



## PREAMBULE

Le Comité National de Combat Mixte a le plaisir de vous présenter la dernière mouture de la réglementation sportive sur laquelle il travaille désormais depuis une bonne vingtaine d'années. Désormais représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting (IF-FCF), notre Comité National a pu confronter les expériences de terrain menées sur le sol français avec la réalité de ce qui est en action dans les autres pays du monde, permettant de garder les aspects positifs de notre réglementation en les améliorant des avantages observés ailleurs.

### Plusieurs objectifs forts nous ont guidé dans la rédaction de cette réglementation mise à jour :

- Notre volonté est de proposer une forme de combat mixte/MMA ouverte à toutes et tous, quel que soit l'âge des pratiquant(e)s. Ainsi, les règles de compétition des mineurs doivent permettre une expression véritable, sans dénaturer la spécificité du combat mixte, et en garantissant une parfaite intégrité physique des participant(e)s.
- Il ne faut surtout pas dénaturer le combat mixte, qui doit garder toutes ses caractéristiques et son univers, car les pratiquant(e)s ont effectué leur choix sportif pour ces raisons. Toutes les propositions fédérales françaises de pratiques proches, mais qui ne sont pas du combat mixte/MMA, ne fonctionnent pas véritablement.

### Ainsi, la présente réglementation sportive innove sur :

- La protection et la santé des jeunes : aucun coup au visage n'est autorisé chez les jeunes. Seuls les Juniors (16-17 ans) de niveau expérimenté peuvent utiliser des coups contrôlés au visage. Face à des disciplines de combat pied-poing où le « Light » n'est bien souvent que sur le papier, et en raison de la gêne extrême que présente le port du casque en combat mixte, pouvant confiner à une vraie dangerosité en raison de la multiplicité des axes de travail debout, l'interdiction de tout coup de pied ou poing au visage chez les plus jeunes est un atout véritable pour faire du combat mixte un jeu adapté aux enfants et adolescents.
- La protection des adultes : en instaurant une réglementation progressive selon le niveau et l'expérience du combattant, avec des coups contrôlés au visage pour les seniors débutants, le CNCM propose une forme de compétition ouverte, sans dangerosité, qui conserve néanmoins l'intensité que les pratiquant(e)s recherchent dans le combat mixte/MMA. De même, les règles vétérans sans coup au visage ont pour but de favoriser la compétition sans risque chez les plus de 40 ans.
- Une nouvelle manière de déterminer la victoire lorsque, si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire : la technique dite de la « mort subite » consiste à toucher son adversaire au corps et/ou à la tête (selon sa catégorie) de manière nette et décisive par une technique de percussion (sauf low-kicks), sans esquive, parade ou riposte de l'adversaire - ou effectuer une projection nette de l'adversaire – pour remporter le combat. Cette technique permet au combattant une maîtrise totale de ses actions dans la conquête de la victoire, sans recours à un jugement extérieur.

### Pour le reste, nous assumons les caractéristiques de notre sport :

- La « cage » parmi les aires de combat possibles du combat mixte/MMA ;
- Le fait de donner des coups au sol, grâce à une réglementation qui permet d'apprendre à les employer et à s'en protéger, de manière régulée et sans danger, et de manière très évolutive selon l'âge des combattant(e)s.

Cette réglementation est aujourd'hui l'une des plus avancées parmi ses homologues en Europe et dans le monde, en terme de protection des sportifs et de développement d'une pratique éducative et ludique du combat mixte/MMA.



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

# REGLEMENTATION SPORTIVE COMBAT MIXTE/MMA

(Mise à jour du 09/02/2019)

## I. DEFINITION DU COMBAT MIXTE :

Le combat mixte, traduction générique communément admise 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 combat mixte 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 Combat mixte 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.

L'International Federation of Full Contact Fighting, (IF-FCF), fédération internationale dont le Comité National de Combat Mixte est le représentant officiel sur le sol français, a édicté des règles utilisées lors des compétitions internationales, dont est issue la présente réglementation, adaptée aux exigences des législations européenne et française.

## II. L'ASSAUT DE COMBAT MIXTE :

Un assaut de Combat mixte 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 Combat mixte éducatif et amateur, accessible en ligne sur le site du Comité National de Combat Mixte (CNCM) : <http://combatmixte.fr>
- Poursuivre le combat au sol au moyen des techniques d'immobilisation, de percussion, de lutte et de soumission autorisées par la codification technique du Combat mixte, 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 Combat mixte organisée sur le territoire français sous l'égide du Comité National de Combat Mixte (CNCM), association sportive déclarée le 23/02/2006 à la Sous Préfecture de VILLEFRANCHE SUR SAONE (69) sous la référence W692001457, modifiée le 20/02/2015 et le 09/02/2019 auprès de la Sous Préfecture de CHAROLLES (71).

