



PANCRACE

REFERENTIEL DES GRADES

MITAINES

Juillet 2026



SOMMAIRE

1. PREAMBULE.....	2
2. PRESENTATION DES GRADES	2
2.1 PRESENTATION	2
2.2 TABLEAU SYNTHETIQUE PAR ÂGE	2
3. PREROGATIVES DES GRADES.....	3
3.1 POUR ACCEDER A LA COMPETITION	3
3.2 POUR ACCEDER AUX FORMATIONS.....	3
4. EPREUVES ET EXAMENS.....	3
4.1 ORGANISATION	4
4.2 SESSIONS D'EXAMENS.....	5
4.3 CONFIDENTIALITE	5
4.4 PROCEDURES D'APPEL	5
4.5 PERIODICITE/ORGANISATION.....	6
4.6 DEFRAIEMENTS	6
4.7 EQUIVALENCE ET RECONNAISSANCE.....	6
4.8 RESULTATS	6
4.9 DIPLÔMES.....	7
4.10 CAS PARTICULIER – SESSION REGIONALE DE GRADE HORS LIGUE	7
5. COMPETENCES GLOBALES VISEES PAR GRADE (être capable de)	7
6. LES SUPPORTS TECHNIQUES D'APPRENTISSAGE (CONTENUS ET COMPETENCES)	8
7. LA GRILLE D'EVALUATION (EXAMENS).....	8

1. PREAMBULE

Ce référentiel des grades s'appuie sur le glossaire des techniques du pancrace de la FFKMDA (lexique) en ce qui concerne la description des différentes techniques offensives et défensives autorisées (percuSSIONS debout / lutte debout / projection / lutte au sol).

Chaque grade représente un niveau de maîtrise technico-tactique du pancrace.

Ce référentiel, associé aux fiches de contenus, est une méthodologie de l'apprentissage des savoir-faire en pancrace. C'est également un outil pédagogique d'évaluation des compétences individuelles de pratiquant.

Les grades, appelées mitaines et au nombre de 7, témoignent du niveau du pratiquant. Ils représentent la maîtrise du novice à l'expert des différentes techniques, des aspects technico-tactiques et règlementaires du pancrace.

Le pancrace étant un sport d'opposition, l'adaptation de la technique en situation de combat ou d'assaut démontre des qualités supérieures de la part du combattant qui doivent être mises en exergue lors des passages de grade. L'apprentissage de la gestuelle n'a de sens que si elle s'exprime également en situation d'opposition.

C'est tout l'intérêt de ce référentiel des grades, du premier niveau de pratique à l'expert, qui précise les modalités de passage et les conditions d'attribution de chaque grade afin que les différents pratiquants, entraîneurs et membres du jury puissent préparer tous les candidats de la même façon dans des conditions optimales.

Lors de l'évaluation, les candidats sont jugés par module représentant un des 4 aspects de la maîtrise du pancrace :

- La technique (forme gestuelle) à travers la capacité physique d'exécution/réalisation
- L'aspect technico-tactique (l'utilisation de la technique en situation d'opposition) ; la lecture événementielle
- La maîtrise d'outils spécifiques à la pratique (selon niveau)
- Les connaissances théoriques

2. PRESENTATION DES GRADES

2.1 PRESENTATION

Les grades se présentent sous forme de mitaines de couleur : jaune, orange, verte, bleue, violette, marron, noire.

2.2 TABLEAU SYNTHETIQUE PAR ÂGE (grades du novice à l'expert)

En début de pratique, le licencié n'a pas de grade. Il pourra les obtenir, s'il possède les prérequis, en présentant et en réussissant les examens qu'il aura préalablement préparés en ayant appris les contenus spécifiques pour chaque grade.

Pour présenter un grade il faut être licencié et s'être régulièrement inscrit à la session d'examen ; se présenter en tenue officielle et respecter les consignes du jury.

Mitaines	Agés minimum	Niveaux	Prérogatives
Jaune*	6 mois de pratique	Novice	
Orange*	6 ans	Débutant	Assaut pancrace et submission
Verte	10 ans	Intermédiaire	BMF1
Bleue	14 ans	Consolidé	Combat & BMF2
Violette	16 ans	Confirmé	
Marron	18 ans	Expert	Responsable régional des grades
Noire	20 ans	Expert avancé	

*Les grades jaune et orange possèdent des versions adaptées aux moins de 16 ans.

3. PREROGATIVES DES GRADES

La détention d'un grade permet aux pratiquants l'ouverture vers la compétition et les formations.

