour de grillage souple, de 1,80 m à 2,00 m de hauteur, permettant de protéger les compétiteurs en prévenant toute chute à l'extérieur. Le tapis doit être constitué de tatamis réglementaires, de densité suffisante et d'au moins 4 cm d'épaisseur, ou d'un plancher souple intégré à la cage, constitué d'un plancher et d'un tapis en mousse. Les spécificités techniques de la cage de MMA sont celles édictées par la fédération délégataire (voir en annexe 1)

* (1) Certains évènements internationaux ou de grande envergure peuvent nécessiter des cages de 7 m et plus de diamètre, sur demande formulée par la CFA SCAM lors de la réception de la demande d'autorisation fédérale.

- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- 3 tables pour les juges avec une chaise à chaque table ;
- Une sono avec un lecteur mp3 posé sur la table (ou une entrée de type RCA pour lecteur mp3)
- Un micro HF (sans fil) avec interrupteur (ou avec 20 m de fil)
- Une ou plusieurs aires de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 5 x 5 mètres minimum ;
- Des rallonges pour la caméra et pour la table officielle (2 prises et 5 prises) ;
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (aire de combat, table officielle et juges) de l'espace réservé au public, et filtrer les accès ;
- 3 panneaux rouges et 3 panneaux bleus pour les décisions des juges.
- Selon la grandeur de la salle, un dispositif vidéo adéquat pour les spectateurs.

Locaux :

- Un local pour les secouristes et médecin
- Un ou plusieurs vestiaires

Équipement des compétiteurs :

- Gants de combat et protège-tibias (selon réglementation sportive générale FSGT), conformes aux normes édictées par la fédération délégataire (Voir en annexe 2)

Personnel fédéral FSGT :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du collège MMA FSGT pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme, ou Médecin et infirmier)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Trois ou plusieurs juges de marquage
- Personnel d'organisation autour de la cage

ANNEXE 1 : Précisions spécificités techniques cage de MMA

L'aire de combat

Un éclairage minimal de 300 lux est recommandé sur l'aire de combat. La température de la salle ne doit pas être inférieure à 18°C.

L'aire de combat peut être carrée ou peut prendre une autre forme (circulaire, hexagonale ou octogonale). Elle doit avoir des côtés égaux et ne doit pas être inférieure à cinq mètres par cinq mètres de diamètre/section transversale. A contrario, elle ne peut excéder dix mètres par dix mètres de diamètre/section transversale.

Le sol de l'aire de combat doit être rembourré avec une couche de 4 cm à 5 cm de mousse haute densité (avec une capacité d'absorption similaire à une mousse polyéthylène densité 120 kg/m³). Le rembourrage doit s'étendre au-delà de l'anneau/zone de combat et au-dessus du bord de la plate-forme.

L'aire de combat doit être recouverte d'un revêtement uniforme. Ce matériau doit recouvrir la totalité du plancher, y compris la partie débordante, et doit lui-même être recouvert d'une toile suffisamment épaisse, bien tendue et non glissante.

Le plancher doit être horizontal, solide, sans aspérité et bien joint.

Délimitations verticales / clôture de la zone de combat

Le revêtement de sol en toile de la zone de combat doit être entouré d'un support vertical. La clôture doit être constituée avec un maillage à simple torsion de fils métalliques plastifiés qui empêche les compétiteurs ou compétitrices de passer au travers lors des phases d'appuis ou de projection contre celle-ci. Les panneaux (clôture) doivent avoir une hauteur de 1,8 mètre à 2 mètres.

Toute partie métallique doit être recouverte d'un rembourrage d'une épaisseur de 2 cm, de matière approuvée par le délégué officiel, y compris le haut des panneaux. Elle ne doit pas être abrasive pour les concurrents.

L'aire clôturée pour les combats amateur doit comporter au minimum une entrée et peut comporter au maximum deux entrées comme pour les combats professionnels [qui doivent s'ouvrir vers l'extérieur], de préférence placées sur des côtés opposés et peut être installée sur une plateforme élevée à une hauteur entre 1m à 1,2m du sol.

La position surélevée de la plateforme de combat permettant aux spectateurs de ne pas être gênés par les tables des officiels lors de séquences de combat ayant lieu au sol.

Il ne doit y avoir aucune obstruction sur aucune partie de la clôture entourant la zone dans laquelle les concurrents s'affrontent.

Enfin, une passerelle de 1 mètre de largeur peut entourer l'aire de combat, sur la plateforme, dans le cas d'une cage de MMA surélevée..

Les inscriptions adhésives faites au sol doivent être antidérapantes même si elles sont humides.

ANNEXE 2 : Précisions équipements compétiteurs

Les mitaines des combattants

Pour toutes les compétitions, les mitaines doivent être neuves et donc en bon état. Dans le cas contraire, elles doivent être remplacées. Elles doivent être de structure identique pour les 2 combattants.

Seules les mitaines fournies peuvent être utilisées pendant toute la durée de la compétition. Ils doivent être systématiquement nettoyés et désinfectés à chaque fin de combat pour éviter tout risque de contaminations.

Les mitaines doivent être obligatoirement examinées par le délégué officiel.

Il doit s'agir exclusivement de mitaines pour la pratique du MMA amateur :

- Pouce attaché
- Paume ouverte
- Rembourrage en mousse préformée "boule" pour éviter de tendre les doigts entre 6 et 8 oz

Le rembourrage ne doit être ni déplacé ni rompu, l'arbitre doit s'en assurer.

En aucun cas 2 paires de mitaines différentes ne sont autorisées dans un combat. Les 2 paires de mitaines utilisées lors du combat doivent être en tous points identiques.

Tous les compétiteurs et toutes les compétitrices doivent porter des gants avec un rembourrage de protection d'au moins 6 onces et d'au plus 8 onces.

