



# COMBAT MIXTE (MMA) EDUCATIF ET AMATEUR REGLEMENTATION SPORTIVE COMBAT 2024-2025

## I. DEFINITION DU COMBAT MIXTE EDUCATIF ET AMATEUR :

Le Combat Mixte éducatif et amateur, communément appelé « Combat Mixte (MMA) », est une discipline sportive à part entière, qui bénéficie d'une longue culture et d'une véritable authenticité sur le continent européen. La pratique du Combat Mixte (MMA) s'inscrit dans une démarche de développement et d'épanouissement physique et moral de ses licenciés. Forte d'une très longue histoire européenne liée au Pancrace antique, la pratique du Combat Mixte (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 d'éducation populaire.

## II . L'ASSAUT DE COMBAT MIXTE (MMA) :

Un assaut de Combat Mixte (MMA) consiste à :

- Percuter son adversaire avec les parties du corps et sur les cibles corporelles autorisées ;
- Lutter au corps à corps debout, saisir et projeter son adversaire au sol par tous les moyens techniques autorisés ;
- Poursuivre le combat au sol au moyen des techniques de percussion, d'immobilisation ou de clés articulaires ou d'étranglements autorisés.

## 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 (CNM). Le Comité National de Combat Mixte a pour objet d'organiser, encadrer et réglementer la pratique du Combat Mixte (MMA) éducatif et amateur.

### 2. Aire de combat :

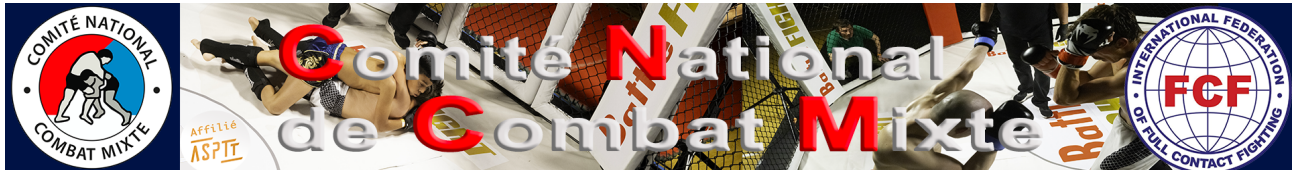
L'aire de combat réglementaire de compétition combat est une enceinte fermée de type cage d'arts martiaux mixtes ; cette enceinte fermée devra impérativement répondre aux caractéristiques suivantes :

- La zone de combat peut être carrée ou peut prendre une autre forme (circulaire, hexagonale ou octogonale), la zone doit avoir des côtés égaux et un minimum de 7 mètres de section transversale (ou 6,50 mètres de diamètre intérieur) sans excéder 10 mètres de section transversale ou de diamètre (ou 9,50 mètres de diamètre intérieur) ;
- Le sol de l'aire de combat doit être rembourré avec une couche de 4 cm à 5 cm de mousse haute densité (270 kg/m<sup>3</sup> environ) ; le rembourrage doit s'étendre au-delà de la zone de combat et au-dessus du bord de la plate-forme,
- La surface tapis doit représenter au minimum la superficie de la cage afin qu'il n'y ait aucun écart entre les protections basses de la cage et la limite du tapis,
- La zone de combat doit être recouverte d'un revêtement uniforme ; la présence d'une bâche est obligatoire ; 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.

Pour la clôture de la zone de combat :

- Le revêtement de sol en toile de la zone de combat est entouré d'un support vertical,
- La clôture doit être constituée avec un maillage à simple torsion de fils métalliques plastifiés qui empêche les combattants de passer au travers lors des phases d'appui ou de projection contre celle-ci,
- Les panneaux (clôture) doivent avoir une hauteur comprise entre 1,75 et 2 mètres,
- Toute partie métallique, y compris le haut des panneaux, doit être recouverte d'un rembourrage d'une épaisseur de 2 cm et réalisé à l'aide d'une matière qui ne doit pas être abrasive pour les combattants,
- L'aire clôturée doit obligatoirement comporter une ou deux entrées [qui doivent s'ouvrir vers l'extérieur], de préférence placées sur des côtés opposés, et doit être installée, soit sur le sol, soit sur une plateforme élevée à une hauteur comprise entre 1m et 1,2m du sol,
- Le mécanisme de fermeture des portes doit être positionné sur la partie extérieure de la cage ; plusieurs points de fixation sont attendus : au minimum 2 (un en position supérieure et le second en position inférieure) et au maximum 3 (points en positions supérieure et inférieure) et une fermeture placée à une hauteur définie comme étant la moitié de celle de la porte.
- En position fermée, il ne doit y avoir aucun écart entre la porte et son cadre.
- 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 combattants s'affrontent,
- Une passerelle d'1 mètre de largeur peut entourer l'aire de combat, sur la plateforme,
- Les inscriptions adhésives faites au sol doivent être antidérapantes même humides.

