

# **Règles techniques et de sécurité (RTS) pour la pratique du MMA Jeunes et Amateurs**

## **Cahier des charges des manifestations de MMA Jeunes et Amateurs**

**(Pour les organisateurs extérieurs à la FECAMMADA)**

---

**Jeunes (U14, U16, U18)**

**Amateurs (U21, [A-21+], [B-21+])**

---



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



<b>Introduction</b>	<b>6</b>
<u>Définition</u>	7
<u>La durée des combats amateurs</u>	7
<u>Pour les moins de 18 ans : U14, U16, U18</u>	7
<u>Pour les plus de 18 ans U21 et les 21+</u>	7
<u>Les conditions d'arrêt du combat</u>	7
<b>L'encadrement du sportif</b>	<b>9</b>
<u>Composition de l'encadrement</u>	9
<u>Tenue vestimentaire de l'encadrement</u>	9
<u>Interventions de l'encadrement</u>	9
<u>Sanctions à l'égard de l'encadrement</u>	10
<b>Les officielles</b>	<b>12</b>
<u>Le délégué officiel.</u>	13
<u>Le rôle du délégué officiel.</u>	13
<u>Le ou la responsable des scores (score keeper)</u>	15
<u>Le rôle du ou de la responsable des scores</u>	
<u>A la fin de chaque round pendant la minute de repos, il ou elle fait le tour de l'aire de combat afin de vérifier que les juges ont scoré le round qui vient</u>	
<u>D'être achevé, sans lire le score.</u>	15
<u>L'arbitre</u>	15
<u>Compétences de l'arbitre</u>	15
<u>Conduite de l'arbitre avant la rencontre</u>	16
<u>Conduite de l'arbitre pendant la rencontre</u>	16
<u>Conduite de l'arbitre après la rencontre</u>	17
<u>Les pouvoirs et les devoirs de l'arbitre</u>	17
<u>Les commandements de l'arbitre</u>	18
<u>Le commandement « FIGHT » :</u>	18
<u>Le commandement « STOP » :</u>	19
<u>Le commandement « STOP TIME »</u>	19
<u>L'arbitre devra être une personne habilitée</u>	19
<u>Les juges</u>	19
<u>Le comportement du ou de la juge</u>	20

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



<u>Le rôle du juge</u>	20
<u>Les inspecteurs</u>	20
<u>Le chronométrateur (timekeeper)</u>	21
<u>Le gardien (pit)</u>	22
<u>Les soigneurs (cutmen)</u>	22
<u>Le rôle du cutman</u>	22
<u>Compétences du soigneur (cutman)</u>	22
<u>Conduite du soigneur (cutman)</u>	23
<b><u>Le jugement</u></b>	<b>25</b>
<u>Les critères de jugement</u>	25
<u>Le pointage des rounds</u>	26
<u>L'efficacité technique</u>	26
<u>Concernant les percussions</u>	26
<u>Concernant la lutte, les projections et les techniques de soumission</u>	26
<u>La combativité</u>	27
<u>Le contrôle de l'aire de combat</u>	27
<b><u>La notion de contrôle est déterminée par la volonté du combattant ou de la combattante d'imposer son rythme, de choisir son placement et d'influencer son adversaire par ses déplacements.</u></b>	<b>27</b>
<b><u>Règles unifiées du MMA (unified Rules of MMA)</u></b>	<b>28</b>
<b><u>Les coups interdits et les fautes en MMA Amateur</u></b>	<b>28</b>
<u>Techniques interdites en MMA amateur</u>	29
<u>Procédure en cas de non-respect des règles</u>	29
<u>Si le ou la combattant. (e) est blessé. (e) par un coup régulier :</u>	32
<u>Lorsque la blessure a été provoquée par un coup irrégulier et intentionnel :</u>	32
<u>Lorsque la blessure a été provoquée par un coup irrégulier, non intentionnel</u>	
<u>Provoquant l'arrêt du combat :</u>	32
<u>Lorsque les deux combattant (e)s se sont blessé(e) (s) simultanément sans faute</u>	
<u>Prépondérante ni de l'un et ni de l'autre des combattant (e) (s)</u>	33
<b><u>Les catégories de poids en MMA Amateur</u></b>	<b>34</b>
<u>Catégories de poids des U14, U16</u>	35

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



<u>Catégories de poids U18 / U21 / 21+ :</u>	<u>35</u>
<b><u>Mesures pour garantir l'intégrité des combattants</u></b>	<b><u>36</u></b>
<u>Les prérequis médicaux pour les combattants</u>	<u>36</u>
<u>Conduite du médecin pendant le combat</u>	<u>37</u>
<u>L'examen médical post-combat</u>	<u>37</u>
<u>Le dispositif médical</u>	<u>38</u>
<u>Le certificat médical</u>	<u>38</u>
<u>L'examen ophtalmologique</u>	<u>40</u>
<u>Spécificités liées à l'âge</u>	<u>40</u>
<u>Spécificités pour les féminines</u>	<u>40</u>
<u>Spécificité pour les personnes en situation de handicap</u>	<u>41</u>
<u>Examen ophtalmologique</u>	<u>41</u>
<u>Surveillance médicale de compétition</u>	<u>42</u>
<u>Exigences médicales en cas de K.O ou TKO suite à une ou plusieurs frappes à la tête dans les classes où les percussions au visages sont autorisées</u>	<u>42</u>
<b><u>Les types de résultats</u></b>	<b><u>45</u></b>
<u>Victoire par soumission</u>	<u>45</u>
<u>Victoire par Knockout (KO) ou Technical Knockout (TKO)</u>	<u>45</u>
<u>Victoire par décision à partir des feuilles de score</u>	<u>46</u>
<b><u>Les conditions matérielles d'organisation des combats</u></b>	
<b><u>En MMA amateur</u></b>	<b><u>47</u></b>
<u>L'équipement</u>	<u>47</u>
<u>Les mitaines des combattant (e)(s)</u>	<u>47</u>
<u>La tenue des combattant (e) (s)</u>	<u>48</u>
<u>Le short</u>	<u>48</u>
<u>Les protège-tibias</u>	<u>48</u>
<u>Le maillot de corps ou « rashguard »</u>	<u>48</u>
<u>La coquille / protection génitale</u>	<u>48</u>
<u>Le protège-dents</u>	<u>49</u>
<u>Le protège-dents</u>	<u>49</u>

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



<u>Le casque (classe B uniquement : U21-B ou Ama-B (21+))</u>	49
<u>Utilisation du casque en compétition :</u>	49
<u>Autres points à respecter</u>	49
<u>La zone de combat</u>	50
<u>Délimitations verticales / clôture de la zone de combat</u>	50
<u>Dans le cas d'une enceinte fermée :</u>	50
<u>Dans le cas d'un ring :</u>	51
<u>Les autres équipements</u>	52
<u>Les exigences de sécurité</u>	52
<b><u>L'évolutivité des règles en fonction de l'âge et du niveau</u></b>	
<b><u>En MMA Amateur</u></b>	<b>53</b>
<u>Règles pour les U14 (12-13 ans), U16 (14-15 ans), U18 (16-17 ans)</u>	53
<u>Pour les athlètes 12-13 ans (U14) : Youth C</u>	53
<u>Règles pour les U14 (âge compris entre 12 et 13 ans) :</u>	53
<u>Pour les athlètes 14-15 ans (U16) : Youth B</u>	53
<u>Règles pour les U16 (âge compris entre 14 et 15 ans) :</u>	54
<u>Pour les athlètes 16-17 ans (U18) : Youth A</u>	54
<u>Règles pour les U18 (âge compris entre 16 et 17 ans) :</u>	54
<u>Règles pour les U21 : Juniors</u>	55
<u>Pour les athlètes 18-20 ans (U21) : Juniors</u>	55
<u>Règles pour les athlètes amateurs majeurs (21+) : Seniors</u>	55
<u>Classe Amateur B (Ama B) :</u>	55
<u>Consignes d'utilisation du casque pendant le combat</u>	56
<u>Classe Amateur A (Ama A) :</u>	56
<u>Répartition des combats dans la journée</u>	57
<u>Pour les moins de 18 ans : U14, U16, U18</u>	57
<u>Pour les plus de 18 ans U21 et les 21+</u>	57
<u>Système de point pour éviter le sous classement ou sur classement d'un athlète.</u>	57
<u>57</u>	
<u>Passage d'une classe à une autre.</u>	58

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



<u>Obligation de temps de repos entre chaque période compétitive</u>	58
<b><u>ORGANISATION DES COMPÉTITIONS</u></b>	<b>59</b>
<b><u>L'organisateur</u></b>	<b>59</b>
<b><u>Déclaration et autorisation</u></b>	<b>59</b>
<u>Déclaration en préfecture</u>	59
<u>Transmission du dossier à la FECAMMADA</u>	60
<u>Déclaration ou demande d'autorisation supplémentaires préalables</u>	61
<u>L'espace officiel</u>	61
<u>Lieu de l'évènement et installations</u>	61
<u>Obligations préalables à toute manifestation</u>	61
<u>Le lieu de l'évènement et installations</u>	62
<u>Le lieu de l'évènement</u>	62
<u>Les installations de gradins, de chapiteaux ou toute autre installation</u>	
<u>Provisoire</u>	62
<u>Principe d'homologation pour les enceintes sportives ouvertes au public (Permanentes ou provisoires)</u>	62
<u>Dispositifs de secours et de sécurité à l'égard du public et des participants</u>	63
<u>Accès à l'espace officiel de compétition</u>	63
<b><u>LE CONTRÔLE ANTIDOPAGE</u></b>	<b>65</b>
<b><u>TABLEAUX RÉCAPITULATIFS JEUNES</u></b>	<b>67</b>
<b><u>TABLEAUX RÉCAPITULATIFS AMATEURS</u></b>	
<b><u>JUNIORS(U21) et SENIORS (21+)</u></b>	<b>68</b>
<b><u>Équipements</u></b>	<b>69</b>
<b><u>Religion, croyance, culte, opinion politique :</u></b>	<b>70</b>



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Introduction

Les compétitions jeunes et amateur de MMA [arts martiaux mixtes] offriront aux participant (e) (s) un environnement sécurisé pour la pratique compétitive. L'objectif du MMA jeune et amateur est en effet de proposer un environnement qui soit le plus sûr possible et dans lequel les combattant (e)(s) peuvent s'entraîner et acquérir de l'expérience.

Pour être autorisée à s'entraîner et à combattre dans une compétition jeune et/ou amateurs, tout(e) combattant(e) devra être en possession d'un passeport sportif délivré par la FECAMMADA et comportant la vignette de l'année sportive en cours. Et ce, sachant que l'année sportive commence le 1<sup>er</sup> Novembre et se termine le 31 août de l'année suivante. Le passeport sportif sera délivré aux postulant (e)(s) ayant fourni les certificats médicaux exigés pour la pratique du MMA et par ailleurs mentionnés dans le règlement médical de la FECAMMADA.

Pour celles/ceux qui auront atteint l'âge de 32 ans au 1<sup>er</sup> septembre de la saison sportive en cours, la délivrance d'une licence ou son renouvellement seront subordonnés à la présentation des résultats d'examens médicaux complémentaires exigés par la FECAMMADA. A noter que les pratiquant(e) (s) qui se seront soumis.es à ces examens durant les deux dernières saisons en conserveront le bénéfice durant trois saisons consécutives.

Au-delà de 45 ans au 1<sup>er</sup> Novembre de la saison en cours, le/la combattant (e) devra, en plus des examens médicaux complémentaires exigés à partir de 32 ans, justifier d'une continuité de sa pratique à l'entraînement et en compétition (avoir effectué au moins un combat officiel au cours des 18 derniers mois), pour obtenir sa licence (cf. chapitre "Le dispositif médical").

Le passeport sportif devra être présenté obligatoirement au le ou la délégué(e) officiel. Le au moment de la pesée précédant l'organisation.

## **Définition**

Par MMA ou « arts martiaux mixtes », on entend sport de combat d'opposition duelliste autorisant l'utilisation de techniques référencées de percussion et de préhension debout et au sol dans un cadre spatio-temporel délimité.

Sur le plan technique, le MMA couvre toutes les distances des sports de combat d'une manière très spécifique.

En effet, la surface de combat close, l'utilisation des mitaines de combat et les règles spécifiques à la discipline entraînent une expression très différente de ces distances.

Ces particularités font du MMA non pas l'opposition ou la combinaison de plusieurs styles mais une discipline à part entière.

La mise en œuvre de ces techniques peut conduire à la mise hors de combat de l'un des compétiteurs et compétitrices.

## **La durée des combats amateurs**

La durée des combats varie selon les catégories d'âges pour les mineurs ou de niveau pour les adultes, de la manière suivante :



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Pour les moins de 18 ans : U14, U16, U18

U14	U16	U18
1 x 3 minutes avec extra round possible	1 x 4 minutes avec extra round possible	3 x 2 minutes avec extra round possible

## Pour les plus de 18 ans U21 et les 21+

U21-B ou 21+ AMA-B	U21A ou 21+ AMA-A
2 x 3 minutes avec extra round possible	3 x 3 minutes avec extra round possible

Une minute de repos est observée entre chaque round.

Le combat est arbitré par un seul et même arbitre du premier au dernier round.

Chaque commandement de l'arbitre « STOP TIME » entraîne l'arrêt du chronomètre jusqu'au signal « FIGHT ».

### Les conditions d'arrêt du combat

L'arbitre est la seule personne à pouvoir intervenir pour interrompre le combat.

L'arbitre peut interrompre le combat dans l'un des cas suivants :

- à sa propre initiative
- Après l'avis du médecin de compétition
- suite au jet de l'éponge par le coin.

Le combat est interrompu à la fin du temps réglementaire tel que défini dans le paragraphe relevant de la durée des combats.

Le combat peut être interrompu lors de la survenue d'une mise hors de combat de l'un (e) des combattant (e)(s).



## L'encadrement du sportif

### Composition de l'encadrement

L'équipe d'encadrement du combattant ou de la combattante est constituée : d'un.e entraîneur habilité.e et d'un.e assistant.e.s. L'assistant n'est pas obligatoire. Deux personnes au maximum dans le coin.

Obligation de qualification	
	<p>Si l'entraîneur. e est résident.e Camerounais.e pour être habilité.e il ou elle doit être en possession du <b>Diplôme Fédéral 2</b> de la FECAMMADA ou d'un diplôme équivalent défini dans le cadre d'une convention arrêtée entre l'organisateur et la fédération.</p> <p>Dans le cas d'un. e entraîneur.e non résident.e sur le Territoire Camerounais, pour être habilité. e il ou elle doit justifier et apporter la preuve d'une expérience significative de 5 combats en qualité d'entraîneur.e ou assistant.e dans une organisation de MMA (amateur ou professionnel).</p>

L'athlète doit être secondé. e pendant le combat par un.e entraîneur.e titulaire **DF2 FECAMMADA** (ou diplôme équivalent comme indiqué ci-dessus) ou d'un.e entraîneur.e de nationalité étrangère répondant aux qualifications définies ci-dessus.

Dans le cas d'un.e entraîneur.e non résident.e sur le territoire français, pour être habilité.e il ou elle doit justifier et apporter la preuve d'une expérience significative de 5 combats en qualité d'entraîneur.e ou assistant.e dans une organisation de MMA (amateur ou professionnel).

### Tenue vestimentaire de l'encadrement

L'entraîneur.e et ses assistant.e.s doivent porter une tenue sportive réglementaire :

- survêtement de sport complet,
- Tee shirt ou polo (pas de débardeur),
- short de sport,
- chaussures de sport

### Interventions de l'encadrement

Seul.e cet.te entraîneur.e est habilité.e à jeter l'éponge au cours du combat. En cas de blessure, le soigneur (*cutman*) de l'organisation est seul habilité pour prodiguer les soins nécessaires, pendant la minute de repos.