L'information du fabricant concernant le grammage doit être clairement lisible à l'extérieur du gant ou sur une étiquette placée à l'intérieur de celui-ci. Les gants pour les compétitions amateurs doivent être identifiés comme tels et donc visiblement différents de ceux utilisés en vertu des règles professionnelles. Ils doivent en revanche avoir la même configuration et conception que ceux-ci (partie bombée uniforme sur le dessus du gant sans distinction entre les phalanges).

Il doit être impossible de tendre les doigts avec les mitaines.

Les participants ne sont pas autorisés à fournir leurs propres gants.

Les gants doivent avoir une paume ouverte avec les doigts et le pouce dans la même boucle de maintien pour faciliter le travail de saisie en grappling. Le poignet est maintenu par une sangle velcro.

Les gants doivent être scellés à l'entrée de la cage avec du ruban adhésif en textile rouge ou bleu selon la couleur du coin auquel l'athlète est appelé à se présenter.

La tenue des combattants

Le short

Chaque compétiteur doit porter un short d'arts martiaux mixtes ou un short de compression. Les poches, boutons, fermetures éclair ou toute matière textile étrangère autre que celle du matériau dont est fait le cuissard ou le short ne doivent pas être autorisées sur le vêtement. Aucun lacet extérieur n'est permis sur le short. Il doit être à l'intérieur de la bande de taille du short. Le short ne doit pas être trop long, ni trop large (pli inférieur des jambes du short sous les genoux quand l'athlète est en position debout jambes tendues).

Les tenues couvrant intégralement les jambes sont interdites (spats ou pantalon en lycra).

Les protège-tibias

Le type de protège-tibia utilisé doit permettre les évolutions au sol sans entrave. Seuls les protège-tibias en textile néoprène à enfiler sont autorisés. Le protège-tibia doit aussi couvrir les métatarses.

L'utilisation de protège-tibias à fermeture velcro ou à boucle est interdite. Aucun élément solide ne doit être constaté sur le protège-tibia.

Les concurrents ne peuvent porter aucune chaussure de quelque sorte que ce soit pendant le combat.

La protection peut être stabilisée uniquement avec une bande adhésive tissée type "sparadrap", aucune fixation permise avec adhésif plastifié.

La coquille / protection génitale

Tous les concurrents masculins doivent obligatoirement fournir et porter une coquille sans partie métallique.

Les compétitrices féminines peuvent choisir de porter une coquille si elles le désirent, celle-ci est autorisée mais pas obligatoire.

La coquille est fabriquée en plastique. Toutefois, si au cours du combat, l'équipement venait à se détériorer, seul le coach est habilité à remettre le matériel en place.

Le protège-dents

Tous les participants sont tenus de porter un protège-dents bien ajusté, qui est l'objet d'un examen et d'une approbation avant le début du combat.

Le combat ne peut débuter tant que les deux compétiteurs ou les deux compétitrices n'ont pas leurs protège-dents respectifs en place.

Les protège-dents de couleur rouge ou partiellement rouge ne sont pas autorisés.

Le protège dents doit respecter la norme AFNOR XP S72-427 (Mars 2017) et doit :

- Pouvoir s'adapter aux arcades maxillaires et mandibulaires
- Absorber et dissiper l'énergie
- Permettre une ventilation buccale

ANNEXE 3 : Précisions médicales, conformes aux règles édictées par la FMMAF, fédération délégataire pour le MMA :

La remise de ce certificat est subordonnée à la réalisation d'un examen médical "spécifique". En effet une attention particulière est portée sur :

- L'examen neurologique et de la santé mentale ;
- L'examen de la courbe de croissance de l'enfant et de son carnet de santé
- L'examen ophtalmologique : acuité visuelle, champ visuel, tonus oculaire et fond d'œil.

Outre les examens médicaux nécessaires à la délivrance du livret sportif, le combattant doit satisfaire à une visite d'aptitude médicale effectuée par un médecin le jour du combat.

L'examen médical post-combat

Le médecin s'assure qu'aucun combattant n'a besoin de ses soins par une visite post-combat. Il examine (sur le plan neurologique et ophtalmologique en particulier) le combattant qui a subi un KO. Le protocole commotion cérébrale en vigueur sera à appliquer.

Extrait de FMMAF - RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA - v.800 Septembre 2021

Aucun concurrent ne peut refuser de se soumettre à un examen médical post-combat sous peine d'être immédiatement suspendu pour une durée indéterminée afin de permettre la tenue d'une enquête. Une fiche comportant les coordonnées du responsable légal mentionnant l'accord à l'examen médical avant et après combat sera exigée pour tout compétiteur ou toute compétitrice mineure.

Après chaque manifestation, le médecin adresse à la FSGT (CFA SCAM), par le biais du délégué officiel, un procès-verbal comportant par combat les nom, prénom et âge des combattants ainsi que les conditions d'une éventuelle mise hors de combat.

Le médecin de l'organisation peut prescrire, s'il ou elle le juge nécessaire, un délai de repos supérieur au délai prévu au règlement (même pour le combattant vainqueur). Ce repos imposé doit être mentionné sur le livret sportif du ou de la combattant et sur le procès-verbal de réunion par le délégué officiel.

Le dispositif médical

- Concernant la pratique du MMA en compétition pour le public jeunes : la normalité de l'examen clinique seul est obligatoire.
- Concernant la pratique du MMA en compétition pour les amateurs : le certificat médical de non contre-indication à la pratique compétitive est obligatoire tous les ans.

Le certificat médical

L'obtention du certificat médical est la conclusion d'un examen médical qui engage la responsabilité du médecin signataire de ce certificat. Il s'agit d'un document unique qui regroupe l'ensemble des données de non contre-indication à la pratique du MMA en compétition, après validation par le médecin de tous les examens nécessaires et indiqués au verso du document.