Le respect de l'ensemble de ces caractéristiques, ainsi que la bonne installation de cet équipement sont de la responsabilité de l'organisateur de la manifestation.



Quelle que soit la forme de l'aire de combat, une table officielle, ainsi que des sièges pour les coaches, 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 (dans le cas d'une aire de combat ouverte). 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 combats :**

La durée des combats masculins et féminins s'établit comme suit pour les compétitions de Combat Mixte (MMA) de type combat :

- Séniors 1 (18-19 ans) : 3 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Séniors 2 (20-40 ans) : 3 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;

Lors de compétitions de type « gala » ou en finale de championnat qualificatif, une reprise supplémentaire pourra être organisée à la fin du temps réglementaire pour départager les combattants, correspondant au temps d'une reprise pour la catégorie.

Les combats entre hommes et femmes, hors démonstrations techniques, sont interdits. Les combats entre parents et enfants 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. 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 (MMA) 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 mitaine bombée (type « entraînement ») homologués CE et visée par le Collège technique de Combat Mixte pour l'utilisation en compétition 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 ; la mitaine non bombée de type « compétition » homologuée CE est autorisée uniquement chez les Séniors en compétition combat ;
- Une paire de protège-tibias type « chaussette » homologués « CE », recouvrant le dessus du pied

Et de plus, pour les féminines :

- Un rashguard, ou un tee-shirt de compression, maintenu par la ceinture du short.
- 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. Les bandages des mains sont interdits.

Avant et après chaque combat, l'équipement sera vérifié par un Officiel.

### **Sont interdits :**

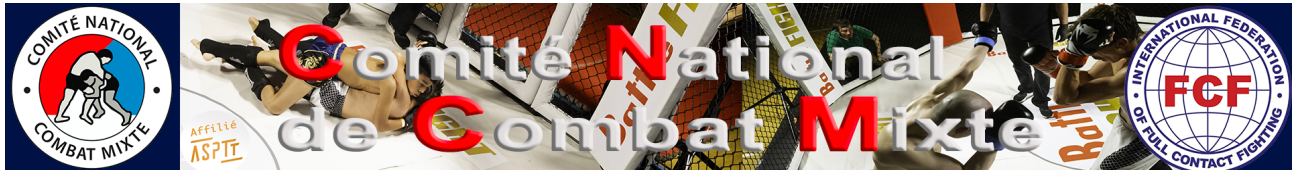
- Le port de bijoux ou tout autre objet dur ou métallique (barrette, ...) ;
- Tout signe distinctif communautaire, ou faisant explicitement référence aux couleurs d'un pays sur le short, le tee-shirt ou la serviette du combattant.

### **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.



La tolérance dans la mesure du poids du combattant est de 500 g 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 ;

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 ou polo fédéral CNCM, 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. 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 CNCM, titulaire de la qualification fédérale 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.

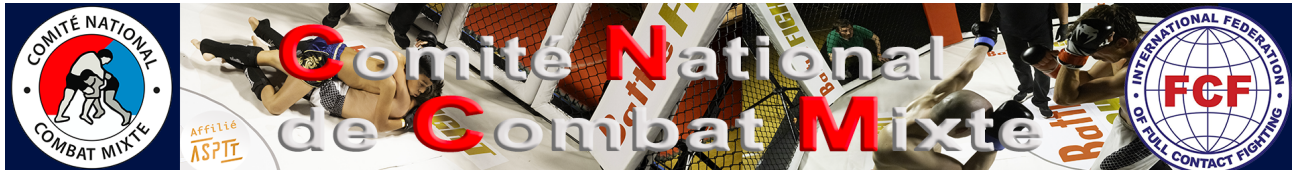
Avant le combat, l'Arbitre doit vérifier la tenue des combattants. Seule une personne est autorisée à proximité de l'aire de combat dans le coin de chaque combattant ; elle doit être majeure, dans une tenue conforme à l'alinéa précédent, et titulaire de la licence fédérale CNCM de la saison sportive 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.

### **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 omnisport 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.



## **12. Médecin et Secouristes :**

Toute compétition de Combat Mixte doit réunir la présence constante d'un Médecin, ainsi que d'un infirmier urgentiste ou d'une équipe de volontaires secouristes dans le cas d'accueil d'un public d'au moins 1500 personnes.

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 CNCM-FSASPTT pour la saison sportive en cours, ainsi qu'un certificat médical d'aptitude à la pratique du Combat Mixte (MMA) en compétition combat :

**Un certificat médical datant de moins d'un an**, selon le modèle page 13, 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). Voir recommandations page 14.