3.1 POUR ACCEDER A LA COMPETITION

ATTENTION : CETTE MESURE NE CONCERNE QUE LES NEO COMPETITEURS (C'EST-A-DIRE CEUX QUI S'INSCRIVENT EN COMPETITION POUR LA PREMIERE FOIS ET DANS LA FORME DE PRATIQUE ASSAUT OU PLEIN CONTACT). LES LICENCIES DEJA ENGAGES EN COMPETITION ET AYANT COMBATTU NE SONT PAS CONCERNES ; TOUTEFOIS, CELA NE LEUR PROCURERA PAS AUTOMATIQUEMENT LE GRADE.

Le grade orange est obligatoire pour s'inscrire en compétition officielle assaut sur tatami, y compris en submission.

Le grade bleu est obligatoire pour s'inscrire en compétition officielle combat plein contact sur ring ou cage (coupe, open, championnat, manifestation publique de sport de combat).

Le contrôle des grades est réalisé via les outils numériques de la fédération.

3.2 POUR ACCEDER AUX FORMATIONS

Le grade vert est obligatoire pour s'inscrire en formation BMF1.

Le grade bleu est obligatoire pour s'inscrire en formation BMF2 mention pancrace.

4. EPREUVES ET EXAMENS

Remarque : pour présenter un grade il faut être titulaire du grade inférieur.

Les passages de grades sont des examens dits « techniques ». Les épreuves servent à évaluer la maîtrise des pratiquants dans les tous domaines du pancrace (percussion, préhension, projection, sol). C'est le niveau du candidat qui est évalué.

Il est préconisé de mettre en place l'organisation de stages techniques et de sessions blanches d'examen, avant chaque session officielle, afin de permettre aux candidats de se préparer et de maîtriser les épreuves et les exigences des jurys.

Les jurys, avant le début des épreuves, doivent se concerter sur les choix des techniques et des thèmes qui seront demandés aux candidats.

4.1 ORGANISATION

L'obtention d'un grade est effective si tous les modules* présentés dans les fiches de contenus et compétences sont validés avec une note minimale correspondant à la moyenne.

Module 1 : démonstration de formes de corps (seul ou à deux) et de techniques choisies par le jury dans la fiche du grade concerné.

Module 2 : démonstration/réalisation à deux (avec partenaire en coopération) de techniques d'attaque et de défense dans les 3 dimensions (percussion / projection / lutte).

Module 3 : démonstration de contenus technico-tactiques en situation d'opposition.

Module 4 : échanges avec le jury sur les connaissances.

Les temps de passage de certains modules peuvent prendre la forme de round. Ce ne sont pas des temps de compétition avec un objectif de victoire. Le but du round est la démonstration technique. Il faut distinguer les rounds de travail en coopération (avec un partenaire pour démontrer) et les rounds de travail en opposition (avec un adversaire). Les temps sont définis en fonction des temps associés aux catégories d'âges des candidats.

De façon générale, dans toutes les épreuves sous forme de rounds, si deux candidats passent en même temps, le jury peut décider de les évaluer en même temps chacun sur leur rôle : par exemple une minute chacun pour un round de deux minutes (poussins mitaine jaune).

Les temps de passage fournis le sont à titre indicatif et surtout maximal. Pour des raisons d'organisations le jury peut diminuer les temps des épreuves, à l'exception des évaluations technico tactiques.

*Hormis le module 4 (connaissances), si le candidat échoue à un module (moins de la moyenne), il doit repasser la totalité de l'examen mais il est dispensé des droits d'inscription pendant 2 saisons après l'échec.

Les droits d'inscription (comprenant le diplôme si réussite) :

- Jaune/Orange/Vert : le club (les droits d'inscription ne sont pas obligatoires)
- Bleu/Violet/Marron : la ligue KMDA (25 euros)
- Noir : la FFKMDA (50 euros)

4.2 SESSIONS D'EXAMENS

Les jurys : en fonction du nombre de candidats, ils sont composés de 2 à 4 binômes afin de proposer un examen fluide ne dépassant pas une demi-journée. Chaque jury est dédié à l'évaluation d'un module (évaluations par ateliers). Pour des contraintes organisationnelles, le nombre de jury peut varier, sans jamais descendre en dessous de 2 personnes.

Les candidats sont informés de la réussite ou de l'échec à l'examen immédiatement après la réunion plénière de fin de session, composée par tous les jurys et le président de la session.

- Clubs

Pour être membre du jury de niveau club, il faut obligatoirement être titulaire du BMF1, BMF2, BMF3 ou au-delà.

