

Les règles du MMA

Les règles du MMA sont un sujet épineux depuis ses débuts, mais elles ont été réformées à plusieurs reprises pour faire de l'ex freefight un sport de combat accepté dans presque tous les pays aujourd'hui. Les organisations qui s'occupent des tournois notamment établissent les réglementations en se basant sur plusieurs critères, dont le respect de l'intégrité physique des combattants, la fréquence des combats, la durée d'un affrontement ainsi que la charte médicale. L'arbitrage, les juges, les coups autorisés, les accessoires de combat et les catégories sont également pris en compte.

L'évolution des règles ces dernières années

Lorsqu'on parle des règles du MMA, il est difficile de ne pas aborder ses nombreux changements depuis ses débuts à aujourd'hui notamment le déclin des six premiers tournois. L'UFC ou Ultimate Fighting Championship est une référence pour les autres organisations qui établissent les règles du MMA. Elle détient effectivement le quasi-monopole des événements d'arts martiaux mixtes. Pourtant, ses six premières compétitions ont entraîné l'interdiction de ce sport de combat de 1996 à 2001 à cause du manque de règles des affrontements.

En effet, elles interdisaient uniquement les morsures ainsi que les coups aux yeux et aux parties génitales. Un participant devait également affronter plusieurs adversaires en une seule soirée, sans distinction de gabarit ni de poids, et ce, sans équipements obligatoires. Lors de l'UFC III par exemple, la rencontre entre un sumotori de 273 kg et un karatéka de 91 kg sans aucune durée maximale de combat ni juge n'était pas rare. Par la suite, les participants de l'UFC IV ont préféré un long combat au sol, ennuyant pourtant les spectateurs et dépassant la limite de temps des pay-per-view.

Lors de l'UFC V, un combat était limité à 30 minutes au maximum, mais cela n'a pas pu empêcher la censure du MMA dans le pay-per-view dans presque 50 états américains. Les opposants de la discipline ont effectivement de plus en plus pris de l'ampleur si bien que les combats furent finalement interdits durant cinq ans.

Mais en 2001, la discipline prend une nouvelle tournure. Elle a imposé plusieurs règles : des rounds à durée limitée, cinq catégories de poids, 31 types de fautes et 8 manières différentes de remporter une victoire. Depuis, ses fans ne cessent d'augmenter en France comme ailleurs.

Les règles communes

Tout événement MMA, peu importe le pays, adopte des règles de base communes à toutes les organisations.

La durée

Un combat se déroule généralement en 3 rounds de 5 minutes avec une minute de pause après chaque round. Cela peut passer par 5 rounds de 5 minutes avec la même durée de repos lors d'un championnat avec comme prix la ceinture.

Les préparatifs

Durant l'organisation d'un affrontement, une commission mixte paritaire d'entraîneurs et d'officiels établit un système de classement et de carrière sportive pour assurer l'équivalence de niveau technique et sportif des combattants. Chaque participant ne peut pas combattre plus d'une fois par réunion. Il devra également attendre 28 jours avant d'entamer le prochain affrontement, voire 30 jours en cas de KO lors du dernier combat.

Parallèlement, un combattant doit être présent lors de la réunion de la présentation des règles de combat et au plus tard une heure avant le début de l'évènement. Il peut néanmoins envoyer un représentant à sa place lors de ce briefing.

Puis, avant chaque affrontement, il doit présenter des certificats médicaux à jour qui justifient différents tests d'aptitude au combat :

Certificat médical d'aptitude à la compétition de MMA (saison en cours) ;

Scanner crânien à la suite d'un KO ;

Carnet répertoriant tous les KO subis ;

Examen du fond de l'œil « verre à 3 miroirs de Goldmann » (de moins de 3 mois) ;

Électrocardiogramme (de moins de 3 mois) ;

Tests VIH et Hépatite.

Les catégories de poids

Chaque organisation de combat libre adopte sa propre catégorie de poids, mais des confusions avec d'autres disciplines ont été constatées. Les règles ont alors été modifiées en 9 catégories de poids (UFC) énumérées par le code administratif de la Commission Athlétique de l'État du Nevada.

Elles sont stipulées dans les « Règles unifiées des Arts Martiaux Mixtes » (Unified Rules of Mixed Martial Arts) adoptées en 2003 :

Flyweight ou poids mouche: 125 lb ou moins de 57 kg ;

Bantamweight ou poids coq: 135 lb ou moins de 61 kg ;

Featherweight ou poids plume: 145 lb ou moins de 66 kg ;

Lightweight ou poids léger: 155 lb ou moins 70 kg ;

Welterweight ou poids welter: 170 lb ou moins de 77 kg ;

Middleweight ou poids moyen: 185 lb ou moins de 84 kg ;

Light Heavyweight ou poids mi-lourd: 205 lb ou moins de 93 kg ;

Heavyweight ou poids lourd: 265 lb ou moins de 120 kg ;

Super Heavyweight ou poids super lourds : pas de limite de poids.

La veille d'un affrontement, un combattant doit effectuer la pesée officielle sur la balance apportée par le promoteur. L'adversaire ou son représentant ainsi que les officiels de la compétition sont également présents.

Notons que les organisations MMA japonaises ne sont pas obligées de respecter une catégorie de poids du fait du manque de lois gouvernementales à ce sujet. Ce sont les promoteurs qui établissent ces limites afin d'assurer l'esprit de compétition. Par ailleurs, les combattants et l'organisateur d'un événement peuvent convenir d'une limite de poids particulière (catchweight) à condition de respecter un écart de poids maximal.

