

# LES SPORTS DE COMBAT SE LA JOUENT MIXÉS À LA FSGT

Pancrace, kempo sportif, sambo combat, combat complet ou combat grappling. Ces disciplines ont toutes la particularité de réunir plusieurs types de sports de combat ou d'arts martiaux. On les appelle les disciplines mixtes. Coup d'œil sur les manières dont elles sont pratiquées à la FSGT.

# Par Antoine Aubry

Les 5 types de disciplines de combats mixtes à la FSGT :

• **Le pancrace** : une pratique d'origine grecque qui autorise les percussions, les projections, les soumissions mais qui interdit les frappes au sol et les étranglements.

• **Le sambo combat** : venu de Russie, le sambo combat est un art martial et un sport de combat mélangeant la lutte, le judo, l'aïkido, le karaté et la boxe.

• **Le combat complet** : cette discipline mêle percussion (mais pas les coudes !) et préhension.

• **Le combat grappling** : il inclut des techniques de projection, d'immobilisation et de soumission dans un combat debout ou au sol.

• **Le kempo sportif** : une pratique qui autorise percussion, préhension, projection et soumission. Les frappes au sol sont autorisées, mais pas à la tête.

**Dans les clubs FSGT, les amateurs/rices de sports de combat et d'arts martiaux ont la possibilité de s'initier à des disciplines de combat mixtes.**

«Par discipline de combat mixte, la FSGT entend des pratiques sportives pouvant coupler la percussion, préhension, mais également les projections et les soumissions», explique Antoine Petitet, coordinateur du domaine des activités à la Fédération. «Parmi celles-ci, nous trouvons notamment du sambo combat, du pancrace, du kempo sportif, du combat grappling et du combat complet. Des disciplines qui sont de plus en plus populaires !» Cette popularité s'explique pour plusieurs raisons à écouter plusieurs responsables de la Commission fédérale d'activité (CFA) Scam (Sports de combat et arts martiaux)... «Et une des premières reste le développement des événements de MMA [ou Mixed Martial Arts (\*)] à la télévision ou sur Internet», indique Yoann Coulon, actuel responsable du collège jiu-jitsu brésilien à la FSGT, professeur de combat complet et ancien combattant de MMA (lire son portrait p.9).

Si la discipline est interdite en France (et donc à la FSGT) puisqu'elle autorise notamment les frappes répétées au visage au sol, son traitement médiatique séduit pourtant de nombreuses personnes qui s'orientent par la suite vers

des pratiques mixtes autorisées. «Au niveau des pratiquantes et des pratiquants, nous trouvons aussi des gens qui ont longtemps été dans d'autres sports de combat et qui veulent désormais découvrir autre chose», explique à son tour Mohamed Otman El-Ayoubi, responsable du collège kempo sportif dans la CFA Scam et lui-même combattant. Ancienne championne du monde de lutte et pratiquante dans la section FSGT grappling au club de l'US Metro (Paris), Audrey-Prieto-Rodrigues (36 ans), fait justement partie de cette seconde catégorie : «J'ai longtemps considéré la lutte comme l'unique pratique des sports de combat que je pouvais aimer. Mais il existe une telle variété de styles dans les disciplines mixtes... Personnellement, je me suis découvert l'amour du sol et des soumissions alors que c'était totalement inconcevable il y a quelques années.»

## «Martial arts spirit»

Pour Mohamed Otman El-Ayoubi, les arts martiaux mixtes ont aussi été marqués par un regain d'intérêt pour l'aspect spirituel des pratiques : Le «martial arts spirit». «C'est-à-dire l'état d'esprit à travers lequel je vais me dépasser, être rigoureux, aller au-delà de mes limites



Reportage photos au club École Boxing Art 78. Ici Victor Pilley, instructeur Scam muay-thaï et initiateur kempo explique les principes de base au groupe débutant-es.

Ci-contre, Amid Bouhmidj (à droite) champion de France FSGT 2016 de muay-thaï avec Antony Bussouar lors d'une répétition technique de transition boxe/lutte.