- Ligue

Pour être membre du jury, il faut obligatoirement être au minimum titulaire du grade correspondant, être minimum de catégorie d'âge junior, et convoqué par le responsable de la session d'examen (responsable régional des grades ou à défaut CTL ou à défaut Président de ligue).

Avant chaque session d'examen, les jurys doivent effectuer une réunion préparatoire d'harmonisation dans laquelle ils travailleront sur les fiches d'évaluation et le nombre de candidats. Ils devront envisager l'harmonisation des évaluations.

A l'issue de l'examen, une réunion bilan doit également être organisée.

- National

Pour être membre du jury sur les examens nationaux (grade noir), il faut être titulaire du grade correspondant et convoqué par le responsable de la session d'examen (fédération / responsable national des grades).

4.3 CONFIDENTIALITE

Les examens se déroulent à huis clos (hors examen en club au choix du moniteur), c'est-à-dire non ouverts au public, aux familles des candidats ou aux entraîneurs de clubs.

4.4 PROCEDURE D'APPEL

En cas de contentieux de la part d'un candidat à l'issue de la proclamation des résultats (examens ligue et national), ce dernier doit transmettre sa requête, sur papier libre, à l'attention du Conseiller Technique de Ligue pour les grades de sa responsabilité et à l'attention du Président de la FFKMDA pour les grades supérieurs de niveau national. La requête doit être envoyée dans un délai de 72 heures après l'examen sans quoi elle sera jugée non recevable. Une réclamation ne sera recevable que si elle porte sur un dysfonctionnement dans l'organisation de la session d'examen ou sur le non-respect des procédures d'examen.

4.5 PERIODICITE ET ORGANISATION

- *Session grades jaune, orange et vert (examen à l'échelon du club)*
 - Fréquence des sessions : au choix du club en respectant un délai conséquent de stabilisation des acquis
 - Centre d'examen : le club
 - Président du jury : le moniteur titulaire du BMF2 pancrace ou BMF3
- *Session grades bleu, violet, marron (examen à l'échelon de la ligue*)*

- Fréquence des sessions : maximum deux sessions par saison au choix pour les ligues
- Centre d'examen : l'examen se déroule dans la ligue. Les épreuves sont organisées par le responsable régional des grades de pancrace ou à défaut le CTL.
- Président du jury : le Conseiller Technique de Ligue ou à défaut Président de ligue

*En cas de non-organisation de session de grade par une ligue, les candidats peuvent se déplacer sur une ligue voisine.

- Session grade noir (examen à l'échelon national)
 - Fréquence des sessions : une ou deux sessions par an
 - Centre d'examen : l'examen se déroule au niveau national. Les épreuves sont organisées par la commission nationale des grades et la DTN.
 - Président du jury : Le DTN ou son représentant.

4.6 DEFRAIEMENT

Les membres du jury peuvent être défrayés pour leur intervention selon le règlement financier de la FFKMDA, par la ligue pour les examens de niveau ligue et par la fédération pour les examens nationaux.

4.7 EQUIVALENCE ET RECONNAISSANCE DES GRADES DE DISCIPLINES PROCHES DU PANCRACE

Période de transition (instruction des demandes d'équivalences) : De janvier 2022 au 31 Août 2023.

4.8 RESULTATS

Chaque moniteur de club, titulaire du BMF2 minimum, peut inscrire après réussite à l'examen sur le passeport sportif fédéral le grade de son élève uniquement pour les trois premiers niveaux (jaune, orange et vert). Les autres niveaux (bleu, violet, marron) sont inscrits dans le passeport par le responsable régional des grades ou le CTL ou un membre de la DTN (noir).

Pour les examens en club, le jury est présidé par le moniteur principal du club. Seuls les détenteurs du grade équivalent au grade présenté par le licencié et titulaires du BMF1 minimum sont habilités à composer le jury d'examen (membre) sous la responsabilité du moniteur principal (BMF2 minimum).

4.9 DIPLÔMES

Les responsables des sessions d'examens peuvent éditer et imprimer les diplômes de grades des lauréats à travers le module intranet de la fédération. Ce sont les seuls diplômes valables et ils doivent être signés par le responsable de session.