Les issues possibles d'un combat

Il existe différentes façons de remporter un combat MMA que ce soit avant sa durée maximale ou après le gong :

1 - Le KO ou Knockout : il s'agit de l'issue la plus évidente d'un combat, car l'adversaire n'est plus en mesure d'attaquer ou de se défendre. Le KO termine un affrontement lorsqu'un des participants perd conscience à cause des coups qu'il a encaissés.

2 - Le TKO ou KO Technique : c'est une décision prise par l'arbitre, le médecin ou les hommes du coin d'un combattant. Ce dernier est encore conscient, mais n'est plus en mesure de combattre normalement. Le TKO est notamment valable lorsqu'un combattant encaisse trop de coups sans plus être capable de se défendre comme lors d'un Ground and Pound au sol. Le TKO est également déclaré par l'arbitre ou le médecin lorsqu'un participant est victime d'une douleur intense qui le pénalise ou d'une coupure importante sur le corps suite à un coup violent. Dans ce cas, l'arrêt du combat est inévitable même si le combattant persiste ou ne partage pas la décision. Enfin, l'abandon via le throw

towel, c'est-à-dire lorsque les hommes de coin jettent la serviette, est un TKO lorsqu'ils aperçoivent les douleurs citées précédemment. Il en est de même lorsqu'ils constatent que leur sportif reçoit une sévère correction de la part de son adversaire à cause d'une grande différence de niveau.

3 - La soumission : elle est représentée par l'abandon d'un combattant lorsqu'il ne peut plus supporter un étranglement ou une clé infligée par son adversaire. Il peut alors avertir verbalement l'arbitre de sa décision ou taper trois fois avec le plat de sa main sur son adversaire.

4 - Le Technical submission ou soumission technique : comme pour le KO technique, il est décidé par l'arbitre lorsqu'il constate qu'un combattant ne peut plus supporter la clé ou l'étranglement de son adversaire même s'il n'a pas fait les gestes conventionnels de soumission.

5 - Le Technical Decision (TD) : c'est un signe d'arrêt de combat décidé par les juges lorsqu'ils s'aperçoivent qu'un participant n'est plus capable de poursuivre le combat suite à un accident non intentionnel. Ils choisissent alors le vainqueur selon une décision unanime ou partagée, en considérant que l'affrontement a écoulé la limite normale de temps. C'est notamment le cas lorsqu'un combattant est victime d'une grave blessure en tombant du ring sans que son adversaire ait porté un coup.

6 - Le Technical Draw : c'est un cas similaire au technical decision, mais les juges choisissent de déclarer l'égalité entre les participants.

7 - La disqualification d'un combattant : cela signifie que celui-ci perd le combat à cause d'une violation des règles notamment en infligeant un coup non autorisé de manière délibérée.

8 - Le No Contest (NC) : c'est une situation de contestation ou de l'arrêt non intentionnel du combat lorsqu'un participant demande l'annulation d'une décision d'arrêt qu'il juge trop hâtive. Elle est également décidée lorsque le gagnant est testé positif à des examens de dopage ou lors d'un coup non autorisé.

Les coups prohibés

Même si le MMA est un « combat libre », tous les coups ne sont pas pour autant permis. Chaque organisation et Commission Athlétique d'un pays établit ses propres réglementations. En France par exemple, comme la morsure, le doigt dans l'œil (ou n'importe quel orifice) et les coups aux parties génitales, les techniques, frappes ou comportements suivants sont interdits par la FFFCDA (Fédération française de full contact et disciplines associées) :

Le coup de coude (autorisé aux États-Unis) ;

Les coups de pieds ou de genoux assénés à un adversaire au sol ;

Les frappes dans les reins, sur la colonne vertébrale, sur la gorge et derrière la tête ;

Le coup de tête ;

Les coups de pieds d'arrêt, directs ou latéraux portés directement sur l'articulation du genou ;

Les prises ou manipulations de moins de 4 doigts ;

Les pincements et griffures intentionnels ;

La saisie ou le tirage de cheveux ;

Les projections ou amenées au sol qui font tomber l'adversaire sur son cou ou sa tête ;

Les projections ou poussées de son adversaire hors du ring ;

La saisie de vêtements ou d'équipements de protection ;

Les attaques verbales non sportives portées à l'adversaire, à son équipe, à l'arbitre, aux juges et/ou aux autres officiels ;

Le crachat sur l'adversaire ;

Les coups pendant une décision officielle d'arrêt de combat ;

Les attaques trop tôt ou trop tard lors des débuts et fins de rounds ;

Le non-respect des instructions de l'arbitre.

Les différentes décisions des juges

L'Unanimous Decision (UD) ou décision unanime est déclaré lorsque les trois juges sont du même avis sur le vainqueur. Le même cas est repris pour l'Unanimous draw ou égalité unanime, mais les juges déclarent tous l'égalité.

Le Majority Decision (MD) ou décision majoritaire correspond à l'avis commun de deux juges contre un seul qui déclare l'égalité.

Le Split Decision (SD) reprend le même avis des deux juges, tandis que le troisième déclare l'avis contraire à celui de ses collègues.

Le Split Draw ou égalité partagée représente trois avis différents pour chaque juge : l'un déclare un vainqueur, un autre désigne son adversaire comme vainqueur et le dernier décrète l'égalité.

Enfin, le Majority Draw ou égalité majoritaire correspond à deux décisions d'égalité par les deux juges ; le troisième désigne un vainqueur.