Le CNCM est chargé d'organiser, développer et contrôler la pratique du combat mixte avec des règles de combat accessibles aux différentes catégories d'âge, niveaux débutant, intermédiaire et avancé.

Le CNCM est chargé de l'organisation des différentes sélections aux compétitions internationales de la fédération internationale IF-FCF

### 2. Aire de combat :

L'aire de combat réglementaire est constituée par une surface de tatamis homologués, d'une densité suffisante pour protéger les combattants, entourée de la zone de protection réglementaire. 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 :

- Une aire de tatamis réglementaire, de forme circulaire ou carrée ;
- Un ring octogonal de type « cage », entouré d'un grillage ou d'un filet de protection en matière souple, dont le sol est constitué de tatamis ;
- Un ring de boxe, posé au sol ou surélevé, de type homologué, dont le sol est composé de tatamis, ou un ring de plein air dont le sol est constitué de sable fin (sur une épaisseur de 30 cm, reprenant les conditions de sécurité du édictées par la Fédération Française de Lutte pour la pratique du Beach Wrestling).

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 en cas de sortie de l'aire de combat. 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.



## Comité National de Combat Mixte

**Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)**

**Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)**

**Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)**

*Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting  
IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)*



**REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE**

### 3. Durée des assauts et combats :

La durée des combats masculins et féminins s'établit comme suit pour les compétitions de Combat mixte :

- Pupilles (8-9 ans) : 2 reprises de 2 minutes (1 minute de repos) ;
- Benjamins (10-11 ans) : 2 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Minimes (12-13 ans) : 2 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Cadets (14-15 ans) : 2 reprises de 4 minutes (1 minute de repos) ;
- Juniors (16-17 ans) : 2 reprises de 4 minutes (1 minute de repos) ;
- Séniors (18-40 ans) : 2 reprises de 5 minutes (1 minute de repos) ;
- Vétérans (41 ans et +) : 2 reprises de 4 minutes (1 minute de repos).

Les combats entre hommes et femmes, hors démonstrations techniques, sont interdits. Les combats entre un père et son fils sont interdits.

### 4. Tenue réglementaire de compétition :

Le combattant doit être propre et avoir une belle apparence. 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, à l'appréciation de l'arbitre de la compétition.

### 5. Equipement :

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

- Un short 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 » homologués par le Comité National de Combat Mixte (CNCM) pour l'utilisation en compétition (de densité 7 oz) dont les fermetures (scratch) des poignets sont recouverts de bande élastique non blessante de 4 cm de largeur ; les gants de chaque combattant peuvent être fournis par l'organisateur ;
- De plus, pour les Pupilles, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors : une paire de protège-tibias type « chaussette » homologués « CE », ne recouvrant pas le pied ;

Et de plus, pour les féminines :

- Un rashguard, ou un tee-shirt de compression, maintenu par la ceinture du short.
- Pour les Juniors et Seniors : 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, et les bandages éventuels pourront être revêtus d'une signature de contrôle du Délégué Officiel.

### 6. Catégories d'âges et de poids :

Les différentes catégories d'âges et de poids utilisées pour toute compétition de Combat mixte sont celles adoptées et publiées au début de chaque saison sportive.

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. Il n'y a aucune tolérance dans la mesure du poids du combattant pour chaque catégorie.

### 7. Niveaux techniques des combattants :

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

- Niveau « débutants » : combattants des niveaux techniques jaune et orange ;
- Niveau « intermédiaires » : combattants des niveaux techniques vert et bleu et/ou expérience de 5 combats ;
- Niveau « avancés » : combattants des niveaux techniques marron et noir et/ou expérience de 10 combats ;





## Comité National de Combat Mixte

**Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)**

**Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)**

**Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)**

*Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006*

*(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.*

*Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting*

*IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)*



**REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE**

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. Cette appréciation et le choix du niveau d'inscription à la compétition relèvent du professeur du club dans lequel le pratiquant est inscrit. Le niveau annoncé du compétiteur pourra faire l'objet d'une vérification et/ou 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 le Comité National de Combat Mixte.

### **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 Combat mixte 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 Combat mixte CNCM et un Juge Fédéral, titulaires de la qualification fédérale Combat mixte CNCM requise ;
- Un Médecin du Sport qualifié ;
- Un chronométreur 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. Seule une personne est autorisée à proximité de l'aire de combat dans le coin de chaque combattant ; elle doit être majeure, dans une tenue conforme à l'alinéa précédent, et titulaire de la licence fédérale Combat mixte de la saison sportive en cours.

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. Le Juge de marquage :**

Le Juge de Marquage est installé à la table officielle. Il est chargé de comptabiliser les points obtenus pendant le combat, si ceux-ci font l'objet d'un décompte lors de la compétition. Un tableau d'affichage des points permet alors aux combattants et aux coaches de visualiser le décompte des points de chaque combattant en temps réel. Les compétitions internationales comportent systématiquement un décompte des points conforme au barème publié par la fédération internationale IF-FCF.