Ci-dessous : groupe mini-fighters (8/9 ans) en répétition du direct bras avant et (photo droite) Audrey Wetzel, danseuse de haut-niveau, pratiquante «loisir» depuis 4 ans au club... pour son épanouissement.



photos : Hong-ly Lao / Sport et plein air

les règles communes et les règles spécifiques aux disciplines de combats mixtes sont rappelées à tou-tes et qui doit être ratifiée par tous les clubs FSGT (lire «La Charte FSGT des Scam», p.10-11) - et sur la formation. Pour le

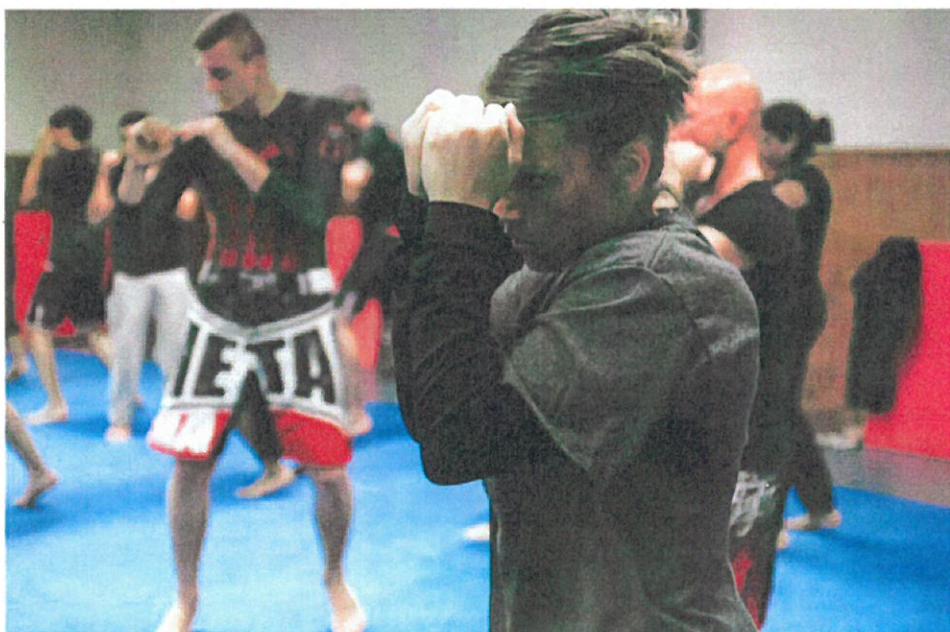
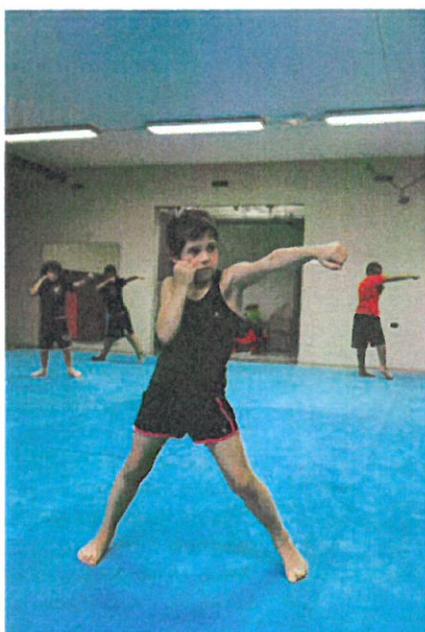
kempo sportif par exemple, des brevets fédéraux ont été créés et plusieurs sessions ont été organisées cette année avec un seul but : permettre aux animateurs/rices et arbitres (dont le module est obligatoire pour obtenir le BF2) formés d'accompagner leurs sportifs/ives dans une vision FSGT... Qu'ils soient adultes ou... enfants ! Tous les ans, la CFA rebosse sur les référentiels qui sont consacrés à ces derniers/ères en s'appuyant sur les diverses expériences vécues au cours de la saison. Et preuve de cette dynamique enclenchée ; le nombre de manifestations des disciplines de combats mixtes prévues pour l'année prochaine. Outre des démonstrations comme celle récemment organisée à la fête de l'Humanité à La Courneuve (Seine-Saint-Denis) début septembre, plusieurs manifestations éducatives seront proposées ainsi que les championnats de France FSGT de pancrace et les tout premiers championnats de France de kempo sportif...