## **14. Règles de déroulement :**

Aucun combat ne peut se dérouler sans la présence du Médecin 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.

## **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.

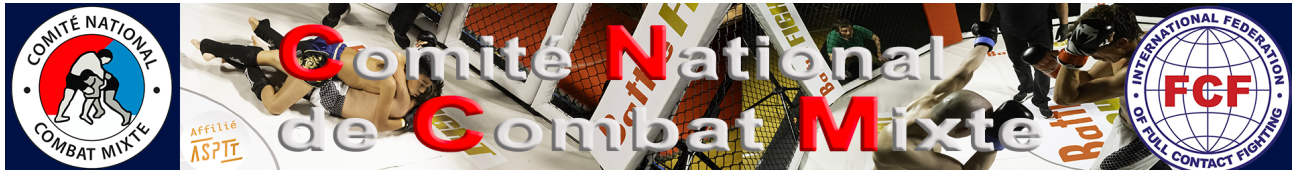
En cas de combat dans les limites de l'aire réglementaire, un avantage est donné à l'action en cours, sauf si le danger impose de revenir immédiatement au centre de l'aire de combat en position debout.

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 compétition combat, la victoire s'obtient par forfait ou disqualification de l'adversaire, par arrêt du Médecin ou de l'Arbitre, par abandon ou, à l'issue du temps réglementaire, par le décompte technique de trois juges.

**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, 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 (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 le critère premier d'appréciation de l'arbitre et des officiels de la compétition.

**Victoire par soumission ou 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 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 KO** : elle survient lorsque l'un des deux combattants ne peut poursuivre ou reprendre le combat. L'arbitre déclare la victoire immédiatement, sans comptage préalable.



### **18. 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 :

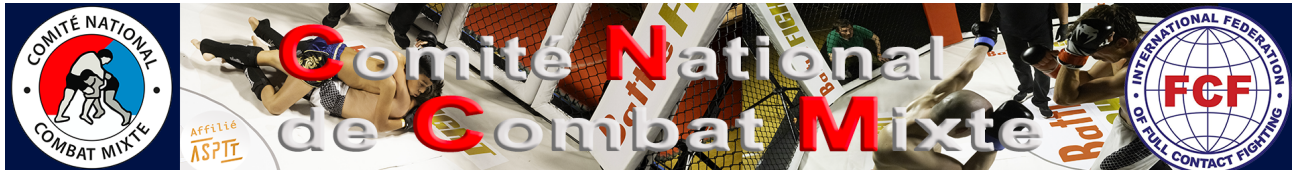
- Techniques de percussion réalisées ;
- Techniques de projection et de corps à corps réalisées ;
- Techniques et enchaînements au sol réalisés

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 Combat Mixte.

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.

Seul le coach du combattant peut présenter, après la fin de la compétition, une réclamation sur la décision qui a été rendue par les juges.



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

##### **1. Techniques interdites communes à chaque catégorie :**

Les techniques interdites communes à chaque catégorie sont les suivantes :

- Tout coup porté à l'adversaire avec les coudes ou la tête (debout ou au sol) ;
- Les frappes au sol avec le pied à la tête de l'adversaire, dès qu'une partie du corps de l'adversaire autre que ses deux pieds touche le sol ;
- Les coups de genou à la tête, debout ou au sol ;
- Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge (autres que les étranglements autorisés), les parties génitales, la nuque ou la colonne vertébrale ;
- Saisir la trachée artère de l'adversaire avec les doigts ;
- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les torsions de nuque ;
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Le « 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 ;
- Toutes formes de projection volontaire visant à faire chuter l'adversaire hors de l'aire de combat ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique du Comité National de Combat Mixte (CNCM) en raison de leur dangerosité.

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

En Combat Mixte (MMA), les actes interdits communs à chaque catégorie sont les suivants :

- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche, l'oreille de son adversaire ;
- 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 le Comité National de Combat Mixte 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.



