

Section MMA & Judo

Edition du : 13.03.2026

• **Préambule**

Le présent règlement est complémentaire aux statuts et au règlement intérieur général de l'Entente Sportive Renault Group et ne saurait se substituer à ceux-ci.

Les règles techniques propres à chacune de ces disciplines se conforment à celles de la **FFSCDA** (Fédération Française de Sport de Contact & Disciplines Associées) : voir article 4.

• **Objectifs de la section**

L'objectif de la section est de faire découvrir la pratique des disciplines suivantes et de permettre à chaque pratiquant d'évoluer dans ces disciplines :

- Pancrace / kick boxing / boxe thaï / ju jitsu brésilien (JJB) / judo.

• **Article 1 – Code moral**

Dans son enseignement, chaque encadrant sportif veille à intégrer, dès les cours destinés aux débutants, l'éthique et le code moral de sa discipline. Une attention particulière est apportée au respect, à l'attitude, au langage, au salut en début et en fin de séance et en début et fin de chaque séance de travail à deux.

• **Article 2 – Définition**

La **boxe thaïlandaise** (ou muay-thaï), abrégée en boxe thaï, est un art martial, et plus précisément, un sport de combat, classé en occident parmi les boxes pieds-poings, même si elle inclut également les genoux et les coudes. Sa pratique est considérée comme sport national en Thaïlande.

Le **Pancrase** se définit comme une discipline ultime car ses adeptes doivent connaître et être capable de mettre en place toutes les techniques de combat, qu'il s'agisse de combat debout (type boxe thaï, kick boxing, boxe anglaise ou française,...) sur plusieurs distances (longue, moyenne, courte), connaître les projections (type lutte, judo,...) et diverses amenées au sol, et le travail au sol (type grappling, JJB). En même temps que la partie d'attaque, ils doivent apprendre la partie défensive leur permettant de contrer et d'annuler les attaques de l'adversaire.

Le **Jiu-Jitsu Brésilien (JJB)** est un art martial, un sport de combat et un système de défense personnelle dérivé de techniques du judo au sol (ne-waza) et du ju-jitsu importées du Japon au Brésil. Contrairement à la majorité des arts martiaux, privilégiant le combat debout, pieds et poings, le jiu-jitsu brésilien se focalise sur le combat au sol, domaine très technique où le gabarit joue moins. Il se pratique en kimono avec ses différents grades de ceintures (différents du judo).

Le **Judo** (littéralement « voie de la souplesse ») est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise, fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projections, de contrôles au sol, d'étranglements et de clefs. Le judo est un sport olympique.

• **Article 3 – Techniques**

Les techniques de Boxe Thai :

Les coups de poings sont repris de la boxe anglaise, quant aux coups de pieds, ils sont identiques à ceux du muay thaï et peuvent être portés sur l'ensemble du corps (figure, buste, jambes).

Les principaux coups de poings sont les suivants :

- Le direct : donné de face avec une rotation du bras d'un quart de tour
- Le crochet : l'extérieur vers l'intérieur sur le plan horizontal
- L'uppercut : donné de face, de bas en haut.

A ces coups de poings de la boxe anglaise s'ajoute d'autres techniques : le revers, le swingle swing (le revers retourné). Les coups de poing en dessous de la ceinture ne sont pas autorisés.

Les principaux coups de coude sont les suivants :

- Circulaire avant et arrière
- Remontant direct et retourné
- Retombant.

Les principaux coups de genoux sont les suivants : direct / circulaire / sauté direct.

Les coups de pieds sont divisés en deux types : les coups de pied simples, et les coups de pied combinés.

Les principaux coups de pied sont les suivants :

- le High - Kick (coup de pied figure)
- le Middle - Kick (coup de pied médian)
- le Low - Kick (coup de pied aux jambes).
-

Les techniques de Pancrase :

Le combat démarre debout. Le Pancrase autorise les percussions pieds poings, les projections et amenées au sol, les blocages et contrôles.

Depuis la position debout, il est possible d'utiliser :

- Les techniques de percussions de la boxe thaï : les pieds, les poings les genoux et les coudes sur trois niveaux (au visage, au corps et aux jambes)
- Les techniques de projection et d'amenées au sol.

Depuis la position au sol, il est possible d'utiliser :

- Des techniques d'immobilisation, de contrôle respiratoire et de blocage articulaire.

Le combat se gagne par K.O, par abandon de l'adversaire ou, si celui-ci va jusqu'à son terme, par décision des juges.

Les techniques du JJB :

Le combat peut démarrer debout ou au sol. Le JJB autorise tous les contrôles de position au sol. Les pratiquants du jiu-jitsu brésilien pratiquent le combat au sol total. Ils ont à leur disposition tout un arsenal de clés de bras (épaule, coude, poignet), de clés de jambe (genou, cheville, pied), de clés de cou, et d'étranglements. Le jiu-jitsu brésilien représente une spécialisation du combat au sol qui permet de se protéger des techniques de soumission, tout en étant capable d'en délivrer

Le combat se gagne par abandon de l'adversaire par soumission ou, si celui-ci va jusqu'à son terme, par décision des juges en fonction du nombre de points marqués pendant le combat (prise de contrôle selon les positions)

Les techniques du Judo :

Le judo se compose pour l'essentiel de techniques de projections, de contrôles au sol, d'étranglements et de clefs.

• **Article 4 – Adhésions de personnes non Renault**

La section MMA & Judo peut solliciter l'ESRG pour soumettre l'acceptation de pratiquants « non Renault ».

Cette procédure est justifiable par la volonté de la section de vouloir contenir ses coûts de fonctionnement si le niveau d'adhésion de bénéficiaires « Renault » devait être insuffisant pour respecter l'équilibre économique défini dans le budget de fonctionnement accordé.

Principe et procédure :

- Le Bureau de la section doit définir en concertation avec le Bureau de l'ESRG le montant à imputer à un adhérent « non Renault », ceci afin de garantir la non attribution d'un subventionnement direct
- Le Bureau de la section doit présenter et justifier au cas par cas chaque demande d'adhésion auprès du Bureau de l'ESRG pour acceptation de principe. L'adhésion se réalise ensuite selon la procédure habituelle depuis le fichier informatique, l'ESRG conservant le contrôle de la validation ou non de l'adhésion
- L'adhésion d'un « non Renault » est non prioritaire par rapport à l'adhésion d'un bénéficiaire « Renault ». Le Bureau de la section ne pourra soumettre une demande d'adhésion au Bureau de l'ESRG uniquement s'il peut garantir que les adhésions des bénéficiaires « Renault » ont été réalisées
- Un accord d'adhésion consenti par l'ESRG l'est pour une saison donnée et aucune reconduction automatique n'est possible
- Le pourcentage d'adhérents non Renault dans l'effectif de la section ne peut excéder 30 %
- Dans l'hypothèse où la pratique de l'activité nécessite un accès aux locaux du bâtiment Rocado au Technocentre, la délivrance d'un badge nominatif est nécessaire. Le Bureau de la section est garant de la bonne restitution à l'ESRG du badge au terme de la période d'adhésion.

• **Article 5 – Etat de présences**

Chaque adhérent doit, à chaque séance, indiquer sa présence sur le formulaire d'état de présences.

Les états de présences doivent être transmis au terme de chaque mois à l'ESRG.

• **Article 6 – Equipement sportif**

La section bénéficie de la mise à disposition d'un dojo situé dans le bâtiment Rocado de Guyancourt.

Un équipement collectif est mis à disposition.

Les adhérents doivent acquérir le matériel à usage personnel pour des raisons d'hygiène.

La tenue type préconisée est le port d'une tenue sportive.

La commande d'équipements individuels, faisant l'objet d'une participation financière de la part de l'ESRG, doit obligatoirement être validée par l'ESR avant exécution.

Règlement validé par :

Présidente de l'Entente Sportive Renault Group : Brigitte CORBEL