L'entraîneur.e doit commencer à libérer la surface de combat au commandement « seconds dehors » dix secondes avant le début du round suivant, il doit veiller à ce qu'aucun objet ou matériel ne reste dans la surface de combat pendant les rounds - la surface devant rester propre et sèche.

Lors de la minute de repos seulement **deux membres de l'équipe d'encadrement au maximum** sont habilité.e.s à entrer dans la surface de combat. Si toutefois le cutman doit intervenir, un. e seul.e membre de l'équipe d'encadrement est autorisé.e à pénétrer dans la surface de combat.



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



L'entraîneur.e et son assistant.e. doivent rester assis.es durant toute la durée des rounds.

La seule boisson autorisée sur le lieu de compétition reste exclusivement l'eau conditionnée dans des emballages translucides et sans additifs. Aucune autre boisson ne saurait être admise sur le lieu de compétition sous peine de sanctions. Les boissons énergisantes et énergétiques sont formellement interdites.

## Sanctions à l'égard de l'encadrement

L'arbitre peut faire des observations à l'entraîneur. e ou à l'assistant.e.s qui enfreindrait les règles.

### En cas de récidive, il peut :

- Exclure l'assistant.e. s ou l'entraîneur. e pour la suite du combat. L'exclusion de l'enceinte de la surface de combat est définitive jusqu'à la fin du combat.  
La personne exclue de l'enceinte n'est plus autorisée à communiquer avec le combattant ou la combattante présent. e dans la surface de combat.

La personne exclue est interdite d'officier pendant toute la session de la compétition.

### Dans le cas d'une compétition jeunes ou amateurs :

- Si c'est l'entraîneur. e habilité.e qui est exclu.e, la personne qui reste dans le coin après l'exclusion de celui-ci ou celle-ci doit être licenciée en tant que **DF2** FECAMMADA ou d'un diplôme équivalent ou d'une habilitation pour les résidents étrangers comme défini précédemment.

Si la personne qui reste dans le coin après l'exclusion de l'entraîneur. e habilité.e n'est pas licenciée à la FECAMMADA en tant que **DF2** ou d'un diplôme équivalent ou d'une habilitation pour les résidents étrangers comme défini précédemment, l'arbitre doit disqualifier le combattant.

S'il ne reste plus qu'un membre de l'équipe d'encadrement du combattant ou de la combattante, et si l'arbitre décide de l'exclure de l'enceinte de la surface de combat, l'arbitre doit disqualifier le combattant.

### Sinon :

- Si c'est l'entraîneur. e habilité.e qui est exclu.e, l'encadrement restant doit disposer d'entraîneur.e(s) ou assistant.e(s) eux ou elles aussi habilité.e.s suivant les obligations de qualification décrites ci-dessus, dans le cas contraire l'arbitre doit disqualifier le combattant.

Si la personne qui reste dans le coin après l'exclusion de l'entraîneur. e habilité.e n'est pas licenciée en tant que **DF2** FECAMMADA, l'arbitre doit disqualifier le combattant.

S'il ne reste plus qu'un membre de l'équipe d'encadrement du combattant ou de la combattante, et si l'arbitre décide de l'exclure de l'enceinte de la surface de combat, l'arbitre doit disqualifier le combattant.

- Sanctionner le combattant ou la combattante pour le comportement de l'entraîneur. e ou de l'assistant.e en délivrant un avertissement conformément à la règle. S'il s'agit du troisième avertissement délivré au combattant, celui-ci ou celle-ci est disqualifiée.

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Si le comportement de l'entraîneur.e ou de l'assistant.e.s après son exclusion le justifie, infliger un avertissement, ou même disqualifier le combattant ou la combattante de cet entraîneur.e ou de son assistant.e.s.

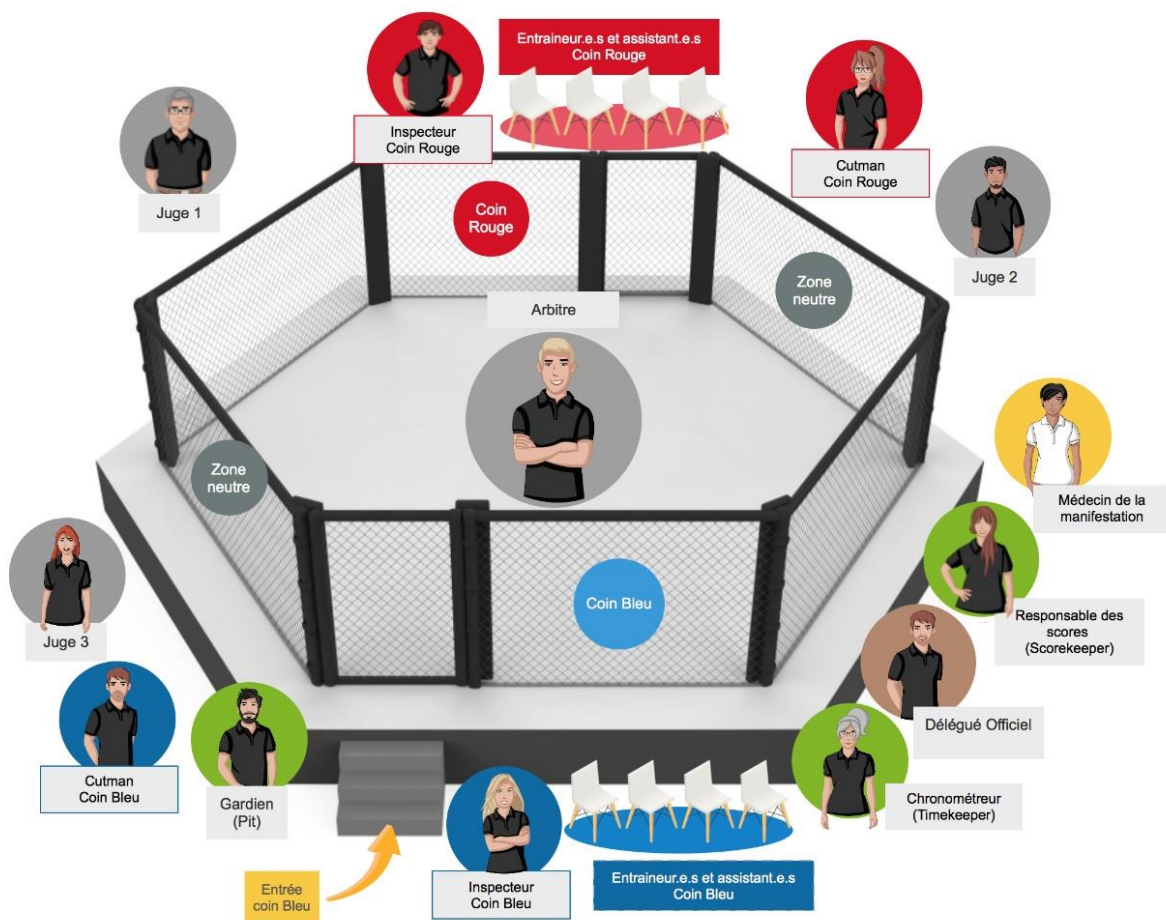
L'entraîneur.e habilité.e peut, à tout moment, demander l'arrêt du combat pour son combattant ou sa combattante en jetant une serviette ou tout autre pièce en textile sur la surface de combat en signe d'abandon.

L'entraîneur.e peut demander l'intervention du médecin de compétition, mais uniquement pendant la minute de repos.

## Les officiel.le. s

<b>Obligation de qualification</b>	<p>Les certifications d'officiel.le. s délivrées par la FECAMMADA permettent d'exercer lors des compétitions de la FECAMMADA.</p> <p>Pour les officiels étrangers, les certifications d'officiel.le. s délivrés par l'IMMAF permettent d'exercer en qualité d'officiel.le lors des compétitions FECAMMADA. Sans certifications une lettre de références rédigée par une organisation de MMA amateur ou professionnel sera à fournir.</p> <p>Toute autre certification doit faire l'objet d'une convention avec la fédération pour en valider l'équivalence.</p>
------------------------------------	---

**L'objectif principal des officiel.le. s est la préservation de l'intégrité physique des sportifs.**



*Schéma indicatif : La tenue de combat amateur peut se dérouler dans une enceinte fermée à 1 porte ou à 2 portes comme pour les professionnels*

### Le ou la délégué.e officiel.le

*La présence d'un.e délégué.e certifié.e FECAMMADA ou toute autre certification convenue dans le cadre d'une convention avec l'organisateur est obligatoire pour chaque compétition de MMA Jeunes et ou Amateurs.*

### Le rôle de délégué. e officiel.le:

*Avant l'organisation, le ou la délégué.e. e doit être en possession des pièces suivantes :*

- Autorisation préfectorale après avis de la fédération,
- Procès-verbal d'organisation,
- La carte des combats prévus (*fight card*)
- Pour les combattants étrangers, la licence de ces combattants,
- Certificat médical d'aptitude à reprendre les combats (éventuellement),
- Bulletins de jugement,
- Feuille affectation des arbitres,
- Feuille de chronométrage
- Imprimés de déclaration accident,
- Pour les combattant.e.s étranger.e.s, des examens médicaux datant de moins d'un an que le combattant ou la combattante doit fournir préalablement et comportant : IRM, test à l'effort,



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



examen ophtalmologique, sérologie HIV, Hépatites A, B et C de moins de trois mois ainsi que la catégorie, la durée du combat et le type de rencontre).

## *Il doit s'assurer :*

- Que toutes les dispositions réglementaires sont prises pour cette organisation :
  - Conformité de la surface de combat,
  - emplacement des tables,
  - mesures de sécurité telle que la possibilité d'évacuer un combattant ou la combattante blessé.e
- Que toutes les personnes ayant un rôle à tenir pendant l'organisation sont habilitées à le remplir,
- Que les documents des combattant.e s ne présentent pas de contre-indication à la compétition,
- Pour les combattant.e s étranger.e s, de l'identité de ces combattant.e s sur la base d'une pièce d'identité officielle,
- Que les combattant.e s et arbitres ont satisfait à l'obligation de la visite médicale et que le médecin a consigné son avis sur chacun d'eux sur le procès-verbal de l'organisation,
- Que les opérations de pesée ont été effectuées par les officiels,
- Que les conditions réglementaires sont respectées pour la réalisation des combats (absence de toute incompatibilité, entre autres : poids, et nombre de combats au palmarès des deux adversaires),
- Que les mitaines sont conformes et que deux mitaines supplémentaires sont en réserve à la table des officiels,
- Qu'un combattant ou la combattante blessé. e lors de son dernier combat (même s'il a été vainqueur) fournisse un certificat médical d'aptitude à reprendre les combats. Ce certificat médical doit être joint à l'exemplaire du procès-verbal de l'organisation,
- En cas de contrôle antidopage, il doit désigner un. e représentant.e fédéral.e licencié.e pour faire face aux demandes du médecin contrôleur.
- Que tous les combattants ont bien fait l'objet d'une inscription et d'une vérification de leur statut sur le portail de suivi des commotions cérébrales, dès que celui-ci sera opérationnel, avant le début des combats.

## *Pendant l'organisation, le ou la délégué. e doit :*

- S'assurer de la présence continue du médecin, du présentateur et du chronométreur à la table des officiels,
- Assister à la table des officiels à tous les combats et remplir le procès-verbal de l'organisation au fur et à mesure de son déroulement (en l'absence du ou du délégué. e, la réunion est interrompue),
- Veiller au bon déroulement de l'organisation et prendre toutes dispositions ou toutes mesures utiles imposées par les circonstances,
- Repartir si besoin les matchs en attente sur les cages les moins chargées,
- Vérifier les annonces que le présentateur doit faire,
- Faire annoncer par le présentateur et/ou un.e officiel.le les avertissements donnés par l'arbitre, sans attendre la fin du round (le motif précis de l'avertissement doit être annoncé),
- Remplir les livrets sportifs.

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA

BP : 4775 – VILLE : YAOUNDE – CMR  
Tél : +237 243 29 83 05  
Email : [fecammada@fecammada.cm](mailto:fecammada@fecammada.cm)  
Site web : [www.fecammada.cm](http://www.fecammada.cm)

**IMMAF**  13





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



*Après l'organisation le ou la délégué.e doit :*

- Compléter et signer le procès-verbal de l'organisation qui doit comporter les noms des officiel.le.s et leurs signatures,
- Reporter dans l'outil à sa disposition et dédié à cet effet :
  - les incidents qui se sont produits au cours de la réunion,
  - les noms des combattant.e.s blessé.e.s, même vainqueurs,
  - l'avis du médecin à la suite de KO, blessure,
  - l'arrêt de l'arbitre à la suite de coups à la tête, jet de l'éponge/ abandon demandé par le coin,
  - l'arrêt de l'arbitre à la suite d'un KD ou un nombre de KD,
- Reporter dans l'outil à sa disposition et dédié à cet effet les anomalies chez les combattant.e.s, mêmes vainqueurs, démontrant une atteinte à leur intégrité physique,
- S'assurer que le médecin de compétition a bien complété le portail de suivi des commotions cérébrales "Vigi-Commotions" dès qu'il sera opérationnel,
- Reporter dans l'outil à sa disposition et dédié à cet effet : les certificats médicaux de d'aptitude à reprendre les combats, les attestations de non-grossesse pour les femmes, les rapports explicatifs qui ne pourraient figurer sur le procès-verbal de l'organisation,
- Accéder au désir de l'entraîneur.e qui voudrait consulter les bulletins (seulement à la fin de la réunion quand le public a évacué la salle et que le comportement de cet.te entraîneur.e le permet),
- Mentionner le nom de tous les médecins qui ont participé à la compétition et leurs coordonnées,

Le ou la délégué.e officiel.le devra être une personne habilitée.

---

## **Le ou la responsable des scores (score keeper)**

*La présence d'un.e responsable des scores est obligatoire pour chaque compétition de MMA. Cette fonction peut être réalisée par un.e juge.*

**Le rôle du ou de la responsable des scores A la fin de chaque round pendant la minute de repos, il ou elle fait le tour de l'aire de combat afin de vérifier que les juges ont scoré le round qui vient d'être achevé, sans lire le score.**

À la fin du combat il ou elle

Il ou elle comptabilise les bulletins des juges pour chaque round et rends la décision qu'il ou elle fait annoncer par le présentateur, ensuite il ou elle confie les bulletins au délégué officiel ou à la déléguée officielle.

Le ou la responsable des scores devra être une personne habilitée.

---

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## L'arbitre

*La présence d'un.e arbitre au minimum est obligatoire pour chaque compétition de MMA. Les arbitres peuvent se relayer dans le cadre d'une compétition suivant un ordonnancement décrit dans la feuille d'affectation des arbitres (en annexe).*

## Compétences de l'arbitre

Il ou elle doit être titulaire au minimum :

- D'un certificat en secourisme,  
Le cas échéant l'organisateur devra contacter la Croix Rouge Camerounaise qui informe sur la reconnaissance des diplômes de secourisme étrangers au Cameroun,
- D'une qualification de juge/arbitre en MMA reconnue comme définie dans ce document dans le paragraphe qui concerne les obligations de qualification des officiels.le.s.

**Le premier devoir de l'arbitre est de protéger et de garantir la santé des combattant.e.s tout au long du combat.**

La plus grande vigilance des arbitres et des juges doit être portée sur un.e combattant.e au sol.