Le contenu de l'examen sera le suivant :

Évaluation des principales conditions d'aptitude :

- Un bon fonctionnement cardio – respiratoire
- Une parfaite intégrité du système nerveux
- Un bon état ostéo-articulaire
- Une croissance harmonieuse (public jeune)

Il appartient au médecin consulté de vérifier les antécédents médicaux déclarés par chaque licencié selon la liste non exhaustive ci-après :

- Asthme
- Tuberculose
- Maladie du cœur, palpitations, douleurs
- Maladie des reins et des voies urinaires, appareil génital
- Diabète
- Maladies du sang
- Méningite
- Encéphalite
- Épilepsies
- Perte de connaissance
- Maux de tête
- Tremblements, troubles de l'équilibre ou vertiges
- Traumatisme crânien
- Antécédents psychiatriques, troubles du comportement
- Rhumatisme articulaire aigu
- Maladies vénériennes
- Maladies de la peau
- Réactions allergiques
- Fractures du crâne ou de vertèbres
- Autres fractures
- Autres maladies ou accidents
- Interventions chirurgicales
- Traitements médicaux
- Vaccinations : (Date) BCG, Tétanos, Polio, Hépatite
- Absence ou insuffisance de certains organes pairs (rein etc...)

Les éléments ne sont en aucun cas limitatifs. Il appartient au médecin de déterminer les examens complémentaires qu'il jugera utiles.

L'examen médical approfondi « de non contre-indication » à la pratique en compétition de MMA amateur doit comporter au minimum les éléments suivants :

Examen général

- Taille / Poids
- Cardio-respiratoire : fréquence cardiaque et tension artérielle (au repos, après 30 flexions en 45 secondes, et après 1 minute de repos)
- Neurologique
- Stomatologique : Denture
- ORL (acuité auditive, perméabilité nasale)
- Aires ganglionnaires : abdominale, génito-urinaire
- Dermatologique
- Examen clinique
- Appareil locomoteur (rachis, membres supérieurs et inférieurs)

Liste de contre-indications absolues à la pratique du MMA amateur (non exhaustives) :

- Comitialité (épilepsie) ;
- Antécédents neurochirurgicaux ;
- Chirurgie ophtalmologique y compris réfractive (pour les catégories de combat avec coups au visage) ;
- Hépatite B/C (active ou chronique) ;
- H.I.V. ;
- Absence d'un organe pair (sauf oreille).

Concernant l'asthme et le diabète, la décision de non contre-indication est laissée à l'appréciation du médecin examinateur.

L'examen ophtalmologique :

L'examen ophtalmologique est obligatoire dès la première demande pour les combattants inscrits dans les catégories de combat comportant des coups au visage et concerne :

- L'acuité visuelle ;
- Le champ visuel ;
- Le tonus oculaire ;
- La motilité oculaire ;
- La vision binoculaire ;
- Les milieux transparents ;
- La gonioscopie ;
- Le fond d'œil.

La validité de l'examen ophtalmologique est de deux saisons sportives consécutives.

Liste de contre-indications ophtalmologiques absolues à la pratique du MMA dans les catégories comportant des coups appuyés au visage (non exhaustives) :

- Chirurgie intra-oculaire et/ou réfractive (strabisme excepté) ;
- Amblyopie (inférieure à 3/10 avec correction) ;
- Myopie (supérieure à 3,5 dioptries) ;
- Cataracte ;
- Cécité

Surveillance médicale de compétition

Les moyens humains et matériels à mettre en œuvre doivent être adaptés selon l'importance de la manifestation (nombre et âge des compétiteurs, nombre de spectateurs, type de locaux, etc.).

Il appartient à l'organisateur de toute compétition de prévoir :

- La surveillance médicale des sportifs
- Le Dispositif Prévisionnel de Secours à Personne (DPS) en fonction de l'importance de la réunion et du public

L'organisateur doit mettre à la disposition du staff médical :

- Une ambulance ;
- Une liaison téléphonique fonctionnelle au bord de l'aire de combat ;
- Une civière ou brancard à proximité de l'aire de combat ;
- Au moins deux personnes par aire de combat disposant à minima d'une qualification en secourisme ;
- Un local afin de pratiquer les premiers soins et la visite avant combat ainsi que la visite après combat.
- Un local à disposition du médecin urgentiste ou réanimateur.
- L'organisateur veillera à ce que l'accès des locaux médicaux soit réservé aux praticiens.
- Exigences médicales en cas de K.O ou TKO suite à une ou plusieurs frappes à la tête dans les catégories où les percussions au visage sont autorisées

Par K.O (knock-out) est désignée une perte de connaissance suite à un coup reçu à la tête. Il s'agit d'une commotion cérébrale avec perte de connaissance. Le combattant est considéré comme n'étant plus apte à se défendre, ce qui déclenche immédiatement l'intervention de l'arbitre pour interrompre le combat.

Les incidents (KO, TKO suite à des frappes à la tête avec commotion cérébrale sans perte de connaissance ou toute commotion cérébrale sans perte de connaissance constatée par le médecin, même en cas de victoire) devront être directement renseignés par le médecin de la compétition sur le procès-verbal remis au délégué officiel FSGT.

A la suite d'un incident, l'athlète doit observer un repos d'au minimum :

	1er incident	2ème incident	3ème incident	4ème incident
Délai entre chaque incident	28 jours pleins d'arrêt	Entre le 29ème jour et un an après le premier incident	Entre le 85ème jour et un an après le 2ème incident	Suspension sine die soumise à examens complémentaires et avis de la commission médicale fédérale (minimum 1 an)
Temps de repos minimum		84 jours pleins d'arrêt	1 an d'arrêt de date à date	

(Tout incident est comptabilisé quelle que soit la discipline de combat, non exclusivement en MMA) :



PÔLE



**DES ACTIVITÉS & CULTURE
SPORTIVE**

FSGT *Fédération Sportive
et Gymnique du Travail*

MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

PROGRESSION PEDAGOGIQUE ET NIVEAUX TECHNIQUES FSGT

(Mise à jour du 11 février 2023)

Collège technique MMA
(CFA Scam)



GENERALITES SUR LA PROGRESSION PEDAGOGIQUE ET LES NIVEAUX TECHNIQUES

Le cahier de progression technique et les fiches d'évaluation sont construits sur un ensemble de connaissances communes, en procédant à l'évaluation du pratiquant à plusieurs étapes de son développement. La pratique du MMA réunit trois composantes indissociables du combat. Une certaine homogénéité des compétences du pratiquant dans ces trois composantes est indispensable, tant pour la structure de l'activité que pour la sécurité du combattant.