### **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 Combat mixte de la saison sportive en cours. Tout comportement contraire à l'éthique de pratique du Combat mixte 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.



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : **+33 9 84 20 02 60** (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006

(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.

Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting

IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



**REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE**

### 12. Médecin et Secouristes :

Toute compétition de Combat mixte doit réunir la présence constante d'un Médecin et d'une équipe de volontaires secouristes.

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 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 de Combat mixte CNCM pour la saison sportive en cours, ainsi qu'un certificat médical d'aptitude à la pratique du Combat mixte en compétition :

- **Pour les catégories pupilles, benjamins, minimes, cadets, juniors, un certificat médical datant de moins de un an**, selon le modèle page 18, 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 le modèle page 19, 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**) ;
- **Pour la catégorie seniors intermédiaires et avancés, un certificat médical datant de moins de un an**, selon le modèle page 19, 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 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) ;
- **Pour la catégorie vétérans, un certificat médical de moins de six mois**, selon le modèle page 19, 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**).

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.

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.
- 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 replace l'accessoire de protection, à son initiative.



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

### 16. Sorties de l'aire réglementaire de combat :

Au cours d'un combat, si les combattants sortent de l'aire réglementaire, l'arbitre interrompt le combat et le fait reprendre au centre de l'aire en position debout face à face.

En cas de combat dans les limites de l'aire réglementaire, un avantage est donné à l'action en cours, sauf si le danger impose de revenir immédiatement au centre de l'aire de combat en position debout.

Dans ces phases d'arbitrage, la priorité est donnée à la sécurité et à l'intégrité physique des combattants.

### 17. Différentes sortes de victoires :

En Combat mixte, 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 Combat mixte 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 le Comité National de Combat Mixte CNCM, 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 Combat mixte et de l'organisateur en général.



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

*Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006*

*(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.*

*Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting*

*IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)*



**REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE**

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 le critère premier d'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 après le décompte de dix secondes par l'Arbitre. Lors du décompte, le combattant qui est compté doit être en position de garde et en pleine possession de ses moyens physiques et psychiques à l'énoncé du chiffre « huit » par l'Arbitre pour ne pas être déclaré hors combat. Dans tous les cas, l'Arbitre décompte les secondes jusqu'au nombre de « dix » avant de faire reprendre le combat.

**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.

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 à l'issue du temps réglementaire de combat (« mort subite ») :**

Si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire, le combat reprend debout au centre de l'aire de combat. Le premier combattant qui touche son adversaire au corps et/ou à la tête (selon sa catégorie) de manière nette et décisive par une technique de percussion autorisée, sans esquive, parade ou riposte de l'adversaire - ou qui effectue une projection nette de l'adversaire - remporte le combat. Les coups de pied circulaires bas (low-kicks) ne sont pas comptabilisés.





## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

#### IV. TECHNIQUES ET ACTES INTERDITS EN COMBAT MIXTE MMA :

##### 1. 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 directs au visage 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 coude et les coups de tête ;
- 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 torsions de nuque non contrôlées ;
- Les torsions de chevilles non contrôlées ;
- 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 ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique de le Comité National de Combat Mixte CNCM en raison de leur dangerosité.

##### 2. Actes interdits communs à chaque catégorie :

En Combat mixte, 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 Combat mixte, entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le combattant, de participer à toute compétition de Combat mixte 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 CNCM a tous Pouvoirs pour procéder ou faire procéder à tous contrôles, prélèvements ou examens médicaux destinés à découvrir la prise éventuelle d'une substance interdite, mettre en marche les procédures légales et prononcer ensuite les sanctions conformes à la législation sportive en vigueur.





## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006  
(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting  
IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

## CODIFICATION TECHNIQUE DU COMBAT MIXTE MMA TECHNIQUES AUTORISEES EN COMPETITION

### TECHNIQUES DE PERCUSSION DEBOUT

#### GARDES ET DEPLACEMENTS

1. Gardes de base et variantes ;
2. Déplacements : pas glissés, pas naturels ;
3. Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;
4. Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;
5. Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;
6. 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)*

1. Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;
2. Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;
3. Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;
4. Coups de poing plongeants, avant et arrière ;
5. 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)*

1. Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;
2. Coups de pied directs latéraux, avant et arrière : plusieurs formes ;
3. Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;
4. Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;
5. Coups de pied circulaires :
  - ✓ Bas externe (low-kick externe)
  - ✓ Bas interne (low-kick interne)
  - ✓ Médiants, avant et arrière (middle-kicks)
  - ✓ Hauts, avant et arrière (high-kicks)
6. Revers droit et latéraux, avant et arrière ;
7. Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;
8. 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)*

