

MMA/SELF-DEFENSE: UEL 2 -PERFECTIONNEMENT

SUAPS Université de la Réunion– Jean Do PAYET/Septembre 2007

1. Descriptif succinct de l'unité d'enseignement MMA – NIVEAU 2 / PERFECTIONNEMENT :

L'affrontement en situation de combat en corps à corps reste l'enjeu central de cette pratique tout en garantissant la **sécurité du couple**, lors des **situations de combat debout et/ou au sol**, et lors des **situations de coopération (self défense)**.

Cette étape de la progression implique d'accepter et de maîtriser la chute dans toutes les directions et depuis toutes les hauteurs, pour s'investir complètement dans un combat qui démarre debout et continue au sol, sans craindre de se faire mal et sans risquer de faire mal.

Les trois modalités de pratique sont conservées à travers ce second niveau d'enseignement :

coopération (« apprentissage technique ») / **opposition** (« combat *en opposition relative debout*, *en opposition totale et réciproque au sol* ») / **auto-défense** («self défense»), à *chaque fois sans se faire mal et sans faire mal*.

2. Programme des unités d'enseignement :

- Organisation pédagogique : - Organisation pédagogique :

Pré requis + Volume de travail +Déroulement : voir UEL 1 inchangé

Validation des acquis : niveau requis la ceinture noire (au lieu de la marron en UEL1) pour se voir proposer, par l'enseignant, un contrat de formation et obtenir ainsi un allègement du volume de travail.

Capacité d'accueil : inchangée (42 étudiants).

Contenus d'enseignement :

Informations : en plus du niveau de l'UEL 1, meilleure connaissance de l'arbitrage, connaissance historique succincte, aspects mécanique et biomécanique du déséquilibre, différenciation lutte/judo/MMA

Techniques :

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

1 en plus de l'UEL 1 : apprentissage des brises-chute ; « **liaison debout/sol** » et étude des techniques pour faire tomber : projections, barrages, grand fauchage, balayages, techniques de décalage);

2 au sol : Retournements ; contrôles, immobilisations et techniques d'abandon au sol par soumissions (clé de bras, clé de jambe) ; création et utilisation d'une force/réaction

3 combats d'application debout/sol

→ **Techniques de MMA combat** : MMA sportif + étranglements + techniques de percussion debout (poings corps et visage et pieds : direct, coté, fouetté hauteur hanche)

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

→ **Techniques Self défense** (MMA défense) : utilise le répertoire technique du MMA sportif et/ou de MMA combat + des techniques dangereuses pour le sport mais autorisées en coopération et maîtrise technique de self défense, notamment lors de saisies tête, poignets, corps + techniques de défense sur armes

(couteau, bâton, ...)

Connaissances sur soi : contrôle de son investissement énergétique et affectif, amélioration des sensations kinesthésiques, renforcement de la confiance en soi (et valorisation du respect mutuel)

Savoir-faire sociaux : identique UEL 1

3. Modalités de contrôle des connaissances (évaluation explicitée lors des premiers cours de MMA, au début de chaque semestre):

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

→ plusieurs « **combats en opposition relative debout, en opposition totale au sol** », **en MMA sportif et en MMA combat** → et de démontrer sa **maîtrise des gestes techniques en situation de coopération en self défense** (*debout, liaison debout-sol, sol sur des thématiques imposées mais avec des techniques libres, originales, simples et reproductibles mais adaptées*).

Favoriser l'adaptabilité et l'imagination dans l'efficacité.

(voir grilles d'évaluation programme fédéral ceinture bleue/rouge)

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