Le MMA réunit, en effet, à lui seul, les composantes de percussion, projection, immobilisation et lutte au sol (qui font partie de la composante de maîtrise de l'adversaire). Toutes ces composantes sont également présentes dans d'autres disciplines, mais souvent dissociées, en fonction de la nature de la discipline. La pratique efficiente du MMA, non seulement ne se résume pas à la simple addition de ces composantes, mais de plus ne tolère aucune lacune importante dans l'une d'entre elles, quelle qu'elle soit.

En termes de sécurité, un pratiquant ne peut se prévaloir d'un niveau élevé en MMA en fonction de ses capacités dans une seule de ces composantes, sans quoi le risque de pratique augmente.

Exemple : un très bon lutteur ne peut entrer dans la compétition avec son niveau en lutte, car sa posture et sa forme de corps, ainsi que son système défensif, ne sont pas appropriés aux techniques de percussion ; de même, un boxeur ne pourra subir des attaques projetées de son adversaire sans prendre de risques s'il n'a pas appris à chuter convenablement.

Progression des niveaux :

La progression des niveaux en combat mixte se fait par l'intermédiaire de 7 couleurs :

- Le niveau blanc (niveau arrivant)
- Le niveau jaune
- Le niveau orange
- Le niveau vert
- Le niveau bleu
- Le niveau marron
- Le niveau noir

Le niveau jaune est défini comme le niveau débutant, sans lequel un combattant ne peut monter sur une aire pour combattre sans risque. Il impose, dans les composantes les plus rudes, la connaissance des techniques défensives actives (les chutes multidirectionnelles pour la projection ou encore la garde pour les percussions)

Le niveau orange est défini comme un niveau intermédiaire entre le niveau jaune et le vert, une évolution du niveau jaune, mais homogène.

Le niveau vert assure les techniques acquises par le combattant et traduit un niveau de pratique réfléchi, où le combattant saisit les enjeux, en termes de tactique, pendant la mise en action.

Le niveau bleu représente un niveau important de l'évolution de l'élève. Il maîtrise sa pratique et sait la mettre en œuvre de manière efficiente en situation de combat.

Le niveau marron donne à la technique du pratiquant plus d'épaisseur et induit la capacité de transmission de l'élève à un autre : une forme d'intellectualisation entre en jeu. Le transfert de compétences commence à devenir plus assuré d'une situation vécue à une autre. Le niveau marron permet l'entrée en formation d'initiateur fédéral et l'accès aux formations d'arbitrage.

Le niveau noir permet l'entrée en formation d'instructeur fédéral et d'arbitrage. Chaque technique est comprise, et non apprise. Il y a chez le pratiquant une notion de pédagogie en plus de celle d'intellectualisation des savoirs techniques. La transmission de l'information et de la technique passe d'abord par la maîtrise. Les savoir-être se cumulent aux savoir-faire techniques et technico-tactiques et conduisent à des automatismes efficaces.

Jusqu'au niveau marron inclus, le jury fédéral qui peut donner à l'élève son niveau technique se compose de deux professeurs (au minimum instructeurs fédéraux). En revanche, la délivrance du niveau technique noir relève d'un passage de grades fédéral, organisé par le collège MMA de la CFA SCAM, avec au moins trois enseignants fédéraux, dont un formateur et un membre du collège MMA de la CFA SCAM.

Construction des fiches de passage de niveaux :

Jusqu'au niveau marron, les critères d'évaluation sont proches des formes éducatives de l'Éducation Physique et Sportive :

Trois fiches par niveau pour ces trois critères :

- Les connaissances (fiche A)
- La maîtrise d'exécution (fiche B : technique)
- La performance (fiche C : combat)

Fiche A : connaissances

Elle a pour but de vérifier que le pratiquant évolue dans une pratique dont il connaît les règles, les comprend et les accepte.

Fiche B : technique (maîtrise d'exécution)

Elle a pour but de vérifier les connaissances techniques ainsi que le niveau de maîtrise de celle-ci en milieu certain (sans réplique adverse). Elle renseigne sur la capacité d'apprentissage et de compréhension de l'élève.

Fiche C : combat (performance)

Elle a pour but de vérifier l'utilisation et la gestion de ces techniques dans un milieu incertain, en situation d'assaut (avec réplique adverse). Elle renseigne sur les capacités de mise en action et de gestion des phénomènes extérieurs.

La démarche constructiviste, appliquée à l'enseignement des arts martiaux

En raison de la multiplicité des techniques employées, et en vue de la construction par chaque pratiquant de ses propres compétences dans leur enchaînement en combat, l'enseignement du MMA ne peut passer uniquement par une démonstration technique de type frontal et/ou une transmission directe d'un geste codifié, dont l'apprentissage se résume souvent à une simple répétition de l'élève.

En effet, ce type d'enseignement, sans en nier complètement l'intérêt, ne porte pas ses fruits pleinement en termes d'apprentissage. Il est donc proposé de mettre en œuvre une stratégie d'apprentissage plus appropriée.