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

### TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

#### CHUTES

1. Chute arrière roulée ;
2. Chutes latérales roulées : gauche et droite ;
3. Chute avant roulée avec retournement de garde : gauche et droite ;



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006  
(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting  
IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

### SAISIES DE BASE

1. Saisie nuque bras ;
2. Saisie de nuque en corps à corps ;
3. Saisie de poignet ;
4. Saisie d'avant-bras ou de bras ;
5. Saisie de torse ;
6. Saisie de jambe ou de cheville : par dessus, par dessous ;

### PROJECTIONS

1. Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;
2. Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;
3. Bascules de hanche : interne et externe ;
4. Fauchages : grand fauchage externe, fauchage externe (droit et en rotation), fauchages internes (différentes formes) ;
5. Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;
6. Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire ;
7. Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;
8. Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire ;
9. Soulèvements d'une ou deux jambes ;
10. Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe)
11. Projections en enroulement sur déséquilibre avant : avec saisie bras-nuque, avec saisie bras ;
12. Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;
13. Ramassement de jambes : en placage au sol, ramassement avec contrôle du partenaire ;

### AMENEES AU SOL

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

### ENCHAINEMENTS DE LUTTE DEBOUT

1. 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 ;
2. Applications techniques du principe dit de « action réaction » chez le partenaire adverse ;
3. Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;
4. Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir...
5. Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement

### TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

#### EDUCATIFS DE PREPARATION AUX ASSAULTS

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

#### IMMOBILISATIONS

1. Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
2. Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006  
(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting  
IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

3. Immobilisation latérale et variantes ;
4. Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;
5. Immobilisation dite « en croix » ou « croisée » ;
6. Immobilisation à plat ventre ;
7. Immobilisation dite « montée croisée » ;
8. Immobilisation inversée ;

### ETRANGLEMENTS

1. Etranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes ;
2. Etranglements 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 ;
3. Etranglement dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée ;

### CLES DE BRAS

1. 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) ;
2. Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination) ;

### CLES DE POIGNET

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

### CLES DE JAMBE

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 ;
4. Clé de jambe en rotation contrôlée

### GARDES AU SOL

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

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

### TECHNIQUES DE PERCUSSION AU SOL :

#### COUPS DE POING

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

1. Coups de poing directs avant et arrière ;
2. Crochets avant et arrière ;
3. Coups de poing remontants, avant et arrière



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006

(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.

Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting

IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

### COUPS DE PIED

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

1. Coups de pied directs ;
2. Coups de pied circulaires ;
3. Coups de pied retombants

### COUPS DE GENOU

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

1. Coups de genou directs ;
2. Coups de genou circulaires





## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

## REGLEMENTATION PARTICULIERE COMBAT MIXTE 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 :

#### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

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

DUREE DES ASSAULTS : 2 x 2 mn (repos 1 mn)

#### TECHNIQUES AUTORISEES :

- Debout et au sol : coups de poing, coups de pied, coups de genou portés à la touche au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol
- Lutte au sol avec techniques d'immobilisation et techniques de soumission en extension non serrées ou verrouillées (clés de bras et clés de jambe)

#### INTERDITS PARTICULIERS DE LA CATEGORIE :

- **Aucun coup au visage ;**
- Aucun coup porté autrement que « à la touche » ;
- Aucune technique de soumission serrée ou verrouillée, et/ou comportant une torsion

#### DIFFERENTES 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 le placement d'une technique de soumission en extension, non serrée ou verrouillée, donnant une victoire immédiate par l'arbitre
- Par immobilisation de l'adversaire au sol (quelle que soit sa position) pendant 30 secondes sans interruption
- A la fin du temps réglementaire : si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire, le combat reprend debout au centre de l'aire de combat. Le premier combattant qui touche son adversaire au corps ou à la tête de manière nette et décisive par une technique de percussion autorisée, sans esquive, parade ou riposte de l'adversaire - ou qui effectue une projection nette de l'adversaire - remporte le combat. Les coups de pied circulaires bas (low-kicks) ne sont pas comptabilisés.



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

## REGLEMENTATION PARTICULIERE COMBAT MIXTE MINIMES (12 - 13 ans), CADETS (14 – 15 ans) JUNIORS DEBUTANTS (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 Minimes, Cadets & Juniors :

#### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines, à partir de Juniors : bustier souple et protection pubienne

#### DUREE DES ASSAULTS :

- **MINIMES : 2 x 3 mn (repos 1 mn)**
- **CADETS & JUNIORS : 2 x 4 mn (repos 1 mn)**

#### TECHNIQUES AUTORISEES :

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

#### INTERDITS PARTICULIERS DE LA CATEGORIE :

- **Aucun coup au visage**

#### DIFFERENTES 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
- A la fin du temps réglementaire : si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire, le combat reprend debout au centre de l'aire de combat. Le premier combattant qui touche son adversaire au corps ou à la tête de manière nette et décisive par une technique de percussion autorisée, sans esquive, parade ou riposte de l'adversaire - ou qui effectue une projection nette de l'adversaire - remporte le combat. Les coups de pied circulaires bas (low-kicks) ne sont pas comptabilisés.



