

Présentation

L2 Management

MIXED MARTIAL ARTS

(MMA)

**PRATIQUE (oui ?
non ? Peut-être ?)
ET THEORIE**

Le MMA (Mixed Martial Arts)



- ❖ Pratique mêlant différents arts martiaux et sports de combat.
- ❖ On peut y retrouver :
 - des techniques de percussion (pieds, poings, coudes, genoux)
 - des techniques de projection (issues de la lutte, du judo, du sambo...)
 - des techniques de soumission (clés, étranglement, ground and pound)
- ❖ Contrairement aux idées reçues, c'est une activité extrêmement encadrée et règlementée

PRATIQUE

❖ MIXED MARTIAL ARTS

(pratique éducative et adaptée)

❖ Équipement de Protection Individuel:

- ❖ - Une paire de mitaines (doigts libres) avec rembourrage épais sur dessus du poing.
- ❖ - Une paire de protège tibias/pieds
- ❖ - Un protège dents
- ❖ - Une coquille



Pratique

- ❖ Utilisation de la Progression par mitaines de Bertrand AMOUSSOU
- ❖ Évaluation :
 - Proposition d'un enchainement en Percussions / Projections / Soumissions avec 4 enchainements différents
 - Assaut libre en toute sécurité
 - Arbitrage

Théorie Séance 1

- ❖ Présentation / Échanges général sur le MMA.
- ❖ Pour le Jeudi 4 février déposer sur Coursus dans dépôt de Devoir, votre travail en respectant les consignes sur « Quelles représentations avez-vous de l'activité MMA lorsque vous avez vu que cette pratique allait vous être enseignée et quelles représentations pour votre entourage (famille, amis) ? »

Théorie Séance 2

- ❖ Partie 1: Oraux de quelques étudiants au regard du travail demandé.
- ❖ Partie 2: Présentation de l'Activité MMA
 - Historique (voir cours Cursus)
 - l'IMMAF, Bertrand Amoussou,
 - Progression par mitaines (voir document déposés sur Cursus).
 - Présentation de l'application IMMAF et demande d'inscription des étudiants.

Pour le Jeudi 11 Février visionner vidéo de Fight Nation (voir Cursus) et déposer sur Cursus le résumé de cette vidéo.

Théorie Séance 3

- ❖ Partie 1: Passage à l'oral de quelques étudiants sur la Vidéo Fight Nation.
 - ❖ Partie 2: Discussion sur la radicalisation dans le Monde Sportif.
- Pour le Jeudi 18 Février regarder les documents concernant la radicalisation dans le monde sportif et déposer votre travail sur Dépôt de Devoir sur Coursus.

Théorie Séance 4

- ❖ Partie 1: Passage à l'oral de quelques étudiants sur la Radicalisation dans le Monde Sportif.
- ❖ Partie 2: Les Violences dans le Sport.
 - Pour le Jeudi 11 Mars regarder les documents concernant les Violences dans le Sport et déposer votre travail sur Dépôt de Devoir sur Coursus.

Théorie Séance 5

- ❖ Partie 1: Passage à l'oral de quelques étudiants sur les Violences dans le Sport.
 - ❖ Partie 2: Le MMA aujourd'hui ? Que savez-vous ? Les différentes organisations ?
- Pour le Jeudi 18 Mars regarder les documents concernant la situation du MMA en France de nos jours et déposer votre travail sur Dépôt de Devoir sur Coursus.

Théorie Séance 6

- ❖ Partie 1: Passage à l'oral de quelques étudiants sur le MMA en France aujourd'hui.
 - ❖ Partie 2: Le MMA en milieu Scolaire et Universitaire et Milieu Associatif. Réalité ou Utopie ?
- Pour le Jeudi 25 Mars regarder les documents concernant le MMA en Milieu Scolaire et Universitaire et déposer votre travail Dépôt de Devoir sur Coursus.

Théorie Séance 7

- ❖ Partie 1: Passage à l'oral de quelques étudiants sur leMMA Scolaire Universitaire Associatif.
 - ❖ Partie 2: Bilan, Perspectives, Préparation de l'évaluation. Questions / Réponses
 - ❖ Évaluation: 10 points sur le travail à déposer chaque semaine. 10 points sur l'évaluation finale.
- Pour le Jeudi 9 Avril Évaluation sous forme d'un Diaporama de 20 Slides Maximum Police ARIAL 24.

Théorie Séance 8

- ❖ MERCI À TOUS POUR VOTRE IMPLICATION.
- ❖ BON COURAGE POUR LA SUITE.
- ❖ BONNE CONTINUATION.