La démarche constructiviste suppose deux préalables non négociables :

- La mise en œuvre d'une différenciation pédagogique, installée au quotidien dans le club. En conséquence, l'enseignement de type frontal n'est plus qu'une composante des stratégies mises au service du pratiquant. Ainsi, la forme codifiée ne devient qu'un moyen pour l'individu d'acquérir une forme de corps, qu'il pourra ensuite lui-même modifier pour parfaire son efficacité technique. Du simple exercice d'application technique, il s'agit là de viser un vrai transfert de compétence, qui permettra au combattant de construire ses propres automatismes pendant le combat ;

- L'implication dans la tâche et la conscientisation des apprentissages chez le pratiquant. Au-delà d'une annonce consciente de l'objectif recherché, il s'agit d'organiser de manière systématique un temps où le pratiquant prend conscience de ce qu'il a appris, au service de ses réussites futures.

Des questions telles que : « Qu'ai-je appris ? », « Comment ai-je réussi ? », « Pourquoi ai-je réussi aujourd'hui ce que je ne savais pas effectuer hier ? » ou « Comment vais-je maintenant réinvestir les techniques que j'ai apprises ? » servent de support régulier à l'organisation de ces temps réguliers, qui peuvent, par exemple, prendre place lors des moments de relaxation en fin de cours, mais qui doivent surtout devenir une attitude générale et construite en termes d'apprentissages moteurs.

NIVEAU JAUNE

CONNAISSANCES

le salut
chronométrage assaut de sa catégorie
règles minimales d'assaut pour sa catégorie

NIVEAU JAUNE

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique des aptitudes réclamées pour le passage du niveau jaune														
Debout					Projection					Sol				
technique	technique		contrôle et précision	chute	saisie	famille	placement	crédibilité	technique		soumissions			
	qualité d'exécution	connaissance							immobilisations	percussions				
poing	direct	/4	/5	arrière	Cervicale	barrés	médiocre	médiocre	latérale	coups de poing	strangulation			
	maines ouvertes	/4	/5	Avant	Dorsale	bascules de hanche	1	1	cavalier ou montée	au corps	clef de bras			
	revers	/4	/5	Droite	Axillaire gauche	arrachés	moyen	Moyenne	en croix		clef de poignet			
	crochet	/4	/5	gauche	Axillaire droit	sacrificés	10	10	inversée	attaques	clef de genoux			
	remontant	/4	/5		Scapulaire	amener au sol en clef	bon	bonne	montée-croisée	défenses	clef de cheville			
pied	circulaire	/4	/5		Sur enroulement de nuque	ramassement de jambes	15	15	plat ventre	travail de contre et protection				
	latéral	/4	/5		Ceinture	balayages	très bon	très bonne			clef d'épaule			
	frontal	/4	/5		Sur coup de pied	fauchages	20	20			torsion de cheville			
	revers	/4	/5		Sur coup de poing	crochetages					clef de hanche			
	retombant	/4	/5		En entrant	amener au sol					clef de nuque			
genou	tournant	/4	/5		Corps à corps									
	direct	/4	/5		Poignet									
	circulaire	/4	/5											
total séparé		/4	/5											
		>10/56	>7/14		>1	>1	>0/20	>0/20	>1		en fonction de la catégorie >1			
total		>27/140	>10/70		>4	>1	>0/20	>0/20		>3				

TECHNIQUE

Observations :

NIVEAU JAUNE

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique d'obtention du niveau jaune

Deux assauts chronométré au temps de la catégorie du candidats

garde	déplacement		téléscopage	projection			sol				
	attitude	direction		entrée de garde	équilibre	efficacité	défense	attaque	technique	enfermement	
absente	statique	absent	poing, pied et genou	intérieure ou extérieure	insuffisant	insuffisante	inexistante	inexistante	pas appliqué	oui	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
embryonnaire	Marchée, croisée sur les talons	antéro-postérieure	poing	extérieure et intérieure	moyen	moyenne	peu efficace	peu efficace	bloque sur une ou deux	non	
5	4	5	5	10	10	10	5	5	10	20	
défensive	sautée	latérale	pied ou genou	idem, plus sur saisie segmentaire	bon	bonne	efficace en l'attaque	efficace en fonction de la défense	sur les différentes appendice		
10	6	10	10	20	20	20	10	10	20		
défensive ou offensive	saccadée (marchée, sautillée et avec écart)	circulaire sur les 2 cotés	pied-poing ou pied-genou ou poing-genou	sur percussion adverse			efficace	efficace	sur action adverse	nuançable à l'appréciation du jury entre 0 et 20	
15	10	15	15	(+10)			15	15	(+6)		
variable et adapter	sur pointe de pied	circulaire sur la jambe avant	aucun	sur esquive			très efficace	très efficace	sur provocation adverse		
20	14	20	20	(+20)			20	20	(+12)		
	En fonction d'un pied directeur			dangerosité de l'action			faire la moyenne	faire la moyenne	sur anticipation		
	16								(+20)		
	20			(-20)							
>10/20	>4/20	>5/20	>5/20	>5/40	>10/20	>5/20	>5/20	>5/20	>10/40	>5/20	
				>24/80			>20/80			>64/240	

Observations :

NIVEAU ORANGE

CONNAISSANCES

CONNAISSANCES

le salut
chronométrage assaut de sa catégorie
les techniques autorisées dans sa catégorie