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

## REGLEMENTATION PARTICULIERE COMBAT MIXTE JUNIORS INTERMEDIAIRES & AVANCES (16 – 17 ans) SENIORS DEBUTANTS (18 – 40 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 & avancés, et Seniors débutants :

#### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, bustier souple et protection pubienne

#### DUREE DES ASSAULTS :

- JUNIORS INTERMEDIAIRES & AVANCES : 2 x 4 mn (repos 1 mn)
- SENIORS DEBUTANTS : 2 x 5 mn (repos 1 mn)

#### TECHNIQUES AUTORISEES :

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

#### REGLES PARTICULIERES DE LA CATEGORIE :

- Coups contrôlés au visage

#### DIFFERENTES 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
- A la fin du temps réglementaire : si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire, le combat reprend debout au centre de l'aire de combat. Le premier combattant qui touche son adversaire au corps ou à la tête de manière nette et décisive par une technique de percussion autorisée, sans esquive, parade ou riposte de l'adversaire - ou qui effectue une projection nette de l'adversaire - remporte le combat. Les coups de pied circulaires bas (low-kicks) ne sont pas comptabilisés.



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

## REGLEMENTATION PARTICULIERE COMBAT MIXTE SENIORS INTERMEDIAIRES & AVANCES (18 – 40 ans)

### Réglementation générale :

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

### Réglementation particulière Seniors avancés :

#### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, bustier souple et protection pubienne

**DUREE DES ASSAUTS : 2 x 5 mn (repos 1 mn)**

#### TECHNIQUES AUTORISEES :

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

#### INTERDITS PARTICULIERS DE LA CATEGORIE :

- **Aucun coup de genou direct au visage**

#### DIFFERENTES 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 KO
- Par abandon de l'adversaire
- A la fin du temps réglementaire : si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire, le combat reprend debout au centre de l'aire de combat. Le premier combattant qui touche son adversaire au corps ou à la tête de manière nette et décisive par une technique de percussion autorisée, sans esquive, parade ou riposte de l'adversaire - ou qui effectue une projection nette de l'adversaire - remporte le combat. Les coups de pied circulaires bas (low-kicks) ne sont pas comptabilisés.





## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006

(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.

Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting

IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

## REGLEMENTATION PARTICULIERE COMBAT MIXTE VETERANS (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 :

#### EQUIPEMENT OBLIGATOIRE :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, bustier souple et protection pubienne
- Féminines, à partir de Juniors :

**DUREE DES ASSAULTS : 2 x 4 mn (repos 1 mn)**

#### TECHNIQUES AUTORISEES :

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

#### INTERDITS PARTICULIERS DE LA CATEGORIE :

- **Aucun coup au visage**

#### DIFFERENTES 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
- A la fin du temps réglementaire : si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire, le combat reprend debout au centre de l'aire de combat. Le premier combattant qui touche son adversaire au corps ou à la tête de manière nette et décisive par une technique de percussion autorisée, sans esquive, parade ou riposte de l'adversaire - ou qui effectue une projection nette de l'adversaire - remporte le combat. Les coups de pied circulaires bas (low-kicks) ne sont pas comptabilisés.



# Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



**REPRESENTANT OFFICIEL EN FRANCE**

## COMBAT MIXTE MMA FRANCE CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS 2018-2019

PUPILLES		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS		VETERANS	
8 - 9 ans		10 - 11 ans		12 - 13 ans		14 - 15 ans		16 - 17 ans		18 - 40 ans		41 ans et +	
Nés en 2009 et 2010		Nés en 2007 et 2008		Nés en 2005 et 2006		Nés en 2003 et 2004		Nés en 2001 et 2002		Nés de 2000 à 1978		Nés en 1977 et avant	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
- 23	- 23	- 26	- 26	- 34	- 34	- 38	- 38	- 53	- 53	- 57	- 57	- 57	- 57
- 26	- 26	- 30	- 30	- 38	- 38	- 42	- 42	- 57	- 57	- 61	- 61	- 61	- 61
- 29	- 29	- 34	- 34	- 42	- 42	- 46	- 46	- 61	- 61	- 66	- 66	- 66	- 66
- 32	- 32	- 38	- 38	- 46	- 46	- 50	- 50	- 66	- 66	- 71	- 71	- 71	- 71
+ 32	+ 32	+ 38	+ 38	- 50	- 50	- 55	- 55	- 71	- 71	- 77	- 77	- 77	- 77
				+ 50	+ 50	- 60	- 60	- 77	- 77	- 84	- 84	- 84	- 84
						+ 60	+ 60	+ 77	+ 77	- 93	- 93	- 93	- 93
										+ 93	+ 93	+ 93	+ 93
2 x 2 mn		2 x 3 mn		2 x 3 mn		2 x 4 mn		2 x 4 mn		2 x 5 mn		2 x 4 mn	
Temps de repos entre chaque reprise : 1 minute													
<p><b>Victoire par « Mort subite » :</b> si aucun des deux combattants n'a remporté la victoire à la fin du temps réglementaire, le 1er combattant qui touche son adversaire au corps et/ou à la tête (selon sa catégorie) de manière nette et décisive par une technique de percussion autorisée, sans esquive, parade ou riposte de l'adversaire - ou qui effectue une projection nette de l'adversaire - remporte le combat. Les coups de pied circulaires bas (low-kicks) ne sont pas comptabilisés.</p>													
<p><b>Masculins :</b> short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias</p> <p><b>Féminines :</b> short, protège-dents, gants, protège-tibias, protection pubienne et bustier souple (à partir de juniors) tee-shirt ou rashguard</p>										<p><b>Masculins :</b> short, coquille, protège-dents, gants</p> <p><b>Féminines :</b> short, protège-dents, gants, protection pubienne et bustier souple, tee-shirt ou rashguard</p>			
<p><i>Debout et au sol :</i> Coups de poing, pied, genou <b>a la touche</b> au corps.</p> <p>Aucun coup au visage</p>				<p><i>Debout et au sol :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps.</p> <p>Aucun coup au visage</p>				<p><b>Débutants :</b> <i>Debout et au sol :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Aucun coup à la tête</p> <p><b>Intermédiaires et avancés :</b> <i>Debout et au sol :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Coups de poing et coups de pied contrôlés à la tête</p>		<p><b>Débutants :</b> <i>Debout et au sol :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps. Coups de poing et coups de pied contrôlés à la tête</p> <p><b>Intermédiaires et avancés :</b> <i>Debout et au sol :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps et tête. Pas de genou direct au visage debout.</p>		<p><i>Debout et au sol :</i> Coups de poing, pied, genou portés au corps.</p> <p>Aucun coup au visage</p>	
Techniques de soumission placées sans serrage, ou immobilisation 30 secondes				Techniques de soumission									
Coups de coude et coups de tête interdits. Techniques interdites précisées dans la réglementation.													



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006

(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.

Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting

IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

# CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU COMBAT MIXTE 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 du combat mixte 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.



## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006

(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.

Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting

IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

### CERTIFICAT MEDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE DU COMBAT MIXTE 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 du combat mixte 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).





## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006

(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.

Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting

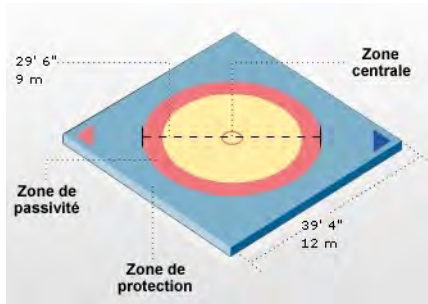
IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



**REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE**

## Comité National de Combat Mixte (CNCM) Cahier des charges d'organisation des compétitions de Combat Mixte/MMA

### I. Compétition organisée sur tapis circulaire :



#### Matériel :

- Un tapis 10 x 10 m ou 12 x 12 m (suivant modèle) avec 1 mètre de sécurité autour minimum. Le tapis doit être constitué de tatamis ou d'un tapis de lutte recouvert d'une bâche de lutte réglementaire.
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- 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 aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum.
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises)
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (aire de combat, la table officielle et juges) de l'espace réservé au public et filtrer les accès ;

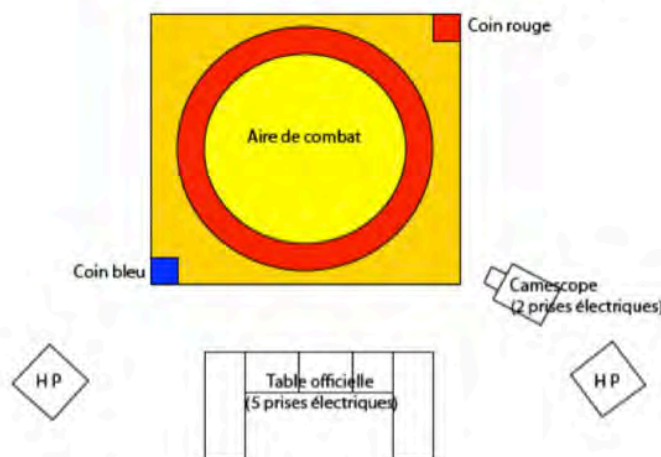
#### Locaux :

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

#### Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du Comité National de Combat Mixte, pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Un juge de marquage (si besoin)

