

# MMA/SELF DEFENSE: UEL A -APPROFONDISSEMENT

SUAPS Université de la Réunion JD PAYET /Septembre 2007

## 1. Descriptif succinct de l'unité d'enseignement MMA (Mixed Martial Arts) :

*L'optimisation* de la pratique, l'accès à un *haut niveau d'expertise* dans l'activité MMA /self défense devient l'enjeu central de cette U.E.L. Cet enseignement doit permettre à chaque étudiant d'exprimer son haut niveau de compétence dans l'activité par la définition, la régulation et la mise en œuvre d'un *contrat de formation articulant connaissances pratiques et connaissances théoriques* permettant d'améliorer l'efficacité du pratiquant, dans une dimension *compétitive* et/ou *pédagogique* et/ou *technique* et/ou *culturelle*.

## 2. Programme des unités d'enseignement :

- Organisation pédagogique :

**Pré requis :** Niveau d'expertise certifié dans l'activité correspondant au moins à la ceinture noire 1<sup>er</sup> dan.

**Volume de travail :** volume « présentiel » obligatoire = 20 heures / Travail personnel de 20 heures

**Déroulement :** une séance d'une heure trente par semaine, tout au long du semestre.

**Validation des acquis :** Les étudiants détenteurs d'un niveau de pratique et/ou d'encadrement certifié dans l'activité (compétiteur de *niveau national (civil ou universitaire)* / Assistant d'enseignement Maître régional ou *DIF de sambo*), peuvent se voir proposer, par l'enseignant, un allègement du volume de travail, qui tient compte du niveau d'expertise acquis.

**Capacité d'accueil :** inchangé.

- Les Contenus d'enseignement :

à ce niveau d'expertise, ils passent par la prise en compte des ressources, des besoins et des centres d'intérêt de l'étudiant : cela doit permettre d'associer connaissances pratiques et théoriques visant un meilleur niveau d'expertise.

la liste, non exhaustive et non ordonnée, des thèmes d'étude possibles présentée ci-après, doit permettre d'appréhender le travail attendu :

Initiation au « coaching » en situation de compétition -

Étude des formes techniques traditionnelles

Préparation physique et mentale du compétiteur -

Étude technique d'une famille de projection

Organisation et planification de l'entraînement -

Étude mécanique et biomécanique du déséquilibre

Gestion du stress en situation compétitive -

Éthique, arbitrage et équité

Démarche d'enseignement et situations d'apprentissage en MMA -

Étude des modèles de décision tactique

Élaboration d'un système personnel d'attaque fondé sur la connaissance de soi ...

Soulignons bien que cette liste n'est qu'illustrative et évolutive selon négociation pertinente de l'étudiant.

## 3. Modalités de contrôle des connaissances :

Par un *contrat de formation négocié*, chaque étudiant définit ses attentes de formation au regard des approches qui lui sont proposées (compétition, entraînement, enseignement, dimension culturelle des pratiques).

C'est de cette négociation que naît la définition des contenus de formations propres à chaque étudiant.

L'évaluation de ce niveau d'expertise implique la réalisation d'au moins deux types de prestations :

(épreuves pratiques 1 et 2 voir grilles d'évaluation programme fédéral ceinture noire + épreuve théorique).

**Déroulement:** indifféremment au 1<sup>er</sup> ou au second semestre les Mardi de 19h 30 à 21h et Jeudi de 16h 30 à 18h dans la salle de combat du gymnase Max Raffini