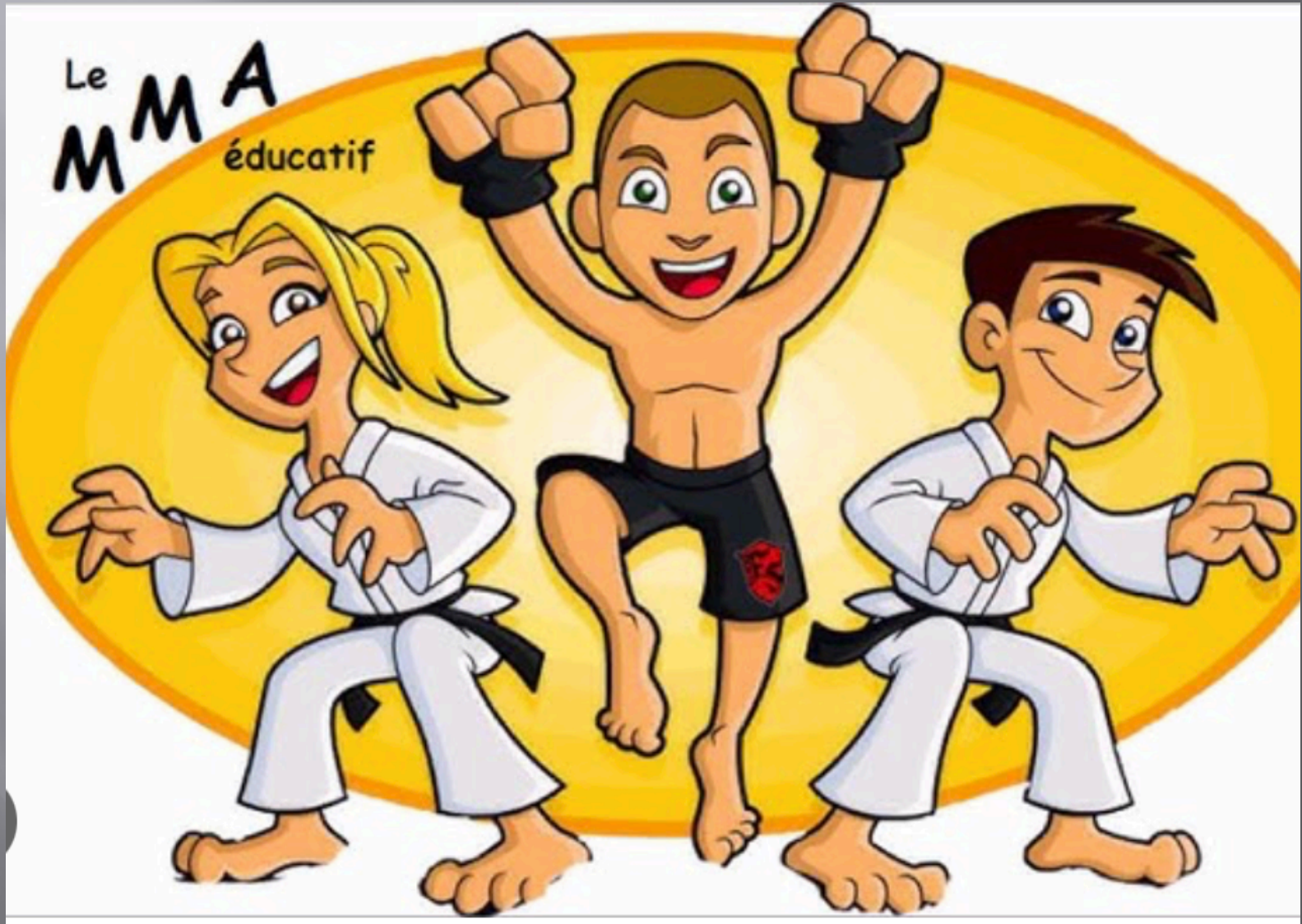


Mr Hervé GIANESELLO

herve.gianesello@univ-rennes2.fr

06 03 60 53 93

Le MMA (Mixed Martial Arts)



Le matériel en MMA



- Des mitaines de MMA
 - Un protège dents
- Des protèges tibias/pieds
 - Une gourde
 - Une coquille (option)
- Une corde à sauter (option)



Règles d'Hygiène et de Sécurité indiscutables

- 1/ Ne pas entrer dans le Dojo sans ses claquettes.
- 2/ Ranger tous les sacs contre le placard (Diapason) ou sur les étagères prévues à cet effet (Dojo Cosec)
- 3/ Avoir une attitude respectueuse.
- 4/ Aucun objets métalliques (montre, bagues, boucles d'oreille, piercing, etc...) sur vous. Trop de risque de blessures. Aucun bracelet non plus. Les ongles doivent être coupés courts et votre hygiène corporelle irréprochable. On ne fume pas avant le cours et au minimum une heure après le cours. Le mieux étant de ne pas fumer.

5/Les vestiaires sont un lieu pour se changer. Aucun débordement n'y sera toléré. Ne rien laisser traîner dans les vestiaires.

6/N'oubliez pas les principes de politesse (Bonjour, Merci, Au revoir) inscrit dans le marbre du Code Moral du Judo mais également dans les règles de bienséance du citoyen.

7/Considérez vos enseignants d'APSA ou de cours théoriques comme vos Coachs/Entraîneurs. Ils veulent tous tirer le meilleur de vous-même. Pour cela il vous suffit de prendre du plaisir, de travailler sérieusement et de vous engager dans vos cours.

L'année Universitaire est courte. Ne perdez pas de temps à vous mettre au TRAVAIL. Votre réussite passe avant tout par le temps que vous consacrerez à vos études et bien entendu à votre présence en cours.

Objectif de fin de semestre: En Pratique

- ▣ Être capable de toucher (striking), de saisir (Clinch) de projeter (Takedown) et de contrôler au sol (Ground and Pound) dans un assaut libre ou à thème de 1 x 1 avec un contrôle de la touche (distance et puissance) de la projection et du travail au sol et de remporter l'assaut.
- ▣ Être capable de s'échauffer, de se préparer et de s'étirer au regard de la spécificité de la pratique

EVALUATION PRATIQUE:

ARMES UTILISÉES EN MMA:

Télécharger l'application IMMAF et regarder les vidéos jusqu'à la Mitaine Orange.

Nomenclature utilisée sera celle de l'IMMAF rédigée par Bertrand AMOUSSOU



Attention

- ▣ Aucune démonstration ne sera effectuée sans l'accord de l'étudiant.e. Si aucun étudiant ne souhaite interagir avec le Professeur, vous pourrez utiliser les vidéos mises en ligne pour travailler.
- ▣ L'acceptation de la touche fait partie intégrante de la pratique du MMA. Si des étudiant.e.s ne souhaitent pas cette proximité ils pourront éventuellement demander à changer de pratique si cela est autorisé.
- ▣ S'il y a des attitudes ou des gestes qui vous semblent déplacés il faudra le signaler immédiatement afin que cela puisse de suite être dédramatisé et ne se reproduise plus.
- ▣ Il s'agit avant tout de faire preuve de BIENVEILLANCE.

Attention

- ▣ Au regard de ce qui s'est passé dans le cadre de mon enseignement, je me réserve le droit de ne faire aucune démonstration avec les étudiant.e.s.
- ▣ Vous avez tous les contenus nécessaires pour travailler avec les vidéos déposées sur Coursus.
- ▣ Vous trouverez au lien suivant un exemple de démonstration de ce qui est attendu.

En Théorie

- ▣ Connaître la classification technique du MMA ainsi que le langage spécifique à l'activité.
- ▣ Choisir un thème d'exposé original et pertinent sur le MMA. Rédiger un Diaporama de 15 Slides Maximum par groupe de 2/3 et présenter un oral et ce sans aucune note d'une durée de 15 minutes.
- ▣ Connaître les cours théoriques.
- ▣ Nous vous conseillons de résumer chacun de vos cours pratique et ainsi vous constituer un dossier au fur et à mesure du déroulement de votre semestre.
- ▣ L'évaluation théorique comportera des questions de cours et une question de réflexion.

RAPPEL:

- 1/ La présence en cours est fortement conseillée.
- 2/ Vous êtes en Contrôle Continu ce qui signifie que l'observation et l'évaluation de votre travail et de votre investissement s'effectue à chaque cours. Une évaluation peut donc être effectuée chaque semaine, après chaque séquence d'apprentissage.
- 3/ Les absences injustifiées ne peuvent être prises en compte.
- 4/ Les absences justifiées (cf Charte des Examens) doivent faire l'objet d'un justificatif dans les 5 jours qui suivent l'absence.
- 5/ La note pratique et la note théorique sont /20 pts.

IMPORTANT :

Si vous êtes dispensés ou blessés votre présence en cours est obligatoire. (sauf cas exceptionnel). Si vous voulez avoir une note vous aurez à préparer les échauffements, à arbitrer, à chronométrer, à être commissaire sportif, coach, etc..

En cas d'absence, c'est à vous de fournir un justificatif qui peut être dématérialisée (ex : maladie, concours, etc.)

En aucun cas une dispense de pratique n'est une dispense de cours.

En Théorie (1 CC)

- ▣ Une évaluation sur le contrôle des connaissances du Diaporama déposé sur Coursus /20 pts
- ▣ Cette évaluation se fera en présentiel sur un créneau de vos cours pratique. Vous serez prévenus 2 semaines à l'avance et cette évaluation sera indiquée en « rouge » dans votre EdT.

En PRATIQUE:

Attention, tout.e étudiant.e n'ayant pas validé le contrôle de la touche (puissance et distance) ne pourra obtenir plus de 05/20 pour des raisons évidentes de sécurité.

12^{ème} semaine: Bilan du semestre, retour des notes théoriques et pratiques (sous réserve d'harmonisation);

Tous les documents et les cours sont
déposés sur Cursus au lien suivant:

[https://cursus.univ-rennes2.fr/course/
view.php?id=15](https://cursus.univ-rennes2.fr/course/view.php?id=15)



Toutes les communications se dérouleront sur Coursus
via des FORUMS de Discussions dédiés à cet effet.

Aucun envoi de mail ne sera accepté et aucune réponse
ne vous sera apportée si tel était le cas.

Si vous êtes Dispensé d'Assiduité ou si vous bénéficiez
d'un 1/3 temps pour une quelconque difficulté,
merci de nous le signaler (avec justificatif)

QUESTIONS ?

Bonne année Universitaire