

La Ville-du-Bois : découvrez le pancrace, un sport de la Grèce antique



La Ville-du-Bois, le 17 août 2016. Tous les mercredis du mois d'août, des cours d'initiation au pancrace sont proposés par l'association Fight art 91 dans le dojo des Bartelottes. Ce sport antique mélange notamment des techniques de boxe et de lutte. (LP/N.C.)

« Prêts pour 2,30 min ? Alors combattez », lance chronomètre en main Fabrice Germain, entraîneur de pancrace. Sur le tapis, par groupe de deux, la lutte démarre. Coups de poings et de pieds, maîtrise de son adversaire avant de le plaquer au sol et de l'immobiliser, les assaillants répètent inlassablement les techniques qu'ils viennent d'apprendre. Tous les mercredis du mois d'août, des initiations gratuites à ce sport de combat grec sont proposées par l'association Fight art 91, de 20 h 30 à 22 heures au dojo des Bartelottes à La Ville du Bois.

Persuadé que « le pancrace est le futur sport à la mode », Fabrice Germain, diplômé du brevet de moniteur fédéral, a décidé de lancer son association avec quatre amis en avril dernier. L'idée : promouvoir cette discipline auprès des adultes. « C'est un sport très complet. Il mélange des techniques de percussions, avec des coups de pieds, de poings et de genoux mais aussi des projections, des contrôles et des immobilisations de son adversaire », décrit l'entraîneur.

Si l'affrontement peut paraître violent, les coups sont donnés en toute sécurité. Les sportifs ne touchent que les parties protégées. Fabrice Germain veille au grain. « Il n'a pas de protège-dents, je ne veux aucun coup au-dessus du torse », ordonne-t-il à l'un de ses élèves. A la fin du combat, les sportifs ont tout donné. « Je suis vidée », confie Laura, 23 ans, la seule fille venue tenter l'expérience mercredi dernier. Convaincue par son compagnon, qui pratique déjà depuis plusieurs séances, la jeune femme cherche avant tout à apprendre des techniques de défense « dans une bonne ambiance ». « C'est vraiment sympa, je pense que je reviendrai », lâche-t-elle en fin de séance.

Flavien, 31 ans, pratique le pancrace depuis six mois. Il n'a pas hésité à suivre Fabrice Germain lorsqu'il a appris qu'il lançait son association. « Je trouve que c'est un bon professeur. Dans ce sport, j'aime le fait qu'on mélange des techniques au sol avec de la boxe. C'est plutôt simple d'assimiler les gestes, beaucoup moins de les gérer parfaitement. » Il pourra s'essayer à nouveau lors des séances d'initiations programmées ce mercredi et le 31 août.

En septembre, deux cours seront proposés les lundis de 20 heures à 21 h 30 et les mercredis de 20 h 30 à 22 heures. Inscription par mail : fightart91@gmail.com ou sur [la page Facebook de l'association](#). La cotisation s'élève à 235 € l'année, licence comprise. Le pancrace est affilié à la fédération française de sports de contacts et disciplines associées.

leparisien.fr

Nolwenn Cosson