L'arbitre peut intervenir à tout moment pendant le combat. Dès lors que l'un.e des athlètes a perdu l'une de ses protections, le combat est suspendu au moment le plus opportun. Tout coup interdit entraîne une sanction telle que prévue par le règlement du combat.

## Conduite de l'arbitre avant la rencontre

L'arbitre est la première personne à entrer dans l'aire de combat avant le combat. Il ou elle doit procéder au contrôle de celle-ci.

- Il ou elle peut communiquer aux combattants et aux entraîneurs les règles techniques et de sécurité dans les vestiaires avant le début de la compétition,
- Il ou elle s'informe de la catégorie des combattant.e.s et du nombre de rounds,
- Il ou elle rentre le premier ou la première dans la surface de combat et se place dans le coin neutre faisant face à la table des officiels,
- Il ou elle s'assure que les combattant.e.s ne portent ni pansement, ni agrafe, qu'ils ne sont pas enduits de corps gras ou de pommade, ni mouillés,
- Il ou elle réunit les combattant.e.s et les entraîneur.e.s au centre de la surface de combat afin de leur expliciter les règles techniques et de sécurité et les renvoie dans leurs coins respectifs,
- Il ou elle s'assure de la présence du médecin, du ou du délégué.e officiel.le, de la disponibilité des juges, de la conformité de l'espace de pratique (s'il s'agit d'une surface fermée les portes de cette dernière doit être convenablement verrouillées),
- Il ou elle s'assure que les combattant.e.s sont prêts à combattre, que les entraîneurs.e.s sont assis. Ses et qu'aucun objet n'est présent dans la surface de combat,
- Il ou elle fait donner par le chronométreur le signal du début du combat avec un geste du bras. Au début des rounds suivants, il ou elle effectue seulement un geste du bras.
- Lorsque le chronométreur signale les 10 secondes avant la fin d'une reprise, l'arbitre doit lui confirmer avoir bien reçu le signal en pointant son doigt vers lui

## Conduite de l'arbitre pendant la rencontre

- Il ou elle ne perd jamais le contrôle du combat, pendant toute sa durée,

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA

BP : 4775 – VILLE : YAOUNDE – CMR  
Tél : +237 243 29 83 05  
Email : [fecammada@fecammada.cm](mailto:fecammada@fecammada.cm)  
Site web : [www.fecammada.cm](http://www.fecammada.cm)

**IMMAF**  15



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Il ou elle veille à l'application stricte des règlements et du fair-play,
- Il ou elle veille à ce qu'aucun objet ne reste dans la surface de combat,
- Il ou elle se sert principalement des commandements « FIGHT », « STOP » et « STOP TIME »,
- Il ou elle peut s'intercaler entre deux combattant.e.s lors des échanges au sol dès lors qu'un.e des deux combattant.e.s n'est plus apte à se défendre,
- Il ou elle veille à ce que l'intégrité du combattant ou de la combattante le/la plus faible ne soit pas mise en danger.
- Il ou elle est le/la seul.e autorisé.e à laisser entrer le coin du combattant, excepté dans une situation de KO/TKO ou cette autorisation incombe au médecin.

## Conduite de l'arbitre après la rencontre

- Il ou elle informe le ou la délégué.e officiel.le et les juges de sa décision, en cas d'arrêt du combat avant la limite,
- Il ou elle réunit les deux combattant.e.s au centre de la surface de combat et désigne le/la vainqueur.e en lui levant le bras, à l'annonce du présentateur, ● Il ou elle quitte la surface de combat le dernier.

## Les pouvoirs et les devoirs de l'arbitre

### L'arbitre peut :

- Arrêter le combat à n'importe quel moment :
  - S'il ou si elle le juge trop inégal,
  - si un.e combattant.e a été blessé.e et ne peut poursuivre le combat,
  - s'il ou si elle juge que les combattant.e.s ne combattent pas réellement,
  - si un incident matériel trouble le déroulement du combat,
- Consulter le médecin sur le degré de gravité d'une blessure,<sup>1</sup>
- Faire des observations aux combattant.e.s pour éviter la reproduction de fautes et d'interdictions, pour cela, il interrompt le combat par le commandement : « STOP », il utilise un langage gestuel afin de se faire comprendre du ou des deux combattant.e.s qui, par un signe de tête, doivent l'informer qu'ils ont compris les observations. Il ou Elle fait, ensuite, reprendre le combat,
- Donner un avertissement à un.e combattant.e qui commet une infraction importante aux règles mais qui ne constitue pas un motif de disqualification immédiate. Pour cela, l'arbitre interrompt le combat par le commandement « STOP » et inflige un avertissement au fautif. Cet avertissement doit être énoncé clairement, afin que le ou la combattant.e, les juges, le/la délégué.e officiel.le, les entraîneur.e.s ainsi que le public en comprennent la signification. Il ou elle a recours à un langage gestuel pour expliciter la faute et donner son avertissement. Il ou elle désigne bien du doigt le combattant fautif ou la combattante fautive afin que les juges prennent note de

<sup>1</sup> Si l'arbitre constate un élément d'anormal sur un.e combattant.e nécessitant un diagnostic médical, en cas de doute, il ou elle pourra utiliser les commandements STOP ! et STOP TIME ! et demander l'avis du médecin. L'intervention du médecin, n'est pas destinée à prodiguer un soin l'athlète il s'agit d'une consultation diagnostique, afin que l'arbitre puisse décider si le combat doit être interrompu ou s'il est possible de poursuivre sans porter atteinte à l'intégrité du combattant ou de la combattante.



L'avertissement. Il ou elle fait ensuite, reprendre le combat, •  
Interrompre le combat :

- si un. e combattant.e délivre un coup bas non volontaire et que l'adversaire peut continuer le combat, l'arbitre apprécie s'il doit lui donner un avertissement et s'il doit laisser récupérer le/la combattant.e touché.e. Ce temps de récupération est illimité.
- En cas de blessure volontaire ou non volontaire le temps est dévolu à 5 minutes de récupération maximum.
- Après avoir donné un avertissement à un. e combattant.e pour une faute, il ou elle ne peut disqualifier ensuite ce.tte combattant.e pour cette même faute, qu'après la reprise du combat et suite à une nouvelle infraction,
- Prendre toutes décisions ou toutes mesures utiles dans l'esprit du règlement lorsque surviennent des cas non prévus par les règles.
- Lorsque l'arbitre demande au combattant de se diriger vers le coin neutre, il pourra indiquer aux coachs de ne pas parler « NE PAS PARLER / NO COACHING »
  - Le coach pourra se voir avertir par la perte d'un point au combattant si celui-ci ne respecte pas le règlement du coin neutre.

### *L'arbitre doit :*

- Disqualifier :
  - Un. e combattant.e qui a reçu trois avertissements au cours du combat, (le troisième avertissement est signifié de la même façon que les deux premiers),
  - un. e combattant.e qui a délivré un coup bas volontaire et dont l'adversaire ne peut reprendre le combat après avis du médecin,
  - un. e combattant.e qui n'obéit pas à ses ordres,
  - un. e combattant.e qui a commis une faute grave avec ou sans avertissement préalable,

### **Les commandements de l'arbitre**

### **L'arbitre utilise les trois commandements suivants :**



Pour ordonner aux combattant.e.s de combattre ou de continuer à combattre.	Pour ordonner aux combattant.e.s de s'arrêter de combattre.	Pour ordonner au chronométreur d'arrêter le Chronomètre. Dans le cas d'un coup irrégulier notamment.
Ce commandement déclenche le chronomètre.	Ce commandement n'arrête pas le chronomètre.	Ce commandement arrête le chronomètre.

L'arbitre indique aux combattant.e.s, par des formulations verbales et/ou des gestes appropriés, les violations du règlement.

Il ou elle peut toucher les combattant.e.s avec ses mains pour stopper le combat, rompre une opposition non réglementaire ou séparer les combattant.e.s.

En revanche, il ou elle ne doit pas saisir les mains des combattant.e.s et ne doit pas désigner le vainqueur tant que l'annonce officielle n'a pas été faite.

### ***Le commandement « FIGHT »:***

- Pour démarrer le combat;
- Après un « STOP » de l'arbitre pour faire reprendre le combat.

### ***Le commandement « STOP »:***

- Pour stopper le combat en fin de round ;
- Quand un ou une athlète commet une faute, il ou elle doit regarder l'arbitre, écouter ses observations, acquiescer de la tête pour lui indiquer qu'il les a comprises et attendues le commandement « FIGHT » pour reprendre le combat ;
- Pour délivrer un avertissement officiel ou pour disqualifier un athlète. Dans le cas d'un avertissement, le commandement « STOP »<sup>2</sup> est suivi du commandement « FIGHT » pour la reprise du combat.

### ***Le commandement « STOP TIME »***

- L'arbitre demande au chronométreur d'arrêter le chronomètre en cas de coup irrégulier, de perte de conscience, si un.e combattant.e est tombé.e hors de la surface de combat ou pour remettre en état la tenue du combattant ou de la combattante (lacets du short, mitaines, remise du protège dents).
- Il ou elle utilise également ce commandement lorsqu'il a besoin de faire intervenir le médecin ou suite au signal émis par le médecin pour diagnostiquer une blessure ou lorsqu'il intervient pour toute autre raison qui nécessite de stopper le chronométrage.

<sup>2</sup> L'arbitre ne peut pas interrompre une action en cours ou un "Scramble". Il ou elle doit attendre une phase où il n'y a pas d'action, s'il veut dire " Stop ". C'est ce que l'on appelle "le moment opportun". Dans le cas d'un coup irrégulier, se référer au commandement "STOP TIME".



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Il ou elle peut utiliser ce commandement pour tout autre usage qu'il jugera nécessaire.

## Cas particuliers d'usage du commandement "STOP TIME"

- **Dans le cas d'une chute survenue dans un combat sur ring :** Dans le cas où un.e combattant.e est tombé.e hors du ring à la suite d'un coup régulier, d'une série de coups réguliers ou d'une phase de projection ou de lutte, l'arbitre lui donnera l'instruction de remonter sur le ring immédiatement. Si l'arbitre estime que l'athlète met trop de temps à exécuter les instructions, il ou elle le sanctionnera pour passivité pouvant aller jusqu'à la disqualification de ce.tte dernière.

L'athlète doit remonter sur le ring de ses propres moyens, personne n'a le droit de l'aider. S'il remonte sur le ring et qu'il montre un signe de blessure, l'arbitre commandera "STOP TIME" et fera intervenir le médecin.

Dans le cas où le ou la combattant.e n'est pas en mesure de regagner le ring pour cause de blessure, le combat sera terminé, il ou elle sera immédiatement pris.e en charge par l'équipe médicale et la décision dépendra des circonstances de la chute

(TKO, No Contest, décision technique, disqualification etc.).

## **L'arbitre devra être une personne habilitée**

## **Les juges**

*La présence de trois juges par surface de combat est obligatoire pour chaque compétition de MMA.*

### **Le comportement du ou de la juge**

Lors d'un combat de MMA, trois juges travaillent séparément, simultanément et sans aucune communication avec qui que ce soit, excepté avec l'arbitre central si nécessaire.

Le ou la juge observe attentivement le combat sur un des côtés de la surface de combat. Il/elle ne doit pas parler aux combattant.e.s, juges ou toute autre personne pendant la durée du combat. Il ou elle ne peut quitter son siège qu'après l'annonce de la décision.

### **Le rôle du juge**

Un.e juge doit noter les combats de manière objective, neutre et impartiale<sup>3</sup>.

### **La tâche du ou de la juge consiste à :**

- Mentionner son jugement sur son bulletin sous forme de points attribués à chaque combattant.e après chaque round, additionner les points obtenus et inscrire sa décision en fin de combat. La feuille de score doit être remplie correctement, être lisible, sans aucune rature, sous peine d'être refaite. Et enfin elle doit être signée.
- Remettre au délégué officiel ou à la déléguée officielle son bulletin à la fin du combat dans le cas d'une annotation sur support papier. Le recours à une annotation sur support digital est possible si la manifestation le permet.

Le ou la juge devra être une personne habilitée.

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Les inspecteurs

*Chaque combat nécessite 2 inspecteurs, 1 inspecteur par coin (coin rouge, coin bleu) Pendant un événement de MMA, un.e juge/arbitre est habilité.e à prendre le rôle d'inspecteur.*

### Avant le combat :

La mission de l'inspecteur consiste à accompagner l'athlète ainsi que son/ses entraîneur.e.s et ses assistant.e.s du vestiaire jusqu'au pied de la cage. Il ou elle confie l'athlète au cutman, ensuite il ou elle accompagne les entraîneur.e.s (seul.e habilité.e à jeter l'éponge) et ses assistant.e.s à leurs sièges et s'installe juste derrière eux. L'inspecteur vérifie que le coach est en possession d'une serviette.

### Pendant tout le round :

Il ou elle veille à ce que les entraîneur.e.s et les assistant.e.s ne se lèvent pas, se tiennent correctement et respectent les règles de bienséance définies par ce code sportif.

### Au moment de la minute de repos :

L'inspecteur accompagne les entraîneur.e.s et le ou les assistant.e.s dans l'aire de combat, et les observe. Dès que le chronométrateur (*time keeper*) signale dix secondes avant le début de la prochaine reprise, l'inspecteur indique aux entraîneur.e.s et assistant.e.s qu'ils doivent quitter l'aire de combat, il ou elle vérifie que le coin est propre, sec et que rien n'a été oublié,, il peut demander au coach de nettoyer si besoin. Il ou elle vérifie que l'athlète du coin porte bien son protège-dent et il ou elle quitte l'aire de combat aussitôt.

Il ou elle répète cette procédure à chaque round du combat.

Si l'inspecteur observe une blessure quelconque ou une anomalie nécessitant l'intervention du médecin, il ou elle doit informer l'arbitre central immédiatement.

### Dès que le combat est terminé :

L'inspecteur accompagne les entraîneur.e.s et les assistant.e.s dans l'aire de combat, et les suit jusqu'à la zone de sortie de l'aire de combat. Un inspecteur est dédié à un coin rouge ou bleu, par combat.

L'inspecteur devra être une personne habilitée.

## Le chronométrateur (*timekeeper*)

*Chaque combat nécessite un chronométrateur.*

**Un.e juge est habilité.e à jouer le rôle de chronométrateur.**

La tâche du chronométrateur consiste à contrôler le nombre et la durée des rounds, ainsi que les intervalles entre les rounds.

Le chronométrateur se tient à la table des officiels. Un chronomètre supplémentaire est utilisé pour mesurer les temps de récupération si nécessaire

Le chronométrateur doit être en possession d'une feuille de chronométrage. Il ou elle doit reporter chaque arrêt ainsi que sa durée sur cette feuille spécifique.

Le chronométrateur indique à l'aide du dispositif sonore approprié :

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Le début des rounds,
- La fin des rounds,
- Les dix dernières secondes du round.

Il ou elle chronomètre les temps suivants :

- La sortie des entraîneur.e.s dix secondes au commandement « seconds dehors » avant la fin de la minute de repos,
- La durée des rounds,
- Les arrêts momentanés du combat qui sont décomptés de la durée des rounds (sauf les STOP pour lesquels le chronomètre n'est pas arrêté),
- La minute de repos.

Il ou elle arrête le chronomètre au commandement « STOP TIME », il ou elle n'arrête pas le chronomètre au commandement « STOP ».

La durée des temps pris par le chronométreur ne peut être discutée.

Le chronométreur devra être une personne habilitée.

---

## **Le gardien (*pit*)**

**Chaque combat nécessite un gardien par surface de combat. Un.e juge est habilité.e à jouer le rôle de gardien.**

Le gardien est l'officiel.le, qui est à l'entrée de l'aire de combat et qui vérifie la conformité de la tenue des athlètes.