## DU CÔTÉ DES FÉMININES

### Des pratiquantes à encourager !

**Victimes** de préjugés sur leur présumée «ultra-violence», les disciplines d'arts martiaux et de sports de combat mixtes attirent pourtant de plus en plus de femmes à la FSGT. «Le nombre de féminines est en progression constante», assure Mohamed Otman-El Ayoubi, responsable du collège kempo dans la Commission fédérale d'activité Scam (Sports de combat et arts martiaux). Si Audrey Prieto-Rodrigues, pratiquante de grappling à l'US Metro (Paris), partage ce constat, elle estime également que la FSGT et ses clubs peuvent faire plus à ce sujet là : «Il y a énormément de femmes qui souhaiteraient faire des disciplines de combats mixtes, mais qui ne le peuvent pas. Le problème ne vient pas des pratiques, c'est davantage culturel. Il y a encore un vrai travail de fond à réaliser...» # AA

(\*) Le Mixed Martial Arts (MMA) est une pratique qui associe tous les styles de sports de combat et d'arts martiaux et qui est interdite par la loi française puisqu'elle autorise les combattant-es à se porter des coups répétés à la tête lorsqu'ils/elles sont au sol.



# PANCRACE

## De la Grèce antique à... la FSGT

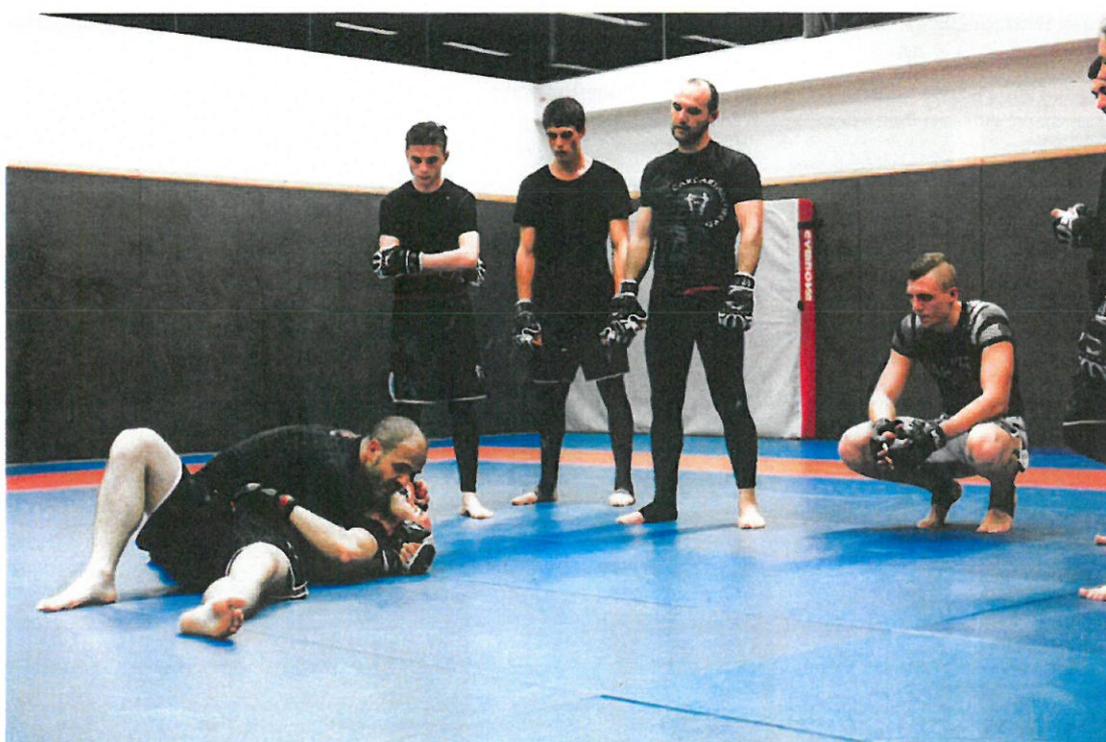
*tout en ayant beaucoup de respect pour mes adversaires/partenaires», développe-t-il. «On est soudés parce qu'on partage les mêmes choses sur le tatami...» De quoi aider à casser les préjugés sur la violence qui collent à la peau de ces disciplines ! «On entend toujours parler de KO, de la dangerosité de ces sports mais jamais de ce qu'il y a autour, de la pédagogie ou de la psychologie qui permettent de maîtriser la violence et justement de ne pas faire mal», précise Audrey Prieto-Rodrigues. «Sans oublier la portée éducative des arts martiaux mixtes», ajoute Mohamed Otman El-Ayoubi. «Il y a parfois un vrai travail social qui est réalisé car ces disciplines attirent pas mal de jeunes en difficulté. Pratiquer leur permet d'avoir une meilleure hygiène de vie (on mange mieux, on ne fume plus) et de les rebooster dans leurs projets professionnels par exemple. On a souvent des parents surpris qui découvrent les arts martiaux mixtes et leurs valeurs d'émulation, de partage et d'épanouissement par un autre biais que la violence médiatique.»*

