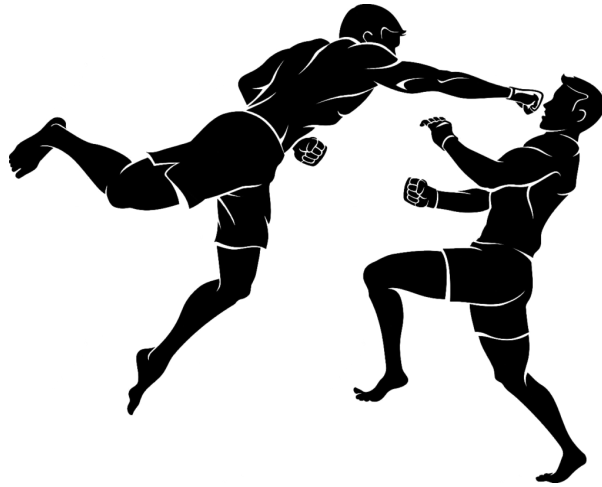


# HORAIRES

Pancrace Adultes (+16)  
Samedi  
10h30 à 12h30



# ADHESION

Feuille d'adhésion  
dûment remplie

Certificat médical de  
"non contre indication  
à la pratique du sport"

1 photo d'identité



# CONTACT

Vincent MASSIMINO  
06.84.524.137  
www.usclezoux.fr  
Complexe Sportif Vernadel  
24 chemin des Charretiers  
Lezoux-63190

IPNS-NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



# USC

LEZOUX

WWW.USCLEZOUX.FR

# SECTION PANCRAE

# NOTRE EQUIPE

Bureau

Responsable

Vincent MASSIMINO

Trésorier

Gérard MASSIMINO

Profs

Xavier MASSIMINO

Stéphane HAGUET



# LE PANCRACE

Le pancrace (grec ancien : *παγκράτιον* pankrátion) est un sport de combat grec, permettant au temps des Jeux olympiques antiques quasiment tous les coups, même les plus mortels. Seules étaient interdites les techniques d'arrachage des yeux et de morsure. De grands champions olympiques de cette époque ont marqué l'histoire comme Polydamas de Skotoussa qui fut champion olympique en 408 av. J.-C. ou encore Milon de Croton.

Ce style de combat est très complet puisqu'il permet des échanges aussi bien debout (boxe) qu'au sol (lutte). Un combat peut donc se dérouler entièrement debout ou se transformer en lutte au sol dès les premières secondes selon la technique des combattants. L'arbitrage de la discipline permet sur le plan tactique de ne privilégier aucun style en particulier, seul l'athlète dominant l'ensemble des techniques (frappes pieds-poings, prises douloureuses, projections, combat au sol, techniques de soumission, maîtrise de l'espace et de la zone de combat) pouvant l'emporter à compétences physiques égales entre deux pancratiastes.

# SPORT AUX MULTIPLES BIENFAITS

La pratique de ces sports permet de se défouler, transpirer et effectuer un travail physique général.

Ces sports permettent aussi d'acquérir une bonne maîtrise de soi et d'apprendre, dans une certaine mesure, à se défendre.

Néanmoins ne vous attendez pas à prendre beaucoup de volume musculaire à moins d'ajouter des séances de musculation à votre programme.