Juste après que le cutman ait préparé l'athlète, ce dernier avance et se retrouve face au gardien. Le gardien effectue les vérifications nécessaires en inspectant le corps et la tenue des combattant.e.s.

Une fois la vérification validée, il invite l'athlète à se rendre dans l'aire de combat.

Pendant le combat, le gardien est assis.se autour de l'aire de combat, un siège est prévu pour lui.

Le gardien devra être une personne habilitée.

---



## Les soigneurs (*cutmen*)

<b>Obligation de qualification</b>	<p>Les soigneurs doivent être en possession d'une certification attestant de leur qualité de cutman et reconnue par la FECAMMADA. Les certifications IMMAF grade C, B et A sont reconnues par la FECAMMADA.</p> <p>En l'absence de certification une expérience justifiée d'encadrement en qualité de cutman sur 5 événements pugilistiques sera exigée.</p> <p>Tout document corroborant la fonction pourra faire figure de preuve.</p> <p>Toute autre certification doit faire l'objet d'une convention avec la fédération délégataire pour en valider l'équivalence.</p>
------------------------------------	---

### Le rôle du cutman

Le soigneur (*cutman*) a pour principale mission la préservation de la santé du ou de la combattant.e, par des procédés préventifs (bandages des mains, traitement de la peau) et curatifs (traitement des blessures pendant et post combat).

### Compétences du soigneur (*cutman*)

Il ou elle doit être titulaire au minimum :

- D'un certificat en secourisme.
  - Le cas échéant l'organisateur devra contacter la Croix Rouge Camerounaise qui informe sur la reconnaissance des diplômes de secourisme étrangers au Cameroun.
- D'une qualification de soigneur reconnue comme définie dans les obligations de qualification.

### Conduite du soigneur (*cutman*)

#### *Conduite du soigneur avant le combat :*

Le soigneur ou cutman intervient avant le combat pour la mise en place des bandages, ainsi que pour la mise en place de la vaseline sur le visage du ou de la combattant.e, dans le respect des règles établies. La mise en place des bandages par le cutman n'est pas une obligation. L'entraîneur.e ou un.e assistant.e de l'entraîneur.e peut à la demande du combattant ou de la combattante poser les bandages sur la main du combattant ou de la combattante.

Les bandages devront être validés par une personne occupant la fonction de cutmen de la manifestation ou par le/la délégué.e officiel.le.

### Les spécifications pour les bandages sur les mains des concurrents

- Dans toutes les catégories de poids, les bandages sur les mains de chaque compétiteur ou compétitrice doivent être limités à un tissu constitué de gaze de coton d'au plus 18 mètres de longueur et de 5 centimètres de largeur, maintenu en place par du ruban adhésif chirurgical/oxyde de zinc de 3 mètres par 2,5 centimètres de largeur, pour chaque main.
- Des bandes de ruban adhésif peuvent être utilisées entre les doigts pour maintenir les bandages.
- Les bandages doivent être répartis uniformément sur toute la main.
- La tête des métacarpiens doit être recouverte uniquement de gaze, sans aucune présence d'adhésif.
- Les bandages sont l'objet d'une vérification et d'un marquage par un officiel avant l'enfilage des mitaines.
- Le bandage ne peut être enroulé sur lui-même pour augmenter sa densité et ne doit contenir aucune partie décelée comme solide dans sa composition.

### ***Conduite du soigneur durant le combat :***

Le cutman ne peut intervenir que lors des minutes de repos. Il doit pouvoir être installé à proximité des escaliers permettant l'accès à la surface de combat afin de faciliter son intervention.

Le cutman doit pouvoir intervenir librement, sur son seul avis, sans que cela n'influence le nombre d'entraîneur.e.s autorisé.e.s auprès du combattant ou de la combattante (ex: deux entraîneur.e.s ou deux entraîneur.e.s + une personne occupant la fonction de cutman), afin de réaliser des interventions de prévention. Une blessure importante et/ou très visuelle ne doit pas être la seule condition de son intervention (prévention de la blessure).

En cas de suspicion de lésion ou de traumatisme grave associé aux plaies cutanées, il devra en informer le médecin.

### ***Conduite du soigneur après le combat :***

Les cutmen doivent également pouvoir (si disponibles) intervenir après les combats, afin de réaliser des soins basiques post traumatiques (ex : application de glace).

Après l'avis du médecin uniquement, et avec l'accord du combattant ou de la combattante, les cutmen pourraient placer des trips sur les lacérations minimales.

La personne occupant la fonction de cutman devra être habilitée.

Dans le cas où le nombre de ressources des officiels est insuffisant et ne permet pas d'occuper chaque poste, un.e officiel.le pourra occuper certains postes simultanément selon les règles suivantes :

- un.e juge pourra être désigné.e pour être simultanément juge et scorekeeper



## Le jugement

### Les critères de jugement

#### Definition

**Effective :** Dont la réalité est incontestable, qui produit un effet réel, tangible.

#### Critères prioritaires:

##### Percussion/prehension effectives.

Sont comptabilisées:

Les frappes autorisées ayant un impact immédiat ou cumulable pouvant contribuer à l'arrêt du combat, le critère d'impact IMMÉDIAT prenant le pas sur le cumulable.

L'exécution réussie d'amenée au sol, tentative de finalisation, renversement et contrôle de position avantageuse ayant un impact immédiat ou cumulable pouvant contribuer à l'arrêt du combat, le critère d'IMMÉDIATÉTÉ prenant le pas sur l'accumulation.

On notera qu'une amenée au sol réussie ne se limite pas à un simple changement de position et doit être suivie d'un schéma offensif prolongeant son application. Les combattant.e.s en position "au-dessus" et "en-dessous" sont jugé.e.s en fonction de l'impact/l'efficacité de leurs actions plus que par la nature de leur position. Ce critère sera le facteur décisif dans la grande majorité des décisions relatives à la notation d'un round.

Les deux critères suivants doivent être considérés comme des alternatives et ne doivent être pris en compte que SI ET SEULEMENT SI l'efficacité de la percussion/préhension est absolument équilibrée durant un round.

##### Agressivité effective:

Tentatives agressives de mettre fin au combat. Le terme clef est ici "effective". La poursuite d'un adversaire sans résultat effectif ou conséquence ne doit pas être prise en compte par les juges dans leur évaluation.

L'agressivité effective n'est à considérer que si et seulement si la percussion/préhension effective est absolument équilibrée entre les deux compétiteurs ou compétitrices.

##### Contrôle de la zone de combat :

Le contrôle de la zone de combat est évalué à travers la détermination de qui dicte le rythme, lieu et positionnement au cours de la rencontre.

Le contrôle de la zone de combat ne devra être pris en compte que SI ET SEULEMENT Si la percussion/préhension effective et l'agressivité effective sont absolument équilibrées entre les deux compétiteurs.

Ce dernier critère ne sera que très rarement évalué et pris en compte.

**L'ordre de priorité des critères de jugement est le suivant :**





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



1	Le nombre de percussions (debout ou au sol pour les catégories d'âge et de classes dans lesquelles les frappes au sol sont autorisées), de saisies et de projection efficaces sur la cible
2	La domination dans le combat par l'agressivité
3	Le contrôle de l'aire de combat

## Le pointage des rounds

Tous les combats seront évalués et notés par trois juges. Ils ou elles peuvent juger avec des bulletins manuels (papier) ou sur une feuille d'annotation digitale si la manifestation le permet.

Les combats sont jugés sur une base de dix points, appelée également "Ten points must-system".

Chaque juge doit juger indépendamment le mérite des deux combattant.e.s.

## Les juges doivent appliquer les barèmes suivants pour noter un round :

10 - 10	Égalité sur tous les critères de jugement
10 - 9	Domination légère durant le round
10 - 8	Domination importante durant le round
10 - 7	Domination à la limite du surclassement

Chaque round doit se voir désigner un.e vainqueur.e, une égalité sur un round devant rester un cas extrêmement rare même en cas d'arrêt prématuré du round.

## L'efficacité technique

Quelle que soit la dimension considérée, l'avantage de notation est prioritairement accordé aux techniques qui concourent à une mise hors de combat immédiate.

## Concernant les percussions

Les techniques règlementaires permettant un avantage tactique sont valorisées.

## Concernant la lutte, les projections et les techniques de soumission

La réalisation, avec succès, d'amenées au sol, de tentatives de soumission, de renversements et de prises de position dominante qui tendent à provoquer la fin de la confrontation valent plus qu'un effet cumulé de techniques sans finalisation.

A noter que la réussite d'une amenée au sol n'est pas considérée comme un changement de position mais comme une attaque au moyen d'une mise à terre.

Les tentatives de soumission qui fatiguent et affaiblissent l'adversaire ou qui nécessitent des efforts importants pour s'en extraire sont valorisées par rapport à celles qui sont facilement défendues ou neutralisées.

Les projections avec une grande amplitude et celles réalisées avec de l'impact sont valorisées par rapport aux amenées au sol provoquées par accrochage.

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA

BP : 4775 – VILLE : YAOUNDE – CMR  
Tél : +237 243 29 83 05  
Email : [fecammada@fecammada.cm](mailto:fecammada@fecammada.cm)  
Site web : [www.fecammada.cm](http://www.fecammada.cm)

**IMMAF**  25



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## La combativité

La combativité est définie comme la volonté de mener le combat à son terme par finalisation, abandon ou toute autre forme de mise hors de combat.

Attaquer un.e adversaire sans résultat ni impact ne doit pas être pris en compte dans les évaluations des juges.

La combativité est à prendre en compte si le ou la juge ne constate aucun ascendant généré par les techniques des deux adversaires.

## Le contrôle de l'aire de combat

Le contrôle de la zone de combat est évalué en identifiant quel. Le combattant.e dicte le rythme, le lieu et la position du combat.

**La notion de contrôle est déterminée par la volonté du combattant ou de la combattante d'imposer son rythme, de choisir son placement et d'influencer son adversaire par ses déplacements.**

## Règles unifiées du MMA (unified Rules of MMA)

**Les règles unifiées des arts martiaux mixtes (MMA) visent à fournir un ensemble clair  
De règles régissant les compétitions amateurs de MMA**

## Les coups interdits et les fautes en MMA Amateur

Les actes suivants constituent une faute ou un coup irrégulier dans une compétition de MMA, quel que soit la catégorie d'âge, de sexe ou de classe.

**Pour le combattant de MMA, il est en effet interdit de :**

- Percuter avec la tête ;
- Exercer un acte de pression sur l'œil et sa périphérie directe avec les doigts, les pointes des coudes ou les orteils ;
- Mordre ou de cracher sur un adversaire ;
- Hameçonner en crochétant la joue de l'adversaire ;
- Tirer les cheveux ;
- Percuter l'adversaire avec une trajectoire verticale descendante sur la partie supérieure de la tête (à la manière d'un marteau-pilon) ;
- Frapper sur la colonne vertébrale, la nuque ou à l'arrière de la tête (la colonne vertébrale comprend le coccyx) ;
- Frapper sur la gorge de toutes sortes et/ou d'attraper la trachée ;

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Tendre les doigts vers le visage de l'adversaire, main ouverte et parallèle au sol ;
- Percuter avec le coude dirigé verticalement vers le bas (trajectoire qui va du plafond vers le sol) ;
- Attaquer à l'aine (parties génitales) ;
- Percuter avec les genoux et/ou les jambes la tête d'un adversaire ayant plus de 2 [Deux] appuis au sol ;
- Écraser ou de piétiner un combattant au sol (stomp kicks) ;
- Tenir les gants, le short ou les protège-tibias de l'adversaire ;
- Tenir ou de saisir la clôture de la surface de combat avec les doigts ou les orteils ;
- Manipuler les petites articulations (doigts et orteils) de l'adversaire ;
- Projeter un adversaire hors de la zone de combat ;
- Placer intentionnellement un doigt dans un orifice, une coupure ou une lacération de l'adversaire ;
- De griffer, de pincer et de tordre la chair ;
- Simuler (éviter le contact, rejeter volontairement le protège-dents, simuler un coup irrégulier ou une blessure) en vue d'éviter l'opposition ; dans le cas où un combattant crache ou rejette son protège-dents de façon intentionnelle sans avoir reçu de coup, l'arbitre lui délivre obligatoirement un avertissement ; dans le cas où un combattant perd son protège-dents pour la troisième fois suite à un coup régulier, l'arbitre lui délivre obligatoirement une pénalité ;
- Employer un langage injurieux dans la zone de combat ;
- Ne pas respecter ni obtempérer aux instructions de l'arbitre ;
- Adopter une conduite antisportive causant une blessure à l'adversaire ;
- Attaquer un adversaire après le signal sonore indiquant la fin de la période de combat ;
- Attaquer un adversaire pendant la minute de récupération ou après la fin du combat ;
- Attaquer un adversaire qui est sous la protection de l'arbitre ;
- Se montrer incorrect envers un officiel, l'adversaire, les entraîneurs ou le public ;
- Appliquer toute substance étrangère sur la tête ou le corps afin d'obtenir un avantage.

## Techniques interdites en MMA amateur

Afin d'apporter une sécurité supplémentaire aux athlètes évoluant en compétition **amateur**, et leur permettre de s'épanouir à leur rythme, certaines techniques autorisées dans les règles unifiées du MMA leur ont été interdites. En l'occurrence :

- Toutes les formes de percussion avec les coudes et les avant-bras ;
- Les clés de cheville ou de talon en torsion (intérieure et extérieure), exception faite de la kimura de cheville vers l'intérieur du pied ;



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Les torsions de la nuque et de la colonne vertébrale (twister), les clés de nuque, les tractions sur la tête et la nuque et/ou toute soumission jugée comme appliquant une pression sur la colonne vertébrale (crucifix, double Nelson, ouvre-boîte etc.) ;
- Les coups de genoux contre la tête d'un adversaire.

## Procédure en cas de non-respect des règles

La disqualification peut se produire après n'importe quelle combinaison de fautes ou après une seule faute flagrante.

Les fautes entraînant la déduction d'un ou de plusieurs points et signalées par l'arbitre doivent être déduites du pointage du compétiteur ou de la compétitrice coupable et être notées par les trois juges et le ou la délégué.e officiel.le.

Seul un.e arbitre peut sanctionner une faute. S'il/ si elle ne la signale pas, les juges ne doivent pas relever la faute de leur propre initiative.

Lorsque l'arbitre demande au combattant de se diriger vers le coin neutre, il indiquera aux coaches de ne pas parler par : « NO COACHING ».

Le coach pourra se voir avertir par la perte d'un point au combattant si celui-ci ne respecte pas le règlement du coin neutre.

Un compétiteur ou une compétitrice victime d'une faute a jusqu'à cinq minutes pour récupérer. Néanmoins, cette disposition ne s'applique pas à toutes les fautes.

Si une faute est commise, l'arbitre doit arrêter le combat dans le cas où le compétiteur ou la compétitrice qui en est victime montre un signe visible de distraction ou de blessure.

- L'arbitre annonce alors la suspension du temps avec le commandement « STOP TIME », au moment le plus opportun.
- Il ou elle vérifie l'état et la sécurité du compétiteur ou de la compétitrice victime de la faute.
- Il ou elle donne comme instruction au compétiteur ou à la compétitrice qui a commis la faute de se rendre dans un coin neutre, lui donne une pénalité, déduit des points

[si nécessaire] et en informe les juges ainsi que le responsable des scores  
(*scorekeeper*).

Sur une phase de combat au sol, si un.e combattant.e en position inférieure commet une faute, à moins que le ou la combattant.e en position supérieure ne soit blessé.e, le combat se poursuit sans intervention de l'arbitre.

