

# LE PANCRACE



Vase à figures noires, pancratiastes au sol.

Le pancrace du grec *pan*, tout, et *kratein*, avoir la maîtrise, est une discipline de combat « total » qui disparaît après la chute de l'Empire Romain. Définie par Plutarque et Philostrate au II<sup>ème</sup> siècle comme « une union imparfaite de la lutte et de la boxe », elle est pourtant, dans son acception antique, définie et constituée d'un ensemble de postures, de techniques et de règles bien précises et très différentes de ce qui se trouve aujourd'hui dans les combats dits de pancrace moderne (UFC, *Vale Tudo*, ...).

Faisant son entrée aux Jeux Olympiques en 648 av J.-C., c'est une pratique qui apparaît bien plus tardivement que la boxe et la lutte dans l'art et la littérature grecs. De plus, il est à noter qu'il faudra attendre 400 ans avant que des combats d'enfants et d'adolescents soient proposés dans le cadre des Jeux, contre seulement 70 ans pour les deux autres disciplines.



Vase à figures rouges, représentant des pancratiastes dans une phase finale.

Etait-ce dû au caractère dangereux ou à la sauvagerie des affrontements auxquels elle donnait lieu ? Non ! Il est attesté que le pugilat était plus violent et spectaculaire de ce point de vue. Il s'avère que si le Pancrace ne s'est inscrit que difficilement et tardivement dans la culture éducative gréco-romaine, c'est en raison de l'absence quasi-totale de restrictions dans son règlement, qui implique une extrême complexité technique.



Reconstitution d'un combat de Pancrace Antique.

En effet, comment aborder une discipline dans laquelle il faut être et boxeur et lutteur, alors même que les textes anciens ne reconnaissent cette capacité qu'à Ulysse et Nestor ? C'est de plus un cauchemar pour les combattants que d'avoir à opérer une synthèse technique et tactique, qui est paradoxale bio-

mécaniquement parlant. Il suffit d'observer les postures adoptées, en boxe et en lutte, lors des différentes phases du combat, et les sollicitations musculaires des gestes de base de ces deux disciplines : un boxeur doit apprendre à frapper et revenir immédiatement en garde, un lutteur doit apprendre à saisir, un pancratiaste doit en plus apprendre à combiner frappe et saisie. La synthèse réussie de ce paradoxe signe l'avènement du pancrace, qui ne peut alors plus être considéré comme un mélange hasardeux de toutes sortes d'arts de combat. Cependant, historiquement, le pancrace est bel et bien une réunion volontaire de différents styles. Il constitue une technique aboutie et complexe, issue d'un long travail de maturation et de synthèse. Lorsqu'il disparaît, ce n'est donc pas en raison de son obsolescence, mais faute de pouvoir se loger dans un tissu socioculturel assez évolué et assez passionné par l'art du combat gymnique pour assurer sa pérennité.



Vases grecs à figures noires représentant plusieurs techniques de Pancrace.