#### Disposition-type : configuration tapis circulaire





## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

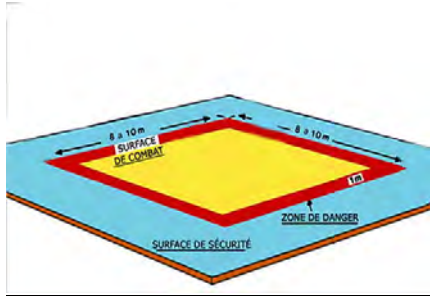
Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



**REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE**

### II. Compétition organisée sur aire de combat carrée :



#### Matériel :

- Une aire de combat carrée de 8 x 8 m ou 10 x 10 m avec 1 mètre de sécurité autour minimum. Le tapis doit être constitué de tatamis de 4 à 5 cm d'épaisseur, disposés de sorte à ne pas devenir instables sous les pieds des combattants ;
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- 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 aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum.
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises)
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (aire de combat, la table officielle et juges) de l'espace réservé au public et filtrer les accès ;

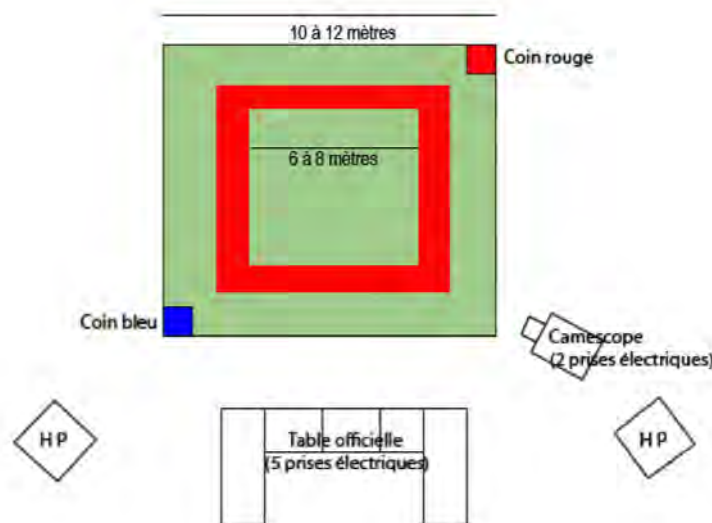
#### Locaux :

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

#### Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du Comité National de Combat Mixte pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Un juge de marquage (si besoin)

#### Disposition-type : configuration tapis carré :





## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006

(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.

Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting

IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



**REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE**

### III. Compétition organisée sur ring carré :



#### Matériel :

- Un ring de combat 4 cordes carré de 5 x 5 m ou 6 x 6 m, entouré d'une aire de tapis de sécurité d'une largeur de 1 mètre au minimum ;
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- 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 aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum.
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises)
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (ring de combat, table officielle et juges) de l'espace réservé au public, et filtrer les accès ;

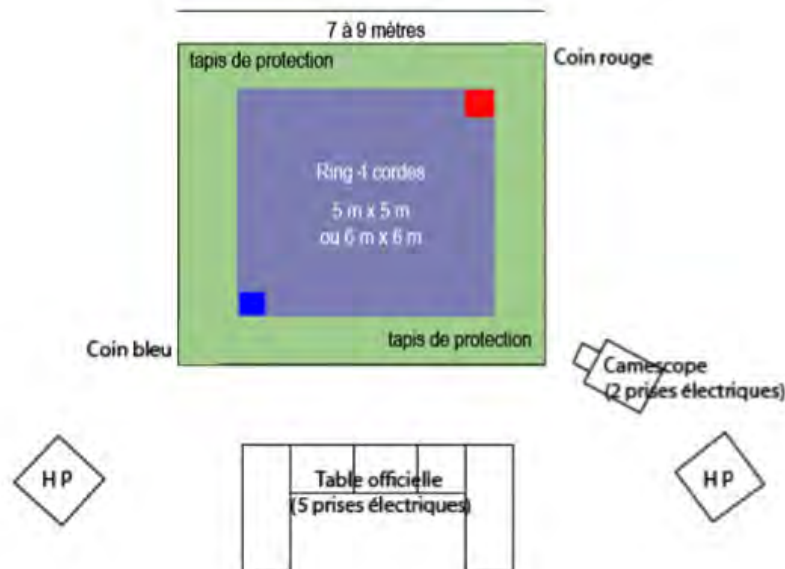
#### Locaux :

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

#### Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du Comité National de Combat Mixte pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Un juge de marquage (si besoin)

#### Disposition-type : configuration ring carré à 4 cordes :





## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006 (réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.  
Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

### Précisions sur la constitution du ring carré à 4 cordes :

Le ring carré sera construit de manières suivantes :

**1. La taille du ring**

Le ring est une surface carrée. La distance entre les cordes peut être de 5 m au minimum et de 7 m au maximum (distance mesurée entre les cordes opposées).