- L'arbitre avise alors verbalement le compétiteur fautif.
- A la fin du round, il ou elle évalue la faute et avise les deux coins, les juges ainsi que le ou la délégué.e officiel.le
- Lorsque l'arbitre a délivré une pénalité, le ou la délégué.e officiel.le veille à ce que l'avertissement ait bien été enregistré sur les feuilles de pointages des juges avant de faire le bilan et de délibérer la décision.



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



Si une blessure (ou un effet) est occasionnée suite à une faute commise, l'arbitre peut demander l'intervention du médecin afin que ce dernier établisse un diagnostic de la blessure et détermine si l'athlète peut reprendre le combat. Cependant cette procédure n'est pas systématique.

Chaque pénalité délivrée par l'arbitre réduit le score du combattant fautif ou de la combattante fautive d'un ou deux points (cf. : « Les décisions sur blessure » ci-dessous).

Une troisième pénalité reçue dans un combat disqualifie automatiquement le combattant fautif ou la combattante fautive.

Si, pour une raison quelconque, l'arbitre estime qu'une faute a été commise et qu'il ne l'a pas vue, il ou elle peut consulter ses juges pour vérifier les faits.

Dans le cas d'une irrégularité dans le bandage effectué sur un athlète, si l'arbitre estime que ladite irrégularité a pu avantager le combattant fautif ou la combattante fautive, celui-ci ou celle-ci doit être immédiatement disqualifié.e.

Le ou la délégué.e officiel.le ou l'arbitre ont le droit de réprimander un.e entraîneur.e. Il ou elle peut l'obliger à quitter l'espace qui lui est réglementairement dévolu quand son comportement gêne le bon déroulement du combat.

## Les décisions sur blessures

### Si le ou la combattant.e est blessé.e par un coup régulier :

Le ou la combattant.e blessé.e perd alors par TKO.

### Lorsque la blessure a été provoquée par un coup irrégulier et intentionnel

:

#### Deux cas de figure sont possibles :

- Si le combat ne peut pas continuer, le ou la combattant.e fautif ou fautive est disqualifié.e.
- Si le combat peut continuer, une pénalité est donnée au combattant fautif ou à la combattante fautive avec une déduction de deux points. Les déductions de points pour les fautes intentionnelles sont obligatoires.

Si ultérieurement la blessure occasionnée par le coup irrégulier volontaire impose la fin du combat, avant la fin du temps réglementaire :

Le/la combattant.e blessé.e est en tête sur les cartes de score	Le/la combattant.e blessé.e est mené.e au score
Le/la combattant.e blessé.e gagne par décision technique	Une égalité technique est décidée



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



Si un.e combattant.e se blesse en tentant de faire une faute sur son adversaire, l'arbitre ne prend aucune mesure en sa faveur et la blessure est réputée être la même que si elle avait été causée par un coup régulier.

## **Lorsque la blessure a été provoquée par un coup irrégulier, non intentionnel provoquant l'arrêt du combat :**

1. La majorité des rounds n'a pas été accomplie : la décision sera un "NO CONTEST",
2. La majorité des rounds a été accomplie : on fait le bilan des scores des rounds accomplis et on déclare un vainqueur par Décision Technique.

Toute blessure suffisamment grave pour entraîner l'arrêt du combat par l'arbitre, de sa propre initiative ou après une indication du médecin, entraîne un « *no contest* » si l'arrêt est prononcé avant la fin des deux premiers rounds d'un combat en trois rounds ou avant la fin des trois premiers rounds pour un combat en cinq rounds.

**Remarque :** Les points de pénalités d'un round inachevé doivent être comptabilisés.

## **Lorsque les deux combattant.e.s se sont blessé.e.s simultanément sans faute prépondérante ni de l'un et ni de l'autre des combattant.e.s**

Dans cette situation-là la décision est : Égalité Technique.

## **Les catégories de poids en MMA Amateur**

Pour les classes Amateur, la pesée s'effectue obligatoirement le jour même du combat. Les combattant.e.s se pèsent en portant obligatoirement au choix, pour les hommes et pour les femmes, l'une des tenues suivantes : sous-vêtements, maillot de bain ou maillot et short de compétition. Aucune tolérance de poids n'est admise.

Les catégories de poids correspondent aux catégories existantes IMMAF.

Pour les championnats nationaux, les critères nationaux, les heures de pesée sont précisées dans le règlement de chaque compétition. La pesée s'effectue sur une balance précise à 100 grammes.

Les pèse-personnes<sup>5</sup> peuvent être mécaniques ou électroniques et doivent être agréées par

le ou la délégué.e officiel.le.



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Catégories de poids des U14, U16

U14	U16
12 - 13 ans	14 - 15 ans
Garçons et Filles	
-31 kg/ 68.3 lbs	-40 kg/ 88.2 lbs
-34 kg/ 75 lbs	-44 kg/ 97 lbs
-37 kg/ 81.6 lbs	-48 kg/ 105.8 lbs
-40 kg/ 88.2 lbs	-52 kg/ 114.6 lbs
-44 kg / 97 lbs	-57 kg/ 125.7 lbs
-48 kg/ 105.8 lbs	-62 kg/ 136.7 lbs
-52 kg/ 114.6 lbs	-67 kg/ 147.7 lbs
-57 kg/ 125.7 lbs	-72 kg/ 158.7 lbs
+57 kg/ 125.7 lbs	+72 kg/ 158.7 lbs

lbs : livres (unité de masse délivrée en onces)

kg : unité de masse délivrée en kilogrammes

## Catégories de poids U18 / U21 / 21+ :

U18	
16 - 17 Ans	
Garçons	Filles
Strawweight: -52.2 kg /115 lbs	Atomweight: - 47.7 kg /105 lbs
Flyweight: -56.7 kg /125 lbs	Strawweight: -52.2 kg /115 lbs
Bantamweight: -61.2 kg /135 lbs	Flyweight: -56.7 kg /125 lbs
Featherweight: -65.8 kg /145 lbs	Bantamweight: -61.2 kg /135 lbs
Lightweight: -70.3 kg /155 lbs	Featherweight: -65.8 kg /145 lbs
Welterweight: -77.1 kg /170 lbs	Lightweight: -70.3 kg /155 lbs
Middleweight: -83.9 kg /185 lbs	Welterweight: 77.1 kg /170 lbs
Light Heavyweight: -93.0 kg /205 lbs	
Heavyweight: -120.2 kg /265 lbs	

lbs : livres (unité de masse délivré en onces) kg :  
unité de masse délivrée en kilogrammes

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA

BP : 4775 – VILLE : YAOUNDE – CMR  
Tél : +237 243 29 83 05  
Email : [fecammada@fecammada.cm](mailto:fecammada@fecammada.cm)  
Site web : [www.fecammada.cm](http://www.fecammada.cm)







## Mesures pour garantir l'intégrité des combattants

**La manifestation ne peut se dérouler sans la présence effective et opérationnelle du médecin auprès de l'aire de combat.**

**En cas d'absence de celui-ci ou celle-ci, aucun combat ne peut avoir lieu.**

Les médecins doivent être docteur en médecine, détenteur d'une assurance en RCP professionnelle couvrant les risques inhérents à leur pratique. Informés de la réglementation et de la pathologie du MMA .

Le médecin doit être présent pendant toute la durée de la réunion et ne peut quitter le lieu où elle se déroule avant la fin du dernier combat, et seulement après avoir vu les participant.e.s de ce combat. Pendant la durée de l'organisation, le médecin doit se tenir à la disposition de l'arbitre, du ou de la délégué.e officiel.le et des entraîneur.e.s pour donner son avis sur l'état des combattant.e.s. Il ou elle doit être assis.e à la table des officiels.

Le médecin doit mentionner le cas échéant les blessures sur le livret sportif, même pour le vainqueur et même pour les décisions aux points après blessures simultanées, les décisions avec disqualification, ainsi que les délais de repos prescrits.

En son absence, l'organisation ne peut commencer ou doit être interrompue.

Si le médecin souhaite examiner un.e athlète pour s'enquérir de son état de santé pendant le round, il ou elle utilise un signal sonore particulier et dédié uniquement à cet usage. Ce signal sonore est défini au préalable avec consentement entre le médecin et les arbitres. Si durant cette intervention le médecin estime que le/la combattant.e ne peut plus combattre, il ou elle le signale et l'arbitre arrête le combat (il ou elle met un terme au combat officiellement).

Lorsque le médecin de réunion intervient pendant le round à la demande de l'arbitre, son intervention doit se faire dans le coin ou la zone neutre.

Le médecin peut prendre toute décision de motif médical concernant la participation ou la poursuite de la compétition par un compétiteur. Il indique cette décision à l'arbitre et à l'organisateur dans le respect du règlement

### Les prérequis médicaux pour les combattants

Avant la manifestation, le médecin effectue pour l'ensemble des athlètes une visite médicale afin de contrôler d'éventuelles lésions récentes et leur aptitude à combattre en vérifiant, notamment, le certificat médical obligatoire de moins d'un an pour les disciplines à contraintes particulières. La durée de 1 an s'apprécie au jour de la demande de la licence ou de l'inscription à la compétition par le ou la pratiquant.e.

La remise de ce certificat est subordonnée à la réalisation d'un examen médical "spécifique".

En effet une attention particulière est portée sur :





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- 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 à la délivrance du livret sportif, le ou la combattant.e doit satisfaire à une visite d'aptitude médicale effectuée par un médecin le jour du combat.

Les documents médicaux devront être rédigés en langue française et langue anglaise.

Le médecin de réunion a le pouvoir d'interdire à un.e athlète blessé.e de combattre. Un ou un combattant.e revenant à la compétition après une blessure doit présenter un certificat médical d'aptitude à la pratique du MMA en compétition.

Le médecin de la manifestation doit s'assurer d'avoir les coordonnées de contact téléphoniques du responsable légal du combattant.e avant le début de la réunion afin de pouvoir les contacter si besoin.

Le médecin de réunion doit également s'assurer du statut du permis de combattre de l'athlète sur le portail interfédéral de suivi de commotions cérébrales dans les sports de combat "Vigi-Commotions", dès sa mise en place.

Chaque combattante doit présenter au délégué officiel ou à la déléguée officielle lors de la pesée une attestation confirmant qu'elle n'est pas, à sa connaissance, enceinte.

## **Conduite du médecin pendant le combat**

Pendant le combat : A la demande de l'arbitre ou de sa propre initiative s'il voit un.e combattant.e en danger et estime devoir interrompre le combat, il informe le délégué officiel qui annonce à l'arbitre l'arrêt du combat.

Systématiquement après un KO ou une blessure le médecin le mentionne sur le livret sportif ou tout document ou dispositif digital mis à disposition.

Le médecin peut durant la minute de récupération procéder à un examen visuel du combattant.

## **L'examen médical post-combat**

Le médecin s'assure qu'aucun.e combattant.e 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.

Immédiatement après un combat, chaque participant.e doit subir un examen médical sur le lieu de compétition. L'examen médical peut comprendre tout examen ou test que la commission médicale juge nécessaire pour déterminer l'aptitude physique de l'athlète après le combat.

Aucun.e concurrent.e ne peut refuser de se soumettre à un examen médical post-combat sous peine d'être immédiatement suspendu.e pour une durée indéterminée afin de permettre la tenue d'une enquête. Une fiche coordonnée du responsable légal mentionnant l'accord à l'examen médical avant et après combat sera exigée pour tout compétiteur ou toute compétitrice mineure.e.



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



Après chaque manifestation, le médecin adresse à l'autorité administrative auprès de laquelle la manifestation a été déclarée par le biais du/de la délégué.e officiel. le un rapport comportant par combat les nom, prénom et âge des combattant.e.s ainsi que les conditions d'une éventuelle mise hors de combat.

Il ou elle complètera également le portail de suivi des commotions cérébrales dans les sports de combat dès sa mise en place.

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/la combattant.e vainqueur.e). Ce repos imposé doit être mentionné sur le livret sportif du ou de la combattant.e et sur le procès-verbal de réunion par le ou la délégué.e officiel.le.

## **Le dispositif médical**

### **Concernant la pratique du MMA en compétition pour le public jeune** La

normalité de l'examen clinique seul est obligatoire.

### **Concernant la pratique du 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.

## **Le contenu de l'examen sera le suivant :**

Evaluation 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 selon la liste non exhaustive ci-après

- 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 comportm
- Rhumatisme articulaire aigu
- Maladies vénériennes
- Maladies de la peau
- Réactions allergiques
- Fractures du crâne ou de vertèbres
- Autres fractures

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Autres maladies ou accidents
- Interventions chirurgicales
- Traitements médicaux
- Vaccinations : (Date) BCG, Tétanos, Polio, Hépatite
- Absence ou insuffisance de certains organes pairs (rein etc...)

RTS Pratique Compétitive Jeune / Amateur MMA

BP : 4775 – VILLE : YAOUNDE – CMR  
Tél : +237 243 29 83 05  
Email : [fecammada@fecammada.cm](mailto:fecammada@fecammada.cm)  
Site web : [www.fecammada.cm](http://www.fecammada.cm)





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



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 MMA amateur doit comporter au minimum les éléments suivants :

## Examen general

- Taille / Poids
- Cardio-respiratoire
  - fréquence cardiaque
  - tension artérielle :
    - au repos
    - après 30 flexions en 45s :
    - après 1 minute de repos
- Neurologique
- Stomatologique : Denture
- ORL (acuité auditive, perméabilité nasale)
- Aires ganglionnaires :
  - abdominale
  - génito-urinaire
- Examen clinique
- Dermatologique
- Appareil locomoteur (rachis, membres supérieurs et inférieurs)

## Liste de contre-indications absolues à la pratique du MMA amateur (non exhaustives) :

- Comitialité (épilepsie) ;
- Antécédents neurochirurgicaux ;
- Chirurgie ophtalmologique y compris réfractive ;
- Hépatite B/C (active ou chronique) ;
- H.I.V. ;
- Absence d'un organe pair (sauf oreille).

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

## L'examen ophtalmologique

L'examen ophtalmologique est obligatoire dès la première demande pour les combattants 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 MMA professionnel (non exhaustives) :

- Chirurgie intra-oculaire et/ou réfractive (strabisme excepté) ;
- Amblyopie (inférieure à 3/10 avec correction) ;
- Myopie (supérieure à 3,5 dioptries);



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Cataracte ;
- Cécité

## Spécificités liées à l'âge

Au-delà de 45 ans au 1<sup>er</sup> septembre de la saison en cours, le ou la combattant.e devra, en plus des examens médicaux complémentaires exigés à partir de 32 ans, justifier d'une continuité de sa pratique à l'entraînement et en compétition (avoir effectué au moins un combat officiel au cours des 18 derniers mois), pour obtenir sa licence.

A réception de la première demande ou du renouvellement de licence, la FECAMMADA sollicitera l'avis de la commission médicale pour valider la licence du ou de la combattant.e professionnel.le. Aucune validation ne sera faite sans avis favorable de la commission médicale.

Pour tout.e combattant.e âgé.e au minimum de 45 ans au 1<sup>er</sup> septembre de la saison en cours et souhaitant effectuer un combat professionnel, il ou elle devra rencontrer un.e adversaire ayant une différence d'âge limitée à 10 ans.

Pour tout.e athlète âgé.e de 32 ans et plus au 1<sup>er</sup> septembre de la saison en cours, le renouvellement de la licence sera lié à la normalité des bilans suivants :

- Angio I.R.M. cérébral (à renouveler tous les 3 ans) ;
- E.C.G. d'Effort (à effectuer tous les 5 ans).