4.10 CAS PARTICULIERS – SESSION REGIONALE DE GRADE HORS LIGUE

A/ Pour les ligues

1. A l'aide du module des grades prévu à cet effet (exalto), les ligues déclarent plusieurs sessions régionales d'examen de grades par saison dans toutes les disciplines délégataires. Ces sessions sont soumises à validation fédérale et sont prioritairement adressées aux clubs de la ligue;
2. Les sessions d'examen, les inscriptions et les résultats sont obligatoirement saisis dans le module;

3. Les grades régionaux sont attribués aux lauréats par le gestionnaire des grades de ligue après réussite de l'examen.

B/ Pour les clubs

1. Les clubs consultent dans leur espace en ligne les sessions régionales de grades organisées dans leur ligue (ressort géographique);
2. Les clubs (et leurs licenciés) doivent s'inscrire aux sessions régionales de grades dans leur ligue;
3. Dans certains cas* listés ci-dessous, par dérogation et sur présentation d'un courriel motivé, les clubs sont autorisés à passer les grades dans des sessions régionales d'examens d'autres ligues : voir la procédure ci-dessous :

* Cas recevables :

- la ligue n'a pas organisé de session régionale dans le grade concerné au moment de la demande (jour de réception du mail), ni dans les 30 jours précédents ou 30 jours suivant (période de deux mois).
- la session organisée par la ligue dans laquelle le club devait s'inscrire n'a plus de place et il n'y a pas d'autre session prévue avant 45 jours après la date de l'examen.

C/ Procédure de demande dérogatoire de participation à une session régionale de grade dans une autre ligue

1. Le club doit adresser sa demande motivée par mail à la direction technique nationale (DTNA) : laurentbois.ffkmda@gmail.com;
2. Le DTNA vérifie les prérequis des demandeurs;
3. Le DTNA vérifie la session puis contacte la ligue pour connaître le nombre de place restante dans la session concernée et obtenir l'accord de la ligue;
4. Si l'accord est donné, le club entre en contact avec la ligue (le responsable de la session) pour organiser les conditions de présentation et de régularisation administrative des candidats (paiement à réaliser directement à la ligue);
5. Le responsable de la session de ligue communique par mail au DTNA (laurentbois.ffkmda@gmail.com) les résultats de cet examen pour les licenciés extérieurs.
6. En cas de réussite, le DTNA saisit le grade du licencié et expédie par mail le diplôme à l'intéressé.

5. COMPETENCES GLOBALES VISEES PAR GRADE : ETRE CAPABLE DE (EC)

► Mitaine jaune : Être capable de réaliser les fondamentaux techniques: les formes de corps basiques, les parades et les techniques d'attaques simples: percussions rectilignes/circulaires et la lutte sommaire. Connaître le lexique spécifique des techniques utilisées.

► Mitaine orange : Être capable de réaliser les fondamentaux techniques: les formes de corps élémentaires, les esquives et les techniques d'attaques: percussions rectilignes/circulaires avancées et la lutte élémentaire. Connaître le lexique spécifique des techniques utilisées.

► Mitaine verte : Être capable de réaliser les fondamentaux techniques: toutes les formes de corps au sol, les formes de techniques défensives et diversifier son organisation défensive en opposition. Savoir réaliser et enchaîner les techniques d'attaques variées. Savoir expliquer le lexique spécifique des techniques défensives et offensives utilisées.

► Mitaine bleue : Être capable de diversifier les aspects technico-tactiques. Réaliser toutes les formes de techniques offensives et les feintes dans les trois dimensions du Pancrace. Diversifier son organisation offensive en opposition. Connaître la réglementation en matière de compétition.

- ▶ Mitaine violette : Être capable de maîtrise en lutte debout et lutte au sol et combat pied-poing dans toutes les distances et toutes les positions. S'opposer en anticipation provoquée et adapter son action technique et technico-tactique en fonction des situations proposées par son partenaire. Maîtriser la réglementation et le glossaire du Pancrace.
- ▶ Mitaine marron : Être capable de maîtriser les aspects technico-tactiques en fonction de l'adversaire. S'opposer en anticipation provoquée et adapter son action technique et technico-tactique en fonction des situations proposées par son partenaire. Maîtriser toute la réglementation en matière d'arbitrage et de jugement.
- ▶ Mitaine noire: Être capable de démontrer un niveau innovant de maîtrise technique et technico-tactique du Pancrace et connaître son historique.

6. LES SUPPORTS D'APPRENTISSAGE PAR GRADE (CONTENUS ET COMPETENCES)

Sur le site fédéral se trouvent les différentes fiches de présentation des attendus pour chaque grade.

7. LES GRILLES D'EVALUATION (EXAMENS)

Une grille d'évaluation vierge à remplir par les jurys est disponible. Il faut la renseigner selon les thèmes choisis par grade.