### «Développer et protéger»

De son côté, la Fédération encourage les clubs FSGT qui permettent l'accès de ces pratiques mixtes au plus grand nombre. Aux féminines et aux enfants évidemment (voir encadré), mais aussi selon les différents types de niveaux et d'attente des pratiquant-es, qu'ils/elles aient déjà une bonne expérience dans ces disciplines et veulent combattre ou qu'ils/elles s'y initient et souhaitent seulement faire du loisir... «On peut très bien faire un sport de combat mixte uniquement pour s'entraîner», assure Yoann Coulon. «Dans mon club, la majorité des licenciés vient juste pour le loisir, pour entretenir leur forme physique et leur santé.» Le panel des pratiques à connaître étant quelques fois très varié, les disciplines mixtes poussent également ces pratiquant-es à toucher aux différents types de sports de combat et d'arts martiaux et à s'aider les un-es les autres. Ainsi, une personne particulièrement douée au sol pourra aider une autre plus à l'aise en pieds-poings et inversement...

Si des disciplines mixtes étaient déjà bien organisées au sein de la CFA Scam, d'autres plus récentes comme le kempo sportif, qui autorise les frappes au sol aux corps, ont dû être particulièrement suivies pour assurer leur pérennité à la FSGT. «En fait, la grosse difficulté qu'on a, c'est de pouvoir proposer à tous les clubs et à tous les adhérents FSGT des disciplines qui sont le fruit d'un traitement rigoureux (et c'est normal) de la part du ministère des Sports», explique Mohamed Otman El-Ayoubi. «Cela doit passer par leur structuration, leur mise en place, leur développement, mais aussi leur protection en contrôlant par exemple nos galas compte-tenu des dérives qu'il peut y avoir et pour être sûr que la FSGT pourra continuer à proposer ces pratiques là. "Développer et protéger", c'est notre devise à propos des disciplines de combats mixtes.» Pour cela, membres de la CFA Scam et pratiquant-es s'appuient sur une charte - dans laquelle

**Autorisant** les percussions, les projections, les soumissions mais interdisant les frappes au sol et les étranglements, le pancrace, discipline originaire de la Grèce antique, attire notamment les amateurs/rices de sports de combat et d'arts martiaux qui apprécient la diversité des pratiques proposées. À la FSGT, cette activité est actuellement à la relance et son collège est investi d'une double-mission explique Mickael Elblidi, son coordinateur : «Rendre ce sport accessible à tous les types de publics et proposer des compétitions ou galas de qualité pour celles et ceux qui souhaitent combattre». Pour cela, au sein de la Commission fédérale Sports de combat et arts martiaux, le collège pancrace, aidé de certains champions de la discipline comme Mathias Riccio, a commencé à travailler sur l'adaptation des règlements selon les catégories d'âge, mais aussi sur de prochains événements dont les futurs championnats de France FSGT (pancrace/grappling/jiu-jitsu brésilien et boxe anglaise) qui se dérouleront normalement à Brest en 2017 et dont une grosse partie des bénéfices sera reversée à Megharona, une association qui finance la recherche sur les cancers du rein chez les enfants... A noter que Sébastien Loew, présentateur TV, soutien de Megharona et champion d'Europe de pancrace devrait être présent comme speaker. # AA



Mohamed El-Ayoubi, formateur Scam kempo et boxe pieds-poing détaille au groupe «arts martiaux mixtes» avancé une position de contrôle au sol.