## Spécificités pour les féminines

Pour les athlètes féminines, la délivrance de la première licence et du renouvellement de la licence MMA Professionnel se fait dans les mêmes conditions que les athlètes masculins.

Néanmoins, le jour de la pesée du combat, la postulante devra fournir en complément une attestation sur l'honneur de non-grossesse.

Cette attestation sera à remettre au médecin de réunion.

## Spécificité pour les personnes en situation de handicap

Tout.e combattant.e porteur ou porteuse d'un handicap souhaitant évoluer en compétition devra être examiné par la commission médicale.

Il ou elle devra fournir un certificat de non contre-indication du spécialiste de l'organe ou de l'appareil à l'origine du handicap

**A retenir**



Le combattant doit fournir **au plus tard 20 jours avant chaque combat** les examens médicaux suivant :

- Bilan médical réalisé par un médecin du sport datant de moins d'1 an
- Electrocardiogramme (ECG) interprété datant de moins d'1 an
- IRM cérébrale datant de moins d'1 an
- Bilan sanguin (sérologie hépatite B, C et HIV) datant de moins de 6 mois
- Bilan ophtalmologique avec fond d'œil datant de moins de 2 ans
- Angio-IRM cérébrale datant de moins de 3 ans.
- Si combattant âgé de 32 ans au 1er septembre de la saison en cours.  
E.C.G. d'Effort (à effectuer une seule fois)
- Si combattant âgé de 32 ans au 1er septembre de la saison en cours.  
Bilan médical à valider par le médecin de la fédération (médecin de suivi de l'aptitude)

### Examen ophtalmologique

L'examen ophtalmologique (réalisé par un spécialiste) est obligatoire dès la première demande pour les combattant.e.s et concerne :

- acuité visuelle
- champ visuel au doigt
- motilité oculaire
- milieux transparents
- Fond d'œil après dilatation pupillaire (verre à trois miroirs)
- gonioscopie
- anomalie d'ordre pathologies

La validité de l'examen ophtalmologique est de deux saisons sportives consécutives.

Certaines lésions de la périphérie rétinienne peuvent nécessiter que le médecin décide la contre-indication et/ou prescrive un traitement laser. Un contrôle devra être effectué après le traitement laser avec certificat de non contre-indication. L'avis de la Commission Médicale Nationale peut éventuellement être sollicité. Le port de lentilles souples est autorisé.

### Contre-indications ophtalmologiques absolues :

- Chirurgie intraoculaire et réfractive
- Amblyopie (acuité inférieure à trois dixièmes avec correction) • Myopie supérieure à 3,5 dioptries.

### 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



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Le Dispositif Prévisionnel de Secours à Personne (DPS) en fonction de l'importance de la réunion et du public

Aucune compétition de MMA ne doit se dérouler sans la présence d'une équipe médicale. Le dispositif médical est à adapter en fonction des critères définis dans le cahier des charges des manifestations qui tiendra compte :

- du niveau de pratique
- du nombre de combats
- du nombre de spectateurs

Dans sa forme la plus complète le dispositif devrait comporter un nombre réglementaire d'au moins 3 médecins :

- un "médecin coordonnateur",
- Un médecin de compétition au pied de la surface de combat
- un médecin urgentiste ou réanimateur

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 médicaux soient réservés aux praticiens.

## **Exigences médicales en cas de K.O ou TKO suite à une ou plusieurs frappes à la tête dans les classes ou les percussions aux visages 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 ou la combattant.e est considéré.e 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 portail de suivi des commotions cérébrales dans les sports de combat dès qu'il sera opérationnel.

### **A la suite d'un incident, l'athlète doit observer un repos d'au minimum**

*(Tout incident est comptabilisé quelle que soit la discipline de combat, non exclusivement en MMA) :*

	1er incident	2nd 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
Temps de repos minimum		84 jours pleins d'arrêt	1 an d'arrêt de date à date	Complémentaire s et avis de la commission médicale iodine (minimum 1 an)

- En cas de suspicion de commotion :
  - Toute suspicion de commotion cérébrale avec ou sans perte de connaissance devra être directement renseignée par le médecin de la compétition sur le portail de suivi des commotions cérébrales dans les sports de combat
  - “Vigi-Commotions” dès qu’il sera opérationnel.
  - Arrêt indéterminé jusqu’à l’intervention du MF (médecin fédéral) pour confirmer la commotion cérébrale ou l’infirmier sur certificat médical.
  - Obligation de visite d’un spécialiste à 48h qui évalue le pronostic du combattant ou de la combattante.
  - Reprise de l’entraînement par paliers sous le contrôle du médecin du sport après la disparition de tout symptôme au repos.
  - Seconde consultation du spécialiste qui établit un certificat de reprise.
  - Soumettre la levée d’interdiction de combattre à la fourniture d’un certificat médical d’aptitude à reprendre les combats, certificat qui sera remis au médecin fédéral.
    - Le certificat doit comprendre un scanner cérébral = tomodensitométrie (TDM) ou une IRM cérébrale sans anomalie(s) à la commission médicale.
    - Ce certificat doit donner les résultats du scanner cérébral ou d’une IRM cérébrale, ainsi que la preuve de la récupération neurologique du traumatisme.
    - Il est recommandé que ce certificat soit établi par un neurologue.
  - Si le ou la combattant. e est apte, qu’il désire reprendre le combat et qu’il ou elle a effectué le délai de suspension, il ou elle sera remise.e APTE.

***Une défaite par TKO suite à une ou plusieurs frappes à la tête  
sera considérée comme un K.O.***



## Les types de résultats

### Victoire par soumission

Une victoire par soumission est prononcée lorsqu'un.e combattant.e reconnaît sa défaite, soit verbalement (en criant ou disant « Tap » ou « Stop »), soit physiquement (en tapant au moins deux fois son adversaire ou sur le tapis avec sa main ou son pied).

- **Une victoire par Soumission Technique** : lorsqu'un.e athlète pris dans une soumission n'est plus en mesure d'abandonner de lui-même et que l'arbitre se voit dans l'obligation de mettre fin au combat (exemple si un combattant perd connaissance lors d'un étranglement).

**Remarque** : L'arbitre a le droit de déclarer une victoire par soumission s'il estime que le ou la combattant.e subissant la prise de soumission ne peut pas s'en extraire sans blessure.

Concernant les catégories U14 (12/13 ans), U16 (14/15 ans) et U18 (16/17 ans) : si un.e athlète ne commence pas à défendre immédiatement lorsqu'un étranglement est engagé, l'arbitre arrête le combat.

### Victoire par Knockout (KO) ou Technical Knockout (TKO)

- Arrêt du combat par l'arbitre.
- Arrêt du combat par l'arbitre sur l'avis du médecin et/ou du coin (verbalement ou par jet de l'éponge).

#### Procédure du knock-out (KO) :

Un.e combattant.e est considéré.e hors de combat lorsque :

Il est sans défense à la suite de coups reçus ou si une finalisation est arrivée à son terme contraignant le/la combattant.e à abandonner ;

L'arbitre estime qu'à la suite de coups reçus, le ou la combattant.e se trouve dans une situation dangereuse, et là, il s'agit d'un K.O technique (TKO).



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Victoire par décision à partir des feuilles de score

	Type de décision	Définition
1	<b>Décision unanime</b>	Lorsque les trois juges attribuent la victoire au même combattant ou à la même combattante.
2	<b>Décision partagée</b>	Lorsque deux juges attribuent la victoire à un.e combattant.e et qu'un.e juge attribue la victoire à son adversaire.
3	<b>Décision à la majorité</b>	Lorsque deux juges attribuent la victoire à un.e combattant.e et qu'un.e juge prononce une égalité
4	<b>Égalité (draw)</b>	<b>Égalité à l'unanimité :</b> Lorsque les trois juges prononcent l'égalité. <b>Égalité à la majorité :</b> Lorsque deux juges sur les trois indiquent une égalité. <b>Égalité partagée :</b> Lorsque les trois juges optent chacun pour une décision différente.
5	<b>Disqualification</b>	
6	<b>Forfait (walk over)</b>	
7	<b>Égalité Technique</b>	
8	<b>Décision technique</b>	
9	<b>Sans décision (no contest)</b>	L'arbitre arrête le combat lorsque des circonstances externes (problèmes matériels, panne d'électricité, conditions atmosphériques, indisponibilité prolongée du médecin etc.) empêchent son bon déroulement. Avant de rendre son verdict, l'arbitre doit consulter le délégué officiel et le jury. Un verdict No Contest ne peut intervenir qu'avant que la majorité des rounds n'aient été accomplis. Si au moment de l'incident, la majorité du combat a déjà été effectuée, l'équipe d'officiels est en mesure de déclarer une décision.



## **Les conditions matérielles d'organisation des combats en MMA amateur**

### **L'équipement**

#### **Les mitaines des combattant.e.s**

Pour toutes les compétitions, les mitaines doivent être neuves et donc en bon état. Dans le cas contraire, elles doivent être remplacées. Elles doivent être de structure identique pour les 2 combattant.e.s.

Seules les mitaines fournies peuvent être utilisées pendant toute la durée de la compétition. Ils doivent être systématiquement nettoyés et désinfectés à chaque fin de combat pour éviter tout risque de contaminations.

Les mitaines doivent être obligatoirement examinées par le ou la délégué.e officiel.le.

#### **Il doit s'agir exclusivement de mitaines pour la pratique du MMA amateur :**

Pouce attaché

Paume ouverte

Rembourrage en mousse préformée "boule" pour éviter de tendre les doigts entre 6 et 8 oz

Le rembourrage ne doit être ni déplacé ni rompu, l'arbitre doit s'en assurer.

En aucun cas 2 paires de mitaines différentes ne sont autorisées dans un combat. Les 2 paires de mitaines utilisées lors du combat doivent être en tous points identiques.

Tous les compétiteurs et toutes les compétitrices doivent porter des gants avec un rembourrage de protection d'au moins 6 onces et d'au plus 8 onces.

L'information du manufacturier concernant le grammage doit être clairement lisible à l'extérieur du gant ou sur une étiquette placée à l'intérieur de celui-ci. Les gants pour les compétitions amateurs doivent être identifiés comme tels et donc visiblement différents de ceux utilisés en vertu des règles professionnelles. Ils doivent en revanche avoir la même configuration et conception que ceux-ci (partie bombée uniforme sur le dessus du gant sans distinction entre les phalanges).

#### **Il doit être impossible de tendre les doigts avec les mitaines.**

Les participant.e.s ne sont pas autorisé.e.s à fournir leurs propres gants.

Les gants doivent avoir une paume ouverte avec les doigts et le pouce dans la même boucle de maintien pour faciliter le travail de saisie en grappling. Le poignet est maintenu par une sangle velcro.

Les gants doivent être scellés à l'entrée de la cage avec du ruban adhésif en textile rouge ou bleu selon la couleur du coin auquel l'athlète est appelé à se présenter.





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## La tenue des combattant.e.s

### *Le short*

Chaque compétiteur doit porter un short d'arts martiaux mixtes ou un short de compression. Les poches, boutons, fermetures éclair ou toute matière textile étrangère autre que celle du matériau dont est fait le cuissard ou le short ne doivent pas être autorisées sur le vêtement. Aucun lacet extérieur n'est permis sur le short. Il doit être à l'intérieur de la bande de taille du short. Le short ne doit pas être trop long, ni trop large (*pli inférieur des jambes du short sous les genoux quand l'athlète est en position debout jambes tendues*).

Les tenues couvrant intégralement les jambes sont interdites (spats ou pantalon en lycra).

### *Les protège-tibias*

L'utilisation de protège-tibias est obligatoire pour les compétitions amateurs d'arts martiaux mixtes. Le type de protège-tibia utilisé doit permettre les évolutions au sol sans entrave.

Seuls les protège-tibias en textile néoprène à enfiler sont autorisés. Le protège-tibia doit aussi couvrir les métatarses.

L'utilisation de protège-tibias à fermeture velcro ou à boucle est interdite. Aucun élément solide ne doit être constaté sur le protège-tibia.

Les concurrent.e.s ne peuvent porter aucune chaussure de quelque sorte que ce soit pendant le combat.

La protection peut être stabilisée uniquement avec une bande adhésive tissée type "sparadrap", aucune fixation permise avec adhésif plastifié.

### *Le maillot de corps ou « rashguard »*

Le maillot de corps (rashguard) à utiliser doit être fait dans un tissu extensible.

Tous les rashguards doivent comporter des manches courtes. Aucun autre accessoire n'est autorisé sur le rashguard (bouton pression, fermeture éclair, poche, zip...). Le rashguard doit être bien plaqué au corps.

Tout.e athlète souhaitant porter un maillot de corps (rashguard) à manches longues et des collants longs (grappling spats) peut le faire après accord des officiels et une notification écrite préalable à la commission.

### *La coquille / protection génitale*

Tous les concurrents masculins doivent obligatoirement fournir et porter une coquille sans partie métallique.

Les compétitrices féminines peuvent choisir de porter une coquille si elles le désirent, celle-ci est autorisée mais pas obligatoire.

La coquille peut être en plastique ou de type Muay Thaï en fer fixée par des lacets.

Toutefois, si au cours du combat, l'équipement venait à se détériorer, seul le coach est habilité à remettre le matériel en place.

Il l'exécutera au niveau de la porte de son coin défini par sa couleur.



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



Il conviendra au coach de ne pas parler lors de la remise en place du matériel.

## ***Le protège-dents***

Tous les participants sont tenus de porter un protège-dents bien ajusté, qui est l'objet d'un examen et d'une approbation avant le début du combat.

Le combat ne peut débuter tant que les deux compétiteurs ou les deux compétitrices n'ont pas leurs protège-dents respectifs en place.

Si un protège-dents est involontairement expulsé pendant le combat, l'arbitre demande un arrêt du combat avec le commandement « STOP TIME », au moment le plus opportun de manière à ne pas gêner une action en cours, afin de replacer le protège-dents.

Les protège-dents de couleur rouge ou partiellement rouge ne sont pas autorisés.

Le protège dents doit :

- Pouvoir s'adapter aux arcades maxillaires et mandibulaires
- absorber et dissiper l'énergie
- permettre une ventilation buccale

## ***Perte du protégé-dents***

- Si le protège-dents tombe dans l'enceinte de combat : l'arbitre remettra le protège dent au combattant au moment opportun.
- Si le protège-dents tombe à l'extérieur de l'enceinte :  
L'arbitre demandera au coach de rincer le protège-dents.

Les combattants seront dans les coins neutre en précisant le « ne pas parler / no coaching ».

## ***Le casque (classe B uniquement : U21-B ou Ama-B (21+))***

Utilisation du casque en compétition :

*Le casque est une protection individuelle et doit être adapté à la tête de l'athlète. Il ne doit pas avoir de partie solide ou métallique, et doit être approuvé par les officiels de la compétition. Il doit s'agir d'un casque moulé en mousse EVA absorbante (approuvée CE) sans visière avec un adhésif velcro au menton pour le maintien.<sup>4</sup>*

*Le casque doit être adapté à la morphologie et l'âge du pratiquant.]* Le casque

est utilisé si les 2 combattant.e.s y consentent.

Si l'un.e des deux combattant.e.s désire porter un casque alors les 2 combattant.e.s sont tenus de combattre avec le casque.



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Autres points à respecter

Chaque concurrent.e doit être propre et présenter une apparence soignée.

Les ongles doivent être coupés courts.