TECHNIQUE

NIVEAU ORANGE

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique des aptitudes réclamées pour le passage du niveau orange																	
Debout					Projection					Sol							
technique	technique		contrôle et précision	chute	saisie	famille	placement	crédibilité	technique								
	qualité d'exécution	connaissance							immobilisations	percussions	soumissions						
poing	direct	/4	/1	/5	arrière	Cervicale	2 barrés	insuffisant	insuffisant	latérale	coups de poing	strangulation					
	mains ouvertes	/4	/1	/5	Avant	Dorsale	2 bascules de hanche	1	1	cavalier ou montée	au corps	clef de bras					
	revers	/4	/1	/5	Droite	Axillaire gauche	arrachés	moyen	Moyenne	en croix	au visage	clef de poignet					
	crochet	/4	/1	/5	gauche	Axillaire droit	sacrifices	10	10	inversée	attaques	clef de genoux					
	remontant	/4	/1	/5		Scapulaire	amener au sol en clef	bon	bonne	montée-croisée	défenses	clef de cheville					
pied	circulaire	/4	/1	/5	E L I M I N A T O I R E					15	15	plat ventre	travail de contre et protection	extension des orteils			
	latéral	/4	/1	/5						20	20	tres bonne	tres bonne			clef d'épaule	
	frontal	/4	/1	/5													
	revers	/4	/1	/5													
	retombant	/4	/1	/5													
genou	tournant	/4	/1	/5													
	direct	/4	/1	/5													
	circulaire	/4	/1	/5													
	sur saisie	/4	/1	/5													
	total séparé	28/56	>10/14	>35/70													
total		>73/140		>5	>10/20	>5	>10/20	>10/20	>10/20	>4	>4	>4					
TOTAL GENERAL : >115/220										>12/20							

TOTAL GENERAL : >115/220

Observations :

NIVEAU VERT

CONNAISSANCES

le salut
chronométrage assaut de sa catégorie
les techniques autorisées dans sa catégorie
le nom des techniques
les coups interdits
surfaces de frappe autorisées
surfaces de frappe interdites

NIVEAU VERT

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

TECHNIQUE

Fiche technique des aptitudes réclamées pour le passage du niveau bleu														
Debout					Projection					Sol				
technique	technique		connaissance	contrôle et précision	chute	saisie	famille	placement	crédibilité	technique		soumissions		
	qualité d'exécution	connaissance								Immobilisations	percussions			
poing	direct	/4	/1	/5	arrière	Cervicale	2 barrés	insuffisant	insuffisante	latérale	coups de poing	strangulation		
	maines ouvertes	/4	/1	/5	Avant	Dorsale	2 bascules de hanche	1	1	cavalier ou montée	au corps	clef de bras		
	revers	/4	/1	/5	Droite	Axillaire gauche	2 attachés	moyen	Moyenne	en croix	au visage	clef de poignet		
	crochet	/4	/1	/5	gauche	Axillaire droit	sacrifices	10	10	inversée	attaques	clef de genoux		
	remontant	/4	/1	/5		Scapulaire	amener au sol en clef	bon	bonne	montée-croisée	défenses	clef de cheville		
pied	circulaire	/4	/1	/5	E L I M I N A T O I R E									
	latéral	/4	/1	/5										
	frontal	/4	/1	/5										
	revers	/4	/1	/5										
	retombant	/4	/1	/5										
genou	tournant	/4	/1	/5	Sur enroulement de nuque	ramassements de jambes	2	15	15	plat ventre	travail de contre et protection	extension des orteils		
	direct	/4	/1	/5	Ceinture	balayages		tres bon	tres bonne			clef d'épaule		
	circulaire	/4	/1	/5	Sur coup de pied	3 fauchages		20	20			torsion de cheville		
	sur saisie	/4	/1	/5	Sur coup de poing	2 crochetages						clef de hanche		
	total séparé	>32/56	14/14	>40/70	En entrant	amener au sol						clef de nuque		
total	>86/140		>40/70	>8/15		>7/15	>15/20	>15/20	>10/20	>5/10	>5/10	>5/10		
TOTAL GENERAL : >141/240										>15/30		>15/20	>10/20	>15/30

TOTAL GENERAL : >141/240

Observations :

COMBAT

NIVEAU VERT

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique d'obtention du niveau bleu

Deux assauts chronométré au temps de la catégorie du candidats											
garde	debout				projection				sol		
	attitude	déplacement	direction	télescopage	entrée de garde	équilibre	efficacité	défense	attaque	technique	enfermement
absente	statique		absent	poing, pied et genou	intérieure ou extérieure	insuffisant	insuffisante	inexistante	inexistante	pas appliqué	oui
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
embryonnaire	Marchée, croisée sur les talons		antéro-postérieure	poing	extérieure et intérieure	moyen	moyenne	peu efficace	peu efficace	bloque sur une ou deux	non
5	4	5	5	5	10	10	10	5	5	10	20
défensive	sauté		latérale	pied ou genou	idem, plus sur saisie segmentaire	bon	bonne	efficace en fonction de l'attaque	efficace en fonction de la défense	sur les différentes appendice	
10	6	10	10	10	20	20	20	10	10	20	
défensive ou offensive	saccadée (marchée, sautillée et avec écart)		circulaire sur les 2 cotés	pied-poing ou pied-genou ou poing-genou	sur percussion adverse			efficace	efficace	sur action adverse	nuançable à l'appréciation du jury entre 1 et 20
15	10	15	15	15	(+10)			15	15	(+6)	
variable et adapter	sur pointe de pied		circulaire sur la jambe avant	aucun	sur esquive			très efficace	très efficace	sur provocation adverse	
20	14	20	20	20	(+20)			20	20	(+12)	
	En fonction d'un pied directeur				dangerosité de l'action			faire la moyenne		sur anticipation	
	16									(+20)	
	20				(-20)						
>15/20	>15/20	>10/20	>10/20	>10/20	>25/40	>10/20	>15/20	>10/20	>10/20	>20/40	>10/20
				TOTAL GENERAL : >145/240				TOTAL GENERAL : >50/80			
								TOTAL GENERAL : >45/80			

Observations :

NIVEAU BLEU

CONNAISSANCES

CONNAISSANCES

le salut
chronométrage assaut de sa catégorie
les techniques autorisées dans sa catégorie
le nom des techniques
les coups interdits
surface de frappe autorisées
surface de frappe interdites