**2. Le sol et les coins.**

Le sol (tapis) et les coins doivent être construits sans obstructions, avec le minimum d'extension. Le maximum d'extension permis est de 91 cm. Le ring peut être surélevé ou non ; si oui, la hauteur minimum permise est de 1,22 m, et la hauteur maximum autorisée ne doit pas dépasser 1,48 m.

**3. Le diamètre** des quatre poteaux (les coins du ring) doit être compris entre un diamètre minimum de 10 cm et un diamètre maximum de 12,70 cm, la hauteur des poteaux doit être de 1,47 m (depuis la surface de combat, le tapis).

**4. Les quatre coins** doivent être recouverts de protections, éliminant tous risques de lésions des combattants.

**5. Le tapis du ring.**

Le sol du ring doit être rembourré à l'aide d'un tapis de sport absorbant, de tatamis, d'une épaisseur de 4 cm à 5 cm. Ces tapis ou tatamis peuvent être recouvert d'une bâche (d'une pièce) prévue à cet effet.

**6. Les cordes.**

Le ring trois cordes n'est autorisé que dans le cas d'un ring au sol, non surélevé. S'il est surélevé, le ring devra obligatoirement comporter quatre cordes.

Le ring est composé de quatre rangées de cordes dont le diamètre doit être de 3 cm au minimum et de 5 cm au maximum. Les cordes doivent être tendues entre les quatre poteaux de coin. Les distances par rapport au sol sont les suivantes :

- **Ring 3 cordes** : la distance par rapport au sol de la 1<sup>ère</sup> corde est de 47 cm. La distance par rapport au sol de la 2<sup>ème</sup> corde est de 87 cm. La distance par rapport au sol de la 3<sup>ème</sup> corde est de 137 cm.
- **Ring 4 cordes** : la distance par rapport au sol de la 1<sup>ère</sup> corde est de 46 cm. La distance par rapport au sol de la 2<sup>ème</sup> corde est de 76 cm. La distance par rapport au sol de la 3<sup>ème</sup> corde est de 107 cm. La distance par rapport au sol de la 4<sup>ème</sup> corde est de 137 cm.

Les cordes doivent être recouvertes par une matière douce. Les cordes doivent être reliées entre elles verticalement par des cordons, de 3 à 4 cm de diamètre, placés de façon équidistante.

**7. Ring surélevé : les escaliers du ring.**

Trois escaliers sont exigés, l'un au coin rouge, l'un au coin bleu et l'autre au centre d'un côté pour le médecin et les officiels. La largeur minimum des escaliers est de 107 cm.

### Précisions sur le ring de plein air :

Le ring dit « de plein air » est un ring de boxe carré, de 5 à 6 mètres de côté, posé sur le sol, avec 3 ou 4 cordes tendues. Il respecte en tous points les caractéristiques liées à la sécurité énoncées ci-dessus.

Le sol du ring de plein air peut être constitué

- Soit d'une surface de tatamis d'une épaisseur de 4 centimètres et d'une densité suffisante pour l'absorption des chutes ;
- Soit d'une surface de sable fin, d'une épaisseur de 30 centimètres, selon une procédure identique au cahier des charges établi par la Fédération Française de Lutte (FFLDA) pour la pratique du Beach Wrestling ;

Les protections de coin sont celles utilisées sur un ring de boxe traditionnel homologué.





## Comité National de Combat Mixte

Siège social : 3 rue Gambetta 71170 CHAUFFAILLES (France)

Web : <http://combatmixte.fr> - Courriel : [contact@combatmixte.fr](mailto:contact@combatmixte.fr)

Contact : +33 9 84 20 02 60 (lundi à vendredi, 10h00 à 13h00)

Association déclarée à la Sous Préfecture de Villefranche-sur-Saône (69) le 23/02/2006

(réf W692001457), modifiée par la Sous Préfecture de Charolles (71) le 20/02/2015.

Représentant officiel pour la France de l'International Federation of Full Contact Fighting

IF FCF (Licence internationale n° IF 0184)



REPRESENTANT OFFICIEL  
EN FRANCE

### IV. Compétition organisée sur ring octogonal type cage :

#### Matériel :

- Une aire de tatamis de forme octogonale de 5 mètres au moins de diagonale, délimitée dans son pourtour par une structure métallique type cage, de coussins à chaque coin, garnie dans son pourtour de grillage souple de maille 50mm, ou de filets de protection en matière souple et non abrasive pour la peau, de 1,80 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 de 2,5 cm et d'un tapis en mousse de 3 cm ;
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- 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 aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum ;
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises) ;
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (ring de combat, table officielle et juges) de l'espace réservé au public, et filtrer les accès ;

#### Locaux :

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

#### Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du Comité National de Combat Mixte pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Un juge de marquage, si besoin