## 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

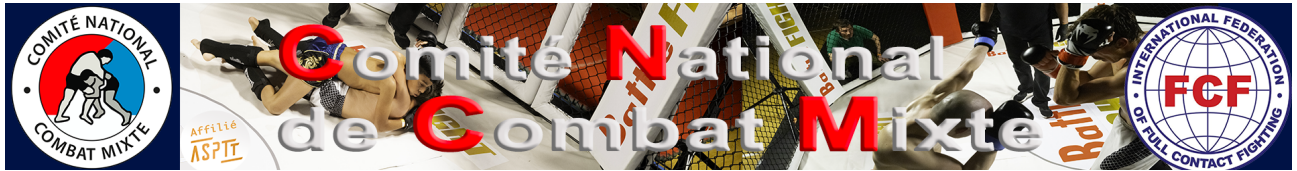
#### CHUTES

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

#### 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

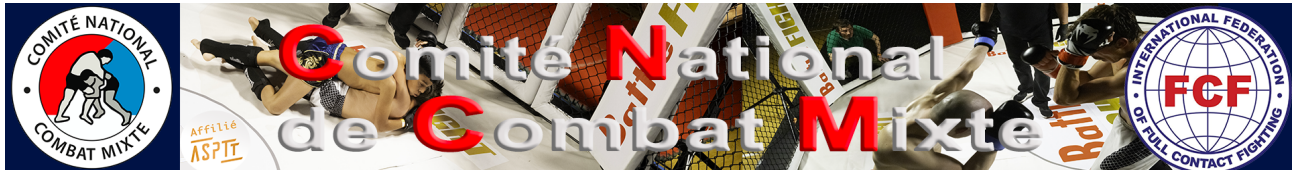
1. Déplacements au sol : reptations, sur le dos, sur le ventre ;
2. Exercices de mobilité du bassin (« sorties de hanche ») ;
3. Pontages : sur les épaules, à droite et à gauche, sur la tête ;
4. Retournements du partenaire : plusieurs formes, dans plusieurs directions ;

### IMMOBILISATIONS

1. Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
2. Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;
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 ENCHAINEMENTS 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 ou non, sur les différentes zones de percussion prévues, selon 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

##### **COUPS DE GENOU :**

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

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

##### **COUPS DE PIED :**

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

1. Coups de pied directs ;
2. Coups de pieds circulaires



## RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE COMBAT MIXTE (MMA) AMATEUR SENIORS 1 (18 – 19 ans) & SENIORS 2 (20 – 40 ans) COMPETITION COMBAT

### 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 combat :

#### 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 (1 mn de repos)

#### Techniques autorisées :

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

#### Interdits particuliers de la catégorie :

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

#### Différentes formes de victoires possibles :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par mise hors combat (KO)
- 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).



## COMBAT MIXTE (MMA) AMATEUR COMPETITION COMBAT CATEGORIES D'AGE ET DE POIDS

SENIORS 1		SENIORS 2	
18 – 19 ans		20 - 40 ans	
F	M	F	M
- 47,7	- 52,2	- 47,7	- 52,2
- 52,2	- 56,7	- 52,2	- 56,7
- 56,7	- 61,2	- 56,7	- 61,2
- 61,2	- 65,8	- 61,2	- 65,8
- 65,8	- 70,3	- 65,8	- 70,3
- 70,3	- 77,1	- 70,3	- 77,1
- 77,1	- 83,9	- 77,1	- 83,9
- 83,9	- 93	- 83,9	- 93
+ 83,9	- 97	+ 83,9	- 97
	-120,2		-120,2
3 x 3 mn (1 mn de repos)		3 x 3 mn (1 mn de repos)	

*L'âge d'un compétiteur s'apprécie lors de la première année civile d'une saison sportive*



## 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 :

*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 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).*



## 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 Combat Mixte 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 Combat Mixte 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 :

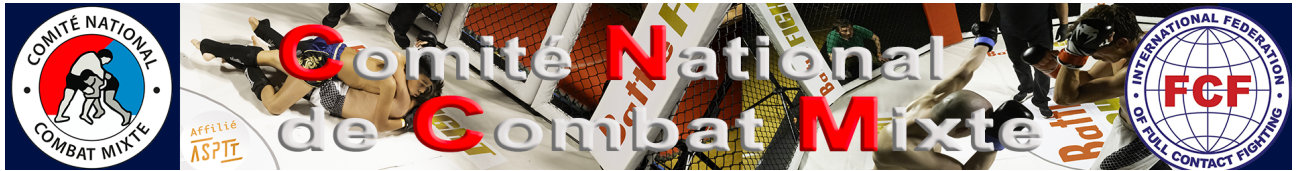
L'examen ophtalmologique est obligatoire dès la première demande pour les combattants inscrits dans les catégories de combat comportant des coups au visage et concerne :

- 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 Combat Mixte 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



### **Précisions médicales :**

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 pour l'inscription à la compétition, le combattant peut être convoqué 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.

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 au CNCM, 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 Combat Mixte (MMA) en compétition pour le public jeunes : la normalité de l'examen clinique seul est obligatoire.
- Concernant la pratique du Combat Mixte (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 Combat Mixte en compétition, après validation par le médecin de tous les examens nécessaires et indiqués au verso du document.

Le contenu de l'examen est précisé à la page 21 du présent document, et sera imprimé au dos de chaque certificat médical présenté au médecin.

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 Combat Mixte amateur doit comporter au minimum les éléments suivants :

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

### **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 KO ou TKO suite à une ou plusieurs frappes à la tête dans les catégories ou 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 CNCM

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 Combat Mixte (MMA).