NIVEAU BLEU

TECHNIQUE

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique des aptitudes réclamées pour le passage du niveau bleu											
Debout					Projection					Sol	
technique	technique		contrôle et précision	chute	saisie	famille	placement	crédibilité	technique		
	qualité d'exécution	connaissance							Immobilisations	soumissions	
poing	direct	/4	/1	/5	arrrière	Cervicale	insuffisant	insuffisant	latérale	coups de poing	strangulation
	mains ouvertes	/4	/1	/5	Avant	Dorsale	1	1	cavaller ou montée	au corps	clef de bras
	revers	/4	/1	/5	Droite	Axillaire gauche	moyen	Moyenne	en croix	au visage	clef de poignet
	crochet	/4	/1	/5	gauche	Axillaire droit	10	10	inversée	attaques	clef de genoux
	remontant	/4	/1	/5		Scapulaire	bon	bonne	montée-croisée	défenses	clef de cheville
pied	circulaire	/4	/1	/5		ramassements de jambes	15	15	plat ventre	travail de contre et protection	extension des orteils
	latéral	/4	/1	/5		balayages	tres bon	tres bonne			clef d'épaule
	frontal	/4	/1	/5		3 fauchages	20	20			torsion de cheville
	revers	/4	/1	/5		2 crochetages					clef de hanche
	retombant	/4	/1	/5		amener au sol					clef de nuque
genou	toumant	/4	/1	/5							
	direct	/4	/1	/5							
	circulaire	/4	/1	/5							
	sur saisie	/4	/1	/5							
	total séparé	>48/56	12/14	>50/70							
total		>110/140			>3/5	>11/20	>5/10	>10/20	>15/20	>10/20	>15/20
TOTAL GENERAL : >171/240										>40/60	

Observations :

TECHNIQUE

NIVEAU BLEU

COMBAT

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique d'obtention du niveau bleu

garde		déplacement		debut				Deux assauts chronométré au temps de la catégorie du candidats				sol					
		attitude	direction	entrée de garde	équilibre	efficacité	défense	attaque	technique	enfermement	entrée de garde	équilibre	efficacité	défense	attaque	technique	enfermement
absente	0	statique	absent	intérieure ou extérieure	insuffisant	insuffisante	inexistante	inexistante	pas appliqué								
embryonnaire	4	Marchée, croisée sur les talons	antéro-postérieure	extérieure et intérieure	moyen	moyenne	peu efficace	peu efficace	bloque sur une ou deux								non
défensive	5	sauté	latérale	idem, plus sur saisie segmentaire	bon	bonne	efficace en fonction de l'attaque	efficace en fonction de la défense	sur les différentes appendice								20
défensive ou offensive	6																
variable et adapter	10	saccadée (marchée, sautillée et avec écart)	circulaire sur les 2 cotés	sur percussion adverse			efficace	efficace	sur action adverse								
	15						15	15	(+6)								
	20	sur pointe de pied	circulaire sur la jambe avant	sur esquive			très efficace	très efficace	provocation adverse								
	14						20	20	(+20)								
	16	En fonction d'un pied directeur		dangerosité de l'action			faire la moyenne	faire la moyenne	sur anticipation								
	20	multidirectionnel		(-20)													
>10/20	>15/20	>15/20	>15/20	>20/40	>15/20	>15/20	>15/20	>15/20	>20/40	>15/20	>15/20	>15/20	>15/20	>20/40	>20/40	>15/20	>15/20
		>55/80		>50/80		>50/80		>155/240		>50/80		>50/80					

Observations :

COMBAT

NIVEAU MARRON

CONNAISSANCES

le salut

chronométrage assaut de sa catégorie

les techniques autorisées dans sa catégorie

le nom des techniques

les coups interdits

surface de frappe autorisées

surface de frappe interdites

ordre de l'arbitre

sanction et pénalité

règlement

règlement pour arbitrer

principe de notation pour juger

principe d'action réaction de lutte debout

principe d'action réaction de lutte au sol

TECHNIQUE

NIVEAU MARRON

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique des aptitudes réclamées pour le passage du grade marron														
Debout					Projection					Sol				
technique	technique		contrôle et précision	chute	saisie	famille	placement	crédibilité	technique		soumissions			
	qualité d'exécution	connaissance							Immobilisations	percussions				
poing	direct	/4	/1	/5	arrière	Cervicale	insuffisant	insuffisant	latérale	coups de poing	strangulation			
	mains ouvertes	/4	/1	/5	Avant	Dorsale	1	1	cavaller ou montée	au corps	clef de bras			
	revers	/4	/1	/5	Droite	Axillaire gauche	moyen	Moyenne	en croix	au visage	clef de poignet			
	crochet	/4	/1	/5	gauche	Axillaire droit	10	10	inversée	attaques	clef de genoux			
	remontant	/4	/1	/5		Scapulaire	bon	bonne	montée-croisée	défenses	clef de cheville			
pied	circulaire	/4	/1	/5		Sur enroulement de nuque	15	15	plat ventre	travail de contre et protection	extension des ortels			
	latéral	/4	/1	/5		Ceinture	tres bon	tres bonne			clef de nuque			
	frontal	/4	/1	/5		Sur coup de pied	20	20			torsion de cheville			
	revers	/4	/1	/5		Sur coup de poing	2 crochetages				clef de hanche			
	retombant	/4	/1	/5		En entrant	2 amener au sol				clef de nuque			
genou	tournant	/4	/1	/5		Corps à corps								
	direct	/4	/1	/5		Poignet								
	circulaire	/4	/1	/5										
	sur saisie	/4	/1	/5										
	total séparé	>52/56	>14/14	>60/70										
total		>126/140				>24/30	>15/20	>15/20	>8/10	>8/10	>24/30			

TOTAL GENERAL : : 204/240

Observations :

