

Université Rennes 2 – STAPS

Grille d'auto-évaluation en Mixed Martial Arts (MMA) – Total /40

Domaines évalués	0	1	2	3	4	Pts
1. Touches contrôlées (précision, dosage, sécurité)	■	■	■	■	■	/4
2. Respect du cadre réglementaire	■	■	■	■	■	/4
3. Rôle de l'arbitre (placement, annonces, neutralité)	■	■	■	■	■	/4
4. Striking (distance, déplacements, variété)	■	■	■	■	■	/4
5. Clinch (contrôle, déséquilibres)	■	■	■	■	■	/4
6. Takedown (timing, efficacité)	■	■	■	■	■	/4
7. Ground and Pound (contrôle au sol)	■	■	■	■	■	/4
8. Transitions tactiques	■	■	■	■	■	/4
9. Gestion stratégique de l'opposition	■	■	■	■	■	/4
10. Attitude universitaire / fair-play	■	■	■	■	■	/4

Total : _____ /40

Analyse réflexive.

Mes points forts :

Mes limites observées :

Axes de progrès techniques / tactiques :

Compétences STAPS mobilisées

Motricité spécifique : agir efficacement dans l'opposition

Méthodologie : observer, analyser, s'auto-évaluer

Responsabilité : arbitrer, sécuriser, coopérer

Réflexivité : ajuster son projet d'action