

MMA/SELF DEFENSE: UEL 1 - INITIATION

SUAPS Université de la Réunion - Jean Do PAYET/ septembre 2007

1. Descriptif succinct de l'unité d'enseignement MMA(Mixed Martial Arts)– NIVEAU 1 / INITIATION :

L'acceptation du combat en corps à corps en situation d'opposition est l'enjeu central de cette pratique, tout en garantissant la **sécurité du couple**, dans des **situations de combat au sol et des situations de coopération debout**. Cette étape de la progression implique de tout faire pour gagner sans blesser.

Trois modalités de pratique sont abordées à travers ce premier niveau d'enseignement : **coopération** (« apprentissage technique ») / **opposition** (« combat ») / **auto-défense** (« self défense »).

Toutes ces dimensions ont pour objectif de permettre à chaque étudiant inscrit à l'U.E. de s'engager pleinement dans des **situations d'opposition réciproque sans se faire mal et sans faire mal**.

2. Programme des unités d'enseignement :

- Organisation pédagogique :

Pré requis : aucun.

Volume de travail : volume « présentiel » obligatoire = 20 heures / Aucun travail personnel demandé

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 certifié dans une activité de sport de combat ou d'art martial (au moins égal à la ceinture marron), peuvent se voir proposer, par l'enseignant, un contrat de formation et obtenir ainsi un allègement du volume de travail.

Capacité d'accueil : définie par la capacité d'accueil de la salle de combat (42 étudiants maximum).

- Contenus d'enseignement :

Informations : Présentation des Sports de Combat de Préhension et Sport de Combat de Percussions, connaissances des spécificités du MMA (sportif ou combat ou défense); gestion de la sécurité ; éléments de terminologie ; notions élémentaires d'arbitrage

→ **Techniques MMA sportif** (forme de « lutte »):

Travail global essentiellement au sol.

→ **Techniques de MMA combat** : MMA sportif + étranglements + techniques de percussion debout (poings et pieds)

Combat d'application (avec des équipements de protection individuelle) : debout règles de « boxe poings pieds » avec autorisation de saisies corps à corps et projections, continuité au sol (sans percussions).

→ **Techniques Self défense** (MMA défense) :

1 techniques d'auto-défense sur saisie, sur attaque poings et pieds ;

3 applications des techniques face à des armes (couteau, bâton, ...)

Connaissances sur soi : L'estime mutuelle qu'engendre le défi physique, l'acceptation du résultat de la confrontation, la gestion de l'adversité contribuent à la construction de la personnalité individuelle et sociale, tout en permettant le contrôle de son investissement énergétique et affectif.

Savoir-faire sociaux : Appliquer et faire appliquer le règlement sportif, respecter le rituel propre au MMA, assumer des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre, « entraîneur » ...), ... tout cela contribue à l'éducation à une citoyenneté en acte.

3. Modalités de contrôle des connaissances :

Le contrôle en cours de formation permettra d'appréhender la capacité de chacun à,

→ Assumer, en toute sécurité plusieurs « **combats en situation aménagée : soit en MMA sportif (surtout sol et peu debout) soit en MMA combat (debout suivi du sol)**.

→ Exploiter différents **gestes techniques en situation de coopération. Favoriser la reproduction globale de formes sur des techniques codifiées proposées.**

(voir grilles d'évaluation programme fédéral ceinture jaune/verte)

Déroulement: indifféremment au 1er 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

