

## Pride et MMA: explications

Cet article fait suite à "celui-ci", et concerne ces valeureux "guerriers" de notre siècle qui combattent selon les règles de l'UFC ou du Pride. J'essaie d'apporter quelques éclaircissements pour les plus néophytes d'entre nous. Je rappelle aux "self-défenseurs" (sans réellement cautionner ce style de compétitions), que le combat de rue se rapprochent beaucoup de ce "sport", compte tenu de l'étendue des techniques associées utilisées. Il convient bien entendu de rajouter, l'incertitude, l'environnement, les armes, tout ce qui est interdit dans ces tournois (voir liste plus bas), le nombre d'agresseurs etc... Mais si vous êtes déjà à ce niveau...je ne me fais guère trop de soucis pour vous en ce qui concerne votre maîtrise en combat urbain !  
Quelques Règles de Compétitions en UFC et au Pride.

L'UFC (Ultimate Fighting Championship) est une compétition américaine qui regroupe des combattants venus du monde entier. L'UFC est un sport MMA, c'est à dire que des combattants pratiquant différents sports de combats se rencontrent, en voici quelques exemples : Aikido, Boxe, Judo, Karaté, etc...(Voir plus bas la liste complète)  
Les combats ont lieu à l'intérieur d'un « octogon » grillagé où toutes les précautions sont prises pour le bon déroulement de la compétition...

Le « Pride FC » (Pride Fighting Championship) est la plus importante organisation de sport MMA, c'est une compétition et organisation d'origine Japonaise, tous les combats ont lieu au Japon. De plus en plus de combattants quittent l'UFC pour rejoindre le PrideFC car les « salaires » sont beaucoup plus élevés au Japon et les Japonais portent beaucoup plus d'intérêt à ce style de sport que le reste du monde. Tout comme dans l'UFC, les combattants viennent du monde entier pour combattre, et même, Bertrand Amoussou (un français) a fait son entrée au Pride Bushido.  
Le « Pride Bushido » est un événement parallèle au « PrideFC » qui a été créé pour découvrir des nouveaux talents.  
Les combats ont lieu sur un ring de boxe.

Ses combats n'ont rien de "barbares", ils sont très encadrés afin d'éviter tout problème, toutes les précautions nécessaires sont présentes pour veiller à la santé des combattants, mais on est à l'abri de rien...

Voici les règles :

### 1) Les classes de poids de l'UFC

- Lightweight - de 65 kg à 70 kg
- Welterweight - de 70 kg à 77 kg
- Middleweight - de 77 kg à 83 kg
- Lightheavyweight - de 83 kg à 92 kg
- Heavyweight - de 92 kg à 120 kg

### 2) Les classes de poids du PrideFC

- Middleweight - tous les combattants de moins de 93 kg
- Heavyweight - tous les combattants supérieur ou égale à 93 kg

### 3) Durée des combats de l'UFC

- Les matchs sans titre en jeu se font sur 3 rounds
- Les matchs de championnat se font sur 5 rounds
- Les rounds sont d'une durée de 5 minutes
- Le temps de repos entre chaque round est de 1 minute

### 4) Durée des combats de PrideFC

- Tous les matchs se font sur 3 rounds
- Le 1er round dure 10 minutes, le 2eme et le 3eme durent 5 minutes
- Le temps de repos entre chaque round est de 2 minutes

### 5) Les façons de gagner un match d'UFC et de PrideFC

- Par soumission, ippon : Abandon physique, verbale (le combattant tape sur le sol)
- Par Technical Knockout (TKO) : L'arbitre stop le match
- Par décision de l'arbitre si un combattant est en danger
- Par décision des médecins : Blessure trop importante
- Par décision des juges : Décision unanime, partagée ou égalité
- Par disqualification
- Par forfait

### 6) Quelles techniques sont interdites

- Coup de tête
- Doigt dans les yeux
- Mordre
- Tirer les cheveux
- Frapper sur le derrière de la tête
- Frapper avec les pieds dans la tête d'un adversaire à terre
- Frapper avec les genoux dans la tête d'un adversaire à terre
- Sortir du ring ou de la cage
- Tenir le short ou les gans de l'adversaire
- Tenir les cordes ou le grillage
- Les insultes, langage abusif
- Attaquer l'adversaire pendant le repos
- Frapper l'adversaire quand l'arbitre stop le match

...

7) Les styles de combats (liste non exhaustive) :

- Aikido
- Boxe
- Jui-Jitsu Brésilien
- Capoeira
- Lutte libre
- Gracie Jui-Jitsu
- Lutte Gréco-Romaine
- Gung Fu
- Hapkido
- Style Hybride
- Jeet Kune Do
- Jui Jitsu
- Jo Son Do
- Judo
- Kapu Kuialua
- Karaté
- Kenpo
- Kickboxing
- Kuk Sool Wan
- Kung Fu
- Moo Yea Do
- Muay Thai
- Ninjitsu
- Pakua-Chan
- Pentak Silat
- PitFighting
- Ruas Vale Tudo
- Safta
- Sambo
- Savate
- ShootFighting
- Sumo
- Tae Kwon Doe
- Trapfighting
- Tung Kung Kalan
- Lutte

Je vous invite à suivre ce lien pour toutes infos complémentaires concernant le combat libre et ses grands champions ( résultats, classements...)