La peau des combattant.e.s doit être sèche et vierge de tout enduit avant le combat ;

L'utilisation de vaseline/graisse est exclusivement réservée au cutman. L'utilisation de toute autre substance étrangère, y compris, mais sans s'y limiter, les crèmes de toilette, huiles, lotions ou vaporisateurs ne peut être utilisée sur le visage, les cheveux ou le corps d'un participant ou d'une participante. L'arbitre doit faire enlever toute graisse ou substance étrangère en excès, au regard des zones précitées avant l'entrée sur la surface de combat.

- Seul le cutman peut préparer le ou la combattant.e en utilisant de la vaseline avant son entrée sur la surface de combat.
- Le port de lunettes, lentilles de contact dures, bijoux (bracelets, bagues et colliers), bijoux de piercing y compris sur la langue est interdit ;
- Le ou la délégué.e officiel.le doit déterminer si la pilosité du crâne ou du visage présente un danger pour la sécurité du compétiteur ou de son adversaire.

Les cheveux longs doivent obligatoirement être maintenus par un objet non rigide de manière à ne pas pouvoir occasionner de blessures et à ne pas pouvoir gêner l'adversaire.

- Aucun pansement, sparadrap, strapping ou autre protection d'ordre médical ne sera toléré sur un athlète, sans l'approbation du médecin de compétition et des officiel.le.s.

## La zone de combat

Un éclairage minimal de 300 lux est recommandé sur l'aire de combat. La température de la salle ne doit pas être inférieure à 18°C.

La zone de combat peut être carrée ou peut prendre une autre forme (circulaire, hexagonale ou octogonale). Elle doit avoir des côtés égaux et ne doit pas être inférieure à sept mètres par sept mètres de diamètre/section transversale. A contrario, elle ne peut excéder dix mètres par dix mètres de diamètre/section transversale.

Le sol de l'aire de combat doit être rembourré avec une couche de 4 cm à 5 cm de mousse haute densité (avec une capacité d'absorption similaire à une mousse polyéthylène densité 120 kg/m<sup>3</sup>). Le rembourrage doit s'étendre au-delà de l'anneau/zone de combat et au-dessus du bord de la plate-forme.

La zone de combat doit être recouverte d'un revêtement uniforme. 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.





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Délimitations verticales / clôture de la zone de combat

### *Dans le cas d'une enceinte fermée :*

Le revêtement de sol en toile de la zone de combat doit être entouré d'un support vertical. La clôture doit être constituée avec un maillage à simple torsion de fils métalliques plastifiés qui empêche les compétiteurs ou compétitrices de passer au travers lors des phases d'appuis ou de projection contre celle-ci. Les panneaux (clôture) doivent avoir une hauteur de 1,8 mètre à 2 mètres.

Toute partie métallique doit être recouverte d'un rembourrage d'une épaisseur de 2 cm, de matière approuvée par le ou la délégué.e officiel.le, y compris le haut des panneaux. Elle ne doit pas être abrasive pour les concurrent.e.s.

L'aire clôturée pour les combats amateur doit comporter au minimum une entrée et peut comporter au maximum deux entrées comme pour les combats professionnels [qui doivent s'ouvrir vers l'extérieur], de préférence placées sur des côtés opposés et peut être installée sur une plateforme élevée à une hauteur entre 1m à 1,2m du sol.

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 concurrents s'affrontent.

Enfin, une passerelle de 1 mètre de largeur doit entourer l'aire de combat, sur la plateforme.

Les inscriptions adhésives faites au sol doivent être antidérapantes même humides...

### *Dans le cas d'un ring :*

Les dimensions du ring sont de 8,50 mètres par 8,50 mètres à l'extérieur des cordes et de 7,30 mètres par 7,30 mètres à l'intérieur des cordes.

Celui-ci doit disposer de 5 cordes minimum dont le diamètre est compris entre 3 et 5 centimètres.

La tenue et la tension des cordes doivent être systématiquement vérifiées par l'arbitre ou tout autre officiel avant le début du combat.

Les cordes sont reliées entre elles par 2 bandes de toile fine de 3 à 4 centimètres de largeur placées à intervalles réguliers sur chacun des côtés.

Le plancher est surmonté de 4 poteaux d'angle destinés à soutenir les cordes. Ils sont placés à l'extérieur du carré formé par les cordes et au moins à 0,30 m de celles-ci.

Le sol de l'aire de combat doit être rembourré avec une couche de 4 cm à 5 cm de mousse haute densité (mousse polyéthylène densité 120 kg/m<sup>3</sup>), recouvert d'un revêtement de toile/vinyl.

Les organisateurs doivent avoir la possibilité de mettre un filet de protection dur entre les deux cordes du bas pour éviter les sorties de ring intempestives. Ce filet doit être validé par le ou la délégué.e.



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



Les poteaux des coins destinés aux athlètes sont peints, l'un en rouge (à gauche de la table des officiels), l'autre en bleu. Les deux autres, représentant les coins neutres, sont peints en blanc.

Les tirants des cordes aux coins sont protégés par des coussins de rembourrage de la même couleur que les poteaux.

L'accès au ring se fait par 3 escaliers (si le ring est en hauteur) :

- Pour les athlètes, l'entraîneur.e et l'assistant.e : un escalier à chacun des coins rouge et bleu ;
- Les inscriptions adhésives faites au sol doivent être antidérapantes même humides. Ces publicités doivent être réalisées avec des matériaux hypoallergéniques et non irritants.
- Pour les officiels, le médecin et le présentateur : un escalier dans le coin neutre à droite de la table des officiels.

## Les autres équipements

L'aire de combat doit être dotée des accessoires suivants :

- Un tabouret circulaire, deux chaises par coin, deux bouteilles transparentes en plastique d'eau potable, un seau vide, une serpillière dans chacun des coins rouge et bleu.
- Un sachet en plastique, pour collecter les compresses souillées, accroché sur le haut de chaque coin neutre (en dehors de la surface de combat).

L'installation doit comporter : les tables et chaises pour les officiels.le.s, l'alimentation électrique à la table des officiels, un gong ou un émetteur sonore, deux chronomètres (propriété du chronométreur) ou un système électronique de jugement, un matériel de sonorisation, une trousse médicale adaptée aux sports de combat, une civière et une couverture téléphonique permettant d'appeler en urgence.

L'espace officiel de compétition est obligatoirement délimité par des barrières. Ces barrières sont placées à 3,50 mètres au minimum de l'aire de combat. L'unique accès à l'espace officiel de compétition est obligatoirement contrôlé.

## Les exigences de sécurité

Les spécifications pour les bandages sur les mains des concurrents :

- Dans toutes les catégories de poids, les bandages sur les mains de chaque compétiteur doivent être limités à un tissu constitué de gaze de coton d'au plus 18 mètres de longueur et de 5 centimètres de largeur, maintenu en place par du ruban adhésif chirurgical/oxyde de zinc de 3 mètres par 2,5 centimètres de largeur, pour chaque main.
- Le ruban adhésif doit être placé directement sur chaque main pour la protection du poignet. Des bandes de ruban adhésif peuvent être utilisées entre les doigts pour maintenir les bandages.
- Les bandages doivent être répartis uniformément sur toute la main.
- La tête des métacarpiens doit être recouverte uniquement de gaze, sans aucune présence d'adhésif.
- Les bandages sont l'objet d'une vérification et d'un marquage par un officiel avant d'enfiler les gants.

## L'évolutivité des règles en fonction de l'âge et du niveau

### En MMA Amateur

#### Règles pour les U14 (12-13 ans), U16 (14-15 ans), U18 (16-17 ans)

Pour l'ensemble des catégories d'âge inférieures à U18, aucune percussion au visage sur un.e adversaire debout, ainsi qu'aucune frappe au visage sur un.e adversaire au sol ne sont autorisées.

- Concernant les U18, les frappes fermées au corps uniquement sont autorisées.

En ce qui concerne le matériel, il est obligatoire de se munir de mitaines "boule" pour éviter les doigts dans les yeux.

L'arrêt du combat est décidé par l'arbitre au bord de la surface de combat.

**Rappel : une autorisation parentale dûment remplie doit être jointe au moment de l'inscription.**

#### Pour les athlètes 12-13 ans (U14) : Youth C

Le grade minimum requis pour être autorisé à participer aux compétitions est le grade jaune, selon le référentiel des grades FECAMMADA.

#### Règles pour les U14 (âge compris entre 12 et 13 ans) :

- 1 seul round de 3 minutes ;
- Pas de percussion dans les genoux ;
- Pas de coup de pied frontal ou latéral directement sur le genou ;
- Pas de coups de genoux au corps ;
- Pas de frappe au sol ;
- Pas d'écrasement musculaire (biceps ou mollet) ;
- Pas de clé de poignet ;
- Pas de clé de jambes ;
- Pas d'omoplata (clé d'épaule) ;
- Pas de projection sur le dos, ni les épaules en soulevant l'adversaire ;
- Pas de projection par souplesse arrière (projection renversée vers l'arrière en soulevant l'adversaire) ;
- Pas de projection sur la tête ou sur la nuque ;
- Pas de projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Pas de slam (*Action offensive consistant à projeter le corps de son adversaire violemment et délibérément contre le sol*) ;
- Pas de projections en faisant un ciseau dans les jambes ;
- Pas de guillotine ;
- Pas de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;
- Pas de piétinement des pieds de l'adversaire, lequel est interdit.





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Pour les athlètes 14-15 ans (U16) : Youth B

Le grade minimum requis pour être autorisé à participer aux compétitions est le grade orange, selon le référentiel des grades FECAMMADA.

### Règles pour les U16 (âge compris entre 14 et 15 ans) :

- 1 seul round de 4 minutes;
- Pas de percussion dans les genoux ;
- Pas de coup de pied frontal ou latéral directement sur le genou ;
- Pas de coups de genoux au corps ;
- Pas de frappe au sol ;
- Pas d'écrasement musculaire (biceps ou mollet) ;
- Pas de clé de poignet ;
- Pas de clé de genou ;
- Pas de clés de talon (clé de cheville dans l'axe / kimura cheville : autorisée) ;
- Pas d'omoplata (clé d'épaule) ;
- Pas de projection sur le dos, ni les épaules en soulevant l'adversaire ;
- Pas de projection par souplesse arrière (projection renversée vers l'arrière en soulevant l'adversaire) ;
- Pas de projection sur la tête ou sur la nuque ;
- Pas de projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Pas de slam (*Action offensive consistant à projeter le corps de son adversaire violemment et délibérément contre le sol*) ;
- Pas de projections en faisant un ciseau dans les jambes ;
- Pas de guillotine en enlaçant la tête seulement (guillotine bras/tête autorisée et uniquement exécutée au sol) ;
- Pas de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;
  - Pas de piétinement des pieds de l'adversaire, lequel est interdit.

## Pour les athlètes 16-17 ans (U18) : Youth A

Le grade minimum requis pour être autorisé à participer aux compétitions est le grade vert, selon le référentiel des grades FECAMMADA.

### Règles pour les U18 (âge compris entre 16 et 17 ans) :

- 3 rounds de 2 minutes avec 1 minute de récupération entre chaque round ;
- Pas de percussion dans les genoux ;
- Pas de frappe au sol ;
- Pas de coup de pied frontal ou latéral directement sur le genou ;
- Pas de coups de genoux au corps ;
- Frappes au corps autorisées au sol (poing fermé uniquement) ;
- Pas d'écrasement musculaire (biceps ou mollet) ;
- Pas de clé de poignet ;
- Pas de clé de jambe en torsion (clé de jambe dans l'axe autorisée) ;
- Pas de clés de talon (clé de cheville dans l'axe / kimura cheville : autorisée) ;



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Pas de projection sur le dos, ni les épaules en soulevant l'adversaire ;
- Pas de projection par souplesse arrière (projection renversée vers l'arrière en soulevant l'adversaire) ;
- Pas de projection sur la tête ou sur la nuque ;
- Pas de projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Pas de slam (*Action offensive consistant à projeter le corps de son adversaire violemment et délibérément contre le sol*) ;
- Pas de projections en faisant un ciseau dans les jambes ;
- Pas de guillotine exécutée en position debout (guillotine bras/tête / tête seulement :  
Autorisée et uniquement exécutée au sol) ;
- Pas de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ; • Pas de piétinement des pieds de l'adversaire, lequel est interdit.

## Règles pour les U21 : Juniors

### Pour les athlètes 18-20 ans (U21) : Juniors

Le grade minimum requis pour être autorisé à participer aux compétitions est le grade vert, selon le référentiel des grades FECAMMADA.

Il existe deux classes pour les U21 : U21-A et U21-B

Il est possible d'évoluer en U21 avec les dispositions réglementaires de la (21+) classe A ou de la (21+) classe B en fonction du niveau technique du compétiteur.

Les dispositions en U21 et (21+) sont les mêmes en fonction de la classe sélectionnée,

- U21-A → Règles applicable en (21+) AMA-A
- U21-B → Règles applicable en (21+) AMA-B

Un sur-classement en 21+ est possible sur avis favorable du bureau technique des officiels. Cet avis sera rendu après étude du parcours technique et compétitif du combattant.

## Règles pour les athlètes amateurs majeurs (21+) : Seniors

Le grade minimum requis pour être autorisé à participer aux compétitions est le grade vert, selon le référentiel des grades de FECAMMADA.

A partir de la majorité, nous distinguons deux catégories d'âges : Juniors (18/20 ans) et seniors (21 ans et plus). Leur pratique compétitive se décline en 2 classes amateurs

(Classes A, B) et une classe Pro, accessible uniquement aux athlètes seniors.

Chacune d'elles comporte des spécificités qui lui sont propres :



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Classe Amateur B (Ama B) :

- Réglementation : percussions au sol autorisées ;
- Protections : complètes (rashguard + casque (*si les 2 combattants y consentent*) + chaussettes + gants de 6 à 8 oz) ;
- Le casque peut être retiré sur une position neutre lors du combat au sol si les combattants le réclament ou si l'arbitrage juge nécessaire.
- Si la position du casque gêne un combattant (contrarie la respiration, la vision,) l'arbitre doit retirer le casque du ou de la combattant. e ;
- Durée du combat : 3 x 3 minutes avec 1 minute de repos entre chaque round.
- Niveau technique minimum requis : grade vert ;
- Nombre de combats requis : entre 0 et 6 combats. Au-delà l'athlète devra combattre en AMA-A

## Consignes d'utilisation du casque pendant le combat

### Combat debout

Les casques sont obligatoires pendant le combat debout.

Afin de préserver l'intégrité physique des combattant.e.s, l'arbitre pourra ordonner qu'un.e combattant.e remettre son casque correctement, (action qui n'empêche pas le chrono de tourner).

### Combat au sol

Les casques pourront être retirés par l'arbitre pendant une position neutre (défini dans le cahier technique de la FECAMMADA) (action qui n'empêche pas le chrono de tourner).

Les casques ne peuvent pas être retirés si l'arbitre estime qu'il y a un risque d'avantager l'un.e ou l'autre combattant.e lors d'une action dite non neutre.

L'arbitre pourra prendre la décision de retirer les casques si celui-ci estime que le casque gêne un.e combattant.e « position du casque qui empêche de respirer, qui gêne la visibilité,..... » (Action qui n'empêche pas le chrono de tourner).

Dès que le combat reprend debout, les combattant.e.s devront rapidement remettre les casques sous peine de recevoir une pénalité, si l'arbitre estime que le ou la combattant.e essaye de gagner du temps ou de communiquer avec son coin, l'arbitre pourra aider un.e combattant.e à remettre son casque si celui-ci se trouve en difficulté, (action qui n'empêche pas le chrono de tourner).

## Classe Amateur A (Ama A) :

- Réglementation : percussions au sol autorisées y compris au visage ;
- Protections : rashguard + chaussettes + gants de 6 à 8 oz ;





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



- Durée du combat : 3 x 3 minutes avec 1 minute de repos entre chaque round.
- Niveau technique minimum requis : grade vert ;
- Nombre de combats minimum dans la classe précédente : 6 (exceptions à prévoir pour les catégories de poids extrêmes)
- Dans le cas d'une expérience compétitive avérée en sports de combats, le combattant pourra évoluer directement en classe amateur A.

## Répartition des combats dans la journée

Pour les moins de 18 ans : U14, U16, U18

U14	U16	U18
<b>3 combats max dans la journée<sup>5</sup></b>		
1 x 3 minutes avec extra round possible	1 x 4 minutes avec extra round possible	3 x 2 minutes avec extra round possible

Pour les plus de 18 ans U21 et les 21+

U21-B ou 21+ AMA-B	U21A ou 21+ AMA-A
<b>2 combats par jour maximum<sup>6</sup></b>	
3 x 3 minutes	

## Système de point pour éviter le sous classement ou sur classement d'un athlète.

Afin de lisser les 1ères compétitions et éviter les différences de niveaux sur la saison 2021/2022 :

- Niveau par nombre de combats déjà réalisés par un.e participant.e.

Le nombre de combat inclut toutes les disciplines de préhensions et/ou percussions incluant la mise hors combat ou non.

Amateur B	Amateur A
0 à 6 combats tous sports de combats confondus	Minimum 6 combats à un niveau de pratique compétitive la plus élevée de la discipline d'origine

Choix justifié par l'absence de coups à la tête sur les juniors et port du casque chez les classe B

Choix justifié par l'absence de coups à la tête sur les juniors et port du casque chez les classe B



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## Passage d'une classe à une autre.

Passage en classe supérieure : 1 an de licence dans la classe précédente avec au minimum 6 combats dont minimum 2 victoires.

## Obligation de temps de repos entre chaque période compétitive

L'obligation de temps de repos signifiant l'interdiction de combattre et de mettre les gants à la salle d'entraînement :

- **Pour les classes sans frappes au visage** : 3 combats maximum par jour dans la limite de 2 jours consécutifs, suivis de 5 jours pleins minimum entre deux tours ou deux compétitions,
- **Pour les classes avec frappes au visage** : 3 combats maximum par jour dans la limite de 2 jours consécutifs, suivis de 5 jours pleins minimum entre deux tours ou entre deux compétitions,
  - Les délais à respecter dans le cas d'un arrêt sur KO sont précisés dans la section médicale des exigences médicales en cas de KO

## ORGANISATION DES COMPÉTITIONS

### L'organisateur

L'organisateur assume la responsabilité financière et matérielle de l'organisation de toute manifestation de MMA devant les pouvoirs publics.

Il doit veiller à l'application des dispositions des présentes règles techniques et de sécurité définies par la FECAMMADA.

Il est notamment tenu de prévoir la présence d'un délégué antidopage, préalablement formé à cet effet, lors de toute compétition ou manifestation sportive. En cas de contrôle antidopage, le/déla délégué.e doit répondre aux demandes de la personne chargée du contrôle désignée par l'Agence Camerounaise de lutte contre le dopage ou par toute autre organisation antidopage. En cas de doute, le délégué antidopage peut se référer à l'organisateur.

Dans le cas d'un contrôle antidopage réalisé à la demande d'une fédération internationale, les frais du contrôle antidopage sont à la charge de l'organisateur.

### Déclaration et autorisation

L'organisateur déclare sa manifestation de MMA à la sous-préfecture

La déclaration de la manifestation, accompagnée de l'avis de la fédération, est adressée au préfet :

- Au moins quinze jours avant la date prévue pour la manifestation lorsque celle-ci est organisée par une fédération sportive agréée par le ministère chargé des sports, ses organes régionaux ou départementaux ou l'un de ses membres ;
- Au moins un mois avant la date prévue pour la manifestation dans les autres cas.



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



Le sous-Préfet pourra, s'il juge qu'il n'a pas les moyens d'assurer le bon ordre, la sûreté, la sécurité et la salubrité publiques lors de cette manifestation de MMA, prendre un arrêté d'interdiction de ladite manifestation.

Préalablement à l'envoi de la déclaration au sous-préfet, l'organisateur doit solliciter pour avis la technique de la FECAMMADA sur la manifestation de MMA.

La demande d'avis doit être adressée avec demande d'accusé de réception ou remise en main propre contre récépissé.

La fédération doit rendre son avis dans un délai de quinze jours. Faute de l'avoir émis dans ce délai, il est réputé favorable.

## Transmission du dossier à la FECAMMADA

**Pour les manifestations organisées par une fédération sportive agréée par le ministère chargé des sports, ses organes régionaux ou départementaux ou l'un de ses membres** ; l'organisateur transmet à la FECAMMADA, 30 jours au moins avant la réunion :

3. La demande d'avis d'organisation de réunion de MMA Pro, ou mixte (professionnel / Amateur) avec tous les éléments permettant à la fédération de s'assurer du respect des règles techniques et de sécurité édictées dans le présent document.

**Pour les manifestations organisées par tout autre organisateur** ; celui-ci transmet à la FECAMMADA, 45 jours au moins avant la réunion :

4. La demande d'avis d'organisation de réunion de MMA Pro, ou mixte (professionnel / amateur) avec tous les éléments permettant à la fédération de s'assurer du respect des règles techniques et de sécurité édictées dans le présent document.

La déclaration peut être souscrite pour une seule ou pour plusieurs manifestations dont la programmation est établie à l'avance.

Elle doit être faite au moins un mois avant la date de la manifestation (sauf urgence motivée) et ne peut être faite plus d'un an à l'avance.

Toute personne physique ou morale de droit privé, autre qu'une fédération sportive qui organise une manifestation ouverte aux licenciés de la FECAMMADA doit obtenir l'autorisation de la Fédération.

## L'espace officiel

L'espace officiel de compétition est obligatoirement délimité par des barrières. Ces barrières sont placées à 3,50 mètres au minimum de la surface de combat. L'unique accès à l'espace officiel de compétition est obligatoirement contrôlé.

La publicité est autorisée et ne doit en aucun cas gêner l'évolution des combattants.

## Accès à l'espace officiel de compétition





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



Seuls ont accès à l'espace officiel de compétition :

- Les officiel.le.s de la compétition (les officiel.le.s convoqué.e.s et ayant une place attribuée dans l'espace officiel de compétition), pendant toute la durée de la compétition;
- Les cadres de la réunion, pendant toute la durée de la compétition ;
- Les combattant.e.s et les entraîneur.es et assistant.e.s ;
- Les personnes présentées officiellement sur la surface de combat par le présentateur (après autorisation du délégué officiel), pendant la durée de cette présentation ;
- Les personnes remettant des récompenses (après autorisation du délégué officiel), pendant la durée de la remise des récompenses ;
- Les ressources d'encadrement de l'organisateur identifiées par une accréditation spécifique délivrée par l'organisateur.

## LE CONTRÔLE ANTIDOPAGE

Toute organisation de manifestation de MMA professionnel s'inscrit dans le cadre de la réglementation antidopage. Il est notamment interdit à tout sportif de faire usage, de posséder ou de transporter une ou plusieurs substances qui figure sur la liste des substances interdites fixée chaque année par décret, conformément à la réglementation de l'Agence mondiale antidopage.

Des contrôles antidopage peuvent être effectués à tout moment de l'année, durant la saison sportive ou non, que ce soit lors de compétitions ou en dehors de celles-ci. La personne physique ou morale responsable du lieu où se déroule le contrôle doit obligatoirement mettre à la disposition de la personne chargée du contrôle des locaux appropriés pour le bon déroulement du contrôle. Ces locaux doivent notamment être :

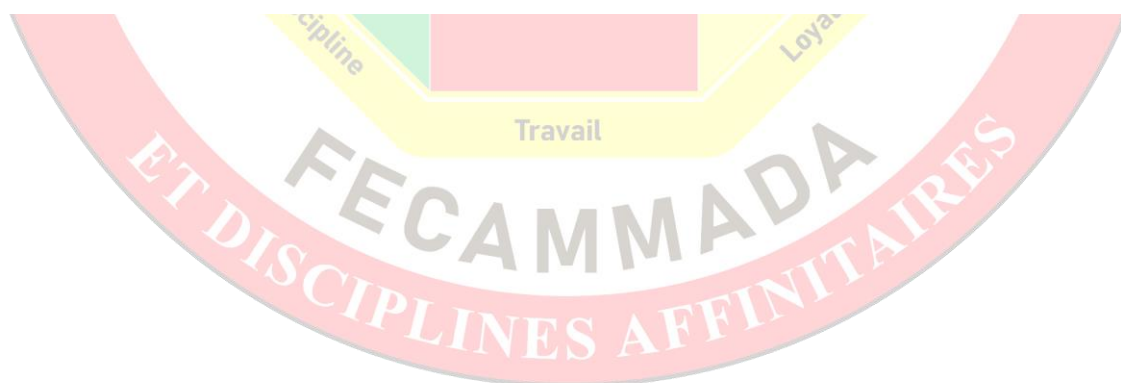
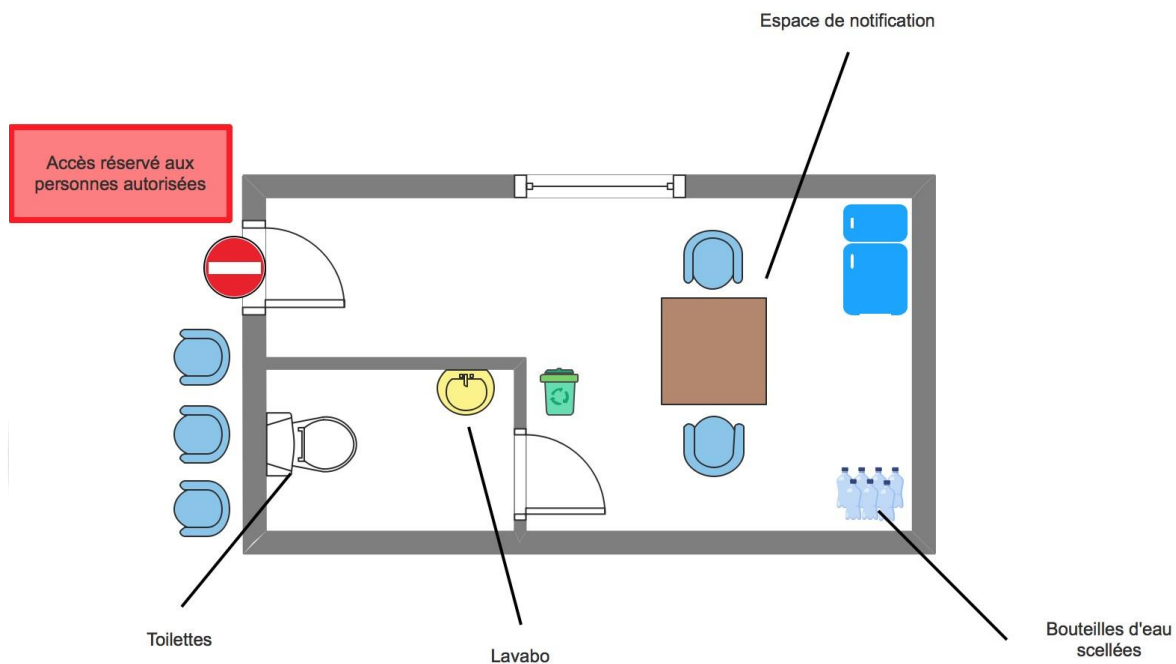
- Exclusivement dédiés aux activités de contrôle du dopage ;
- Accessibles uniquement au personnel autorisé ;
- Respectueux de l'intimité du sportif ou de la sportive et de la confidentialité du contrôle ;
- Situés à proximité de la zone de notification (l'emplacement devra être signalé ou/et le chemin le plus court à parcourir pour s'y rendre devra être fléché) ;
- Équipés d'un lavabo, afin que les sportifs et les personnes chargées du contrôle puissent se laver les mains ;
- Équipés de toilettes ;
- Équipés d'une table et de chaises ;
- Approvisionnés en bouteilles d'eau cachetées.

Le recueil du prélèvement se fait sous la surveillance constante de la personne chargée du contrôle ou de la personne qu'elle désigne à cet effet.

Tout.e athlète se soustrayant au prélèvement d'un échantillon ou refusant, sans justification valable de s'y soumettre pourra faire l'objet d'une procédure disciplinaire devant l'Agence française de lutte contre le dopage, ou toute autre organisation antidopage compétente, pouvant mener à une sanction d'interdiction

temporaire ou définitive de participer à toute manifestation sportive et autres activités accessoires. Lorsque l'analyse de l'échantillon prélevé fait apparaître la présence d'une substance interdite figurant sur la liste mentionnée ci-dessus, l'Agence Camerounaise de lutte contre le dopage, ou toute autre organisation antidopage compétente, met en œuvre une procédure disciplinaire pouvant également aboutir à une sanction d'interdiction temporaire ou définitive de participer à toute manifestation sportive et autres activités accessoires. Dans les deux hypothèses précédentes, une mesure de suspension provisoire pourra être décidée par le président de l'Agence Camerounaise de lutte contre le dopage ou de l'organisation antidopage compétente à l'encontre du sportif.

**Exemple de disposition du poste de contrôle du dopage (prévoir 2 postes minimum) :**





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## TABLEAUX RÉCAPITULATIFS JEUNES

	U14	U16	U18
Durée du combat	1 x 3 minutes	1 x 4 minutes	3 x 2 minutes
Niveau technique minimum requis	Jaune	Orange	Vert
Coups à la tête	X	X	Autorisés
Coups de genoux	X	X	X
Coups de coudes, avant-bras etc.	X	X	X
Clés de talon	X	X	X
Compressions biceps/ mollet	X	X	X
Clés de poignet	X	X	X
Projections en soulevant l'adversaire (double-legs, souplesse arrière, slams etc.)	X	X	X
Frappes aux genoux / coups de pied frontal ou latéral sur le genou	X	X	X
Coup de pied d'athlète au sol vers son adversaire qui est debout	X	X	X
Piétinement sur le pied de son adversaire	X	X	X
Frappes au sol	X	X	Poings fermés au corps uniquement





# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



Omplata	X	X	OK
Clés de jambes dans l'axe	X	Clé de cheville / kimura cheville : sans effectuer de pression sur le genou	Clé de genou / cheville dans l'axe Kimura cheville
Guillotines	X	Bras/tête uniquement et exécutée au sol	tête toute seule ou bras / tête : doit se finaliser au sol

## TABLEAUX RÉCAPITULATIFS AMATEURS

### JUNIORS(U21) et SENIORS (21+)

	U21-B AMA-B (21+)	U21-A AMA-A (21+)
Durée des combats	3 x 3 (+ extra-round) et 3 x 3 (finale)	
Niveau technique	Vert	
Frappes au sol	Autorisées	
Coups de coudes	X	
Clés de talon	X	
Clés de nuque / colonne vertébrale	X	
Coups de genoux à la tête	X	



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES



## ÉQUIPEMENTS

	U14 U16 U18	U21B AMA-B (21+)	U21A AMA-A (21+)
Bandages	Obligatoire		
Gants			
Protège-dents			
Coquille (facultative pour les féminines)			
Short			
Protège-tibias chaussettes			
Rashguard			
Casque <sup>7</sup>			



# FEDERATION CAMEROUNAISE DE MIXED MARTIAL ARTS ET DISCIPLINES AFFINITAIRES

CAMEROON FEDERATION OF MIXED MARTIAL ARTS AND AFFINITY DISCIPLINES