NIVEAU MARRON

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique d'obtention du niveau marron

garde		debout			projection			sol		
		déplacement	direction	télescope	entrée de garde	équilibre	efficacité	défense	attaque	technique
absente	statique	absent	poing, pied et genou	intérieure ou extérieure	insuffisant	insuffisante	inexistante	inexistante	pas appliqué	oui
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
embryonnaire	Marchée, croisée sur les talons	antéro-postérieure	poing	extérieure et intérieure	moyen	moyenne	peu efficace	peu efficace	bloque sur une ou deux	non
5	4	5	5	10	10	10	5	5	10	20
défensive	sauté	latérale	pied ou genou	idem, plus sur saisie segmentaire	bon	bonne	efficace en l'attaque	efficace en fonction de la défense	sur les différentes appendice	
10	6	10	10	20	20	20	10	10	20	
défensive ou offensive	saccadée (marchée, sautillée et avec écart)	circulaire sur les 2 cotés	pied-poing ou pied-genou ou poing-genou	sur percussion adverse			efficace	efficace	sur action adverse	nuançable à l'appréciation du jury entre 0 et 20
15	10	15	15	(+10)			15	15	(+6)	
variable et adapter	sur pointe de pied	circulaire sur la jambe avant	aucun	sur esquive			très efficace	très efficace	sur provocation adverse	
20	14	20	20	(+20)			20	20	(+12)	
	En fonction d'un pied directeur			dangerosité de l'action			faire la moyenne	faire la moyenne	sur anticipation	
	16			(-20)					(+20)	
	20									
>15/20	>15/20	>15/20	>15/20	>20/40	>20/20	>20/20	>15/20	>15/20	>20/40	>15/20
	>60/80	>60/80	>170/240	>60/80	>20/20	>20/20	>50/80	>50/80	>20/40	>15/20

Observations :

COMBAT

NIVEAU NOIR

CONNAISSANCES

le salut
chronométrage assaut de sa catégorie
les techniques autorisées dans sa catégorie
le nom des techniques
les coups interdits
surface de frappe autorisées
surface de frappe interdites
ordre de l'arbitre
sanction et pénalité
règlement
règlement pour arbitrer
principe de notation pour juger
principe d'action réaction de lutte debout
principe d'action réaction de lutte au sol

NIVEAU NOIR

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique des aptitudes réclamées pour le passage du grade noir														
Debout					Projection					Sol				
technique	technique			contrôle et précision	chute	saisie	famille	placement	crédibilité	technique				
	qualité d'exécution	connaissance								immobilisations	percussions	soumissions		
poing	direct	/4	/1	/5	arrière	Cervicale	2 barrés	insuffisant	insuffisante	latérale	coups de poing	strangulation		
	mains ouvertes	/4	/1	/5	Avant	Dorsale	2 bascules de hanche	1	1	cavalier ou montée	au corps	clef de bras		
	revers	/4	/1	/5	Droite	Axillaire gauche	2 attachés	moyen	Moyenne	en croix	au visage	clef de poignet		
	crochet	/4	/1	/5	gauche	Axillaire droit	2 sacrifiés	10	10	inversée	attaques	clef de genoux		
	remontant	/4	/1	/5		Scapulaire	2 amener au sol en clef	bon	bonne	montée-croisée	défenses	clef de cheville		
pied	circulaire	/4	/1	/5		Sur enroulement de nuque	2 ramassement de jambes	15	15	plat ventre	travail de contre et protection	extension des orteils		
	latéral	/4	/1	/5		Ceinture	2 balayages	tres bon	tres bonne			clef de nuque		
	frontal	/4	/1	/5		Sur coup de pied	2 fauchages	20	20			clé de cheville en enchainement		
	revers	/4	/1	/5		Sur coup de poing	2 crochetages					clef de hanche		
	retombant	/4	/1	/5		En entrant	2 amener au sol					clef de nuque		
genou	tournant	/4	/1	/5		Corps à corps								
	direct	/4	/1	/5		Poignet								
	circulaire	/4	/1	/5										
	sur saisie	/4	/1	/5										
	total séparé	>54/56	14/14	>60/70							>9/10	>9/10	>9/10	
total	>128/140						>26/30	>18/20	>18/20		>9/10	>27/30		

TOTAL GENERAL : >217/240

Observations :

NIVEAU NOIR

NOM:

Prénom:

Date de naissance:

Date:

Fiche technique d'obtention du niveau noir

Deux assauts chronométrés au temps de la catégorie du candidats										
garde	debout			projection			sol			
	déplacement	direction	télescopage	entrée de garde	équilibre	efficacité	défense	attaque	technique	enfermement
	attitude									
absente	statique	absent	poing, pied et genou	intérieure ou extérieure	insuffisant	insuffisant	inexistante	inexistante	pas appliqué	oui
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
embryonnaire	Marchée, croisée sur les talons	antéro-postérieure	poing	extérieure et intérieure	moyen	moyenne	peu efficace	peu efficace	bloque sur une ou deux	non
5	4	5	5	10	10	10	5	5	10	20
défensive	sautée	latérale	pied ou genou	idem, plus sur saisie segmentaire	bon	bonne	efficace en fonction de l'attaque	efficace en fonction de la défense	sur les différentes appendice	
10	6	10	10	20	20	20	10	10	20	
défensive ou offensive	saccadée (marchée, sautillée et avec écart)	circulaire sur les 2 cotés	pied-poing ou pied-genou ou poing-genou	sur percussion adverse			efficace	efficace	sur action adverse	nuancable à l'appréciation du jury entre 0 et 20
15	10	15	15	(+10)			15	15	(+6)	
variable et adapter	sur pointe de pied	circulaire sur la jambe avant	aucun	sur esquive			très efficace	très efficace	sur provocation adverse	
20	14	20	20	(+20)			20	20	(+12)	
	En fonction d'un pied directeur			dangerosité de l'action			faire la moyenne		sur anticipation	
	16			(-20)					(+20)	
	20									
>20/20	>20/20	>20/20	>20/20	>20/40	>20/20	>20/20	>18/20	>26/40	>20/20	>20/20
	>80/80	>80/80	>60/80	>204/240	>60/80	>64/80				

Observation: