



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

MMA KIDS

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

« L'enfant n'est pas un adulte en miniature, sa mentalité n'est pas seulement quantitativement, mais aussi qualitativement différente de celle de l'adulte, si bien que l'enfant n'est pas seulement plus petit, il est différent »
(Claparède, 1937)



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

Pour P. Kergomard

le jeu est comme un moyen pédagogique privilégié

« Le jeu est l'activité normale de l'enfant, Il conduit à une multiplicité d'expériences (...). Il permet l'exploration des milieux de vie (...) l'invention de gestes nouveaux, la communication dans toutes ses dimensions (...), le repli sur soi favorable à l'observation et à la réflexion (...). Il est le point de départ de nombreuses situations didactiques »



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



LE COACH - MMA KIDS

Un plan de séance type

Un échauffement ludique et Généralisé

Un échauffement plus spécifique

Une partie technique constitués de 3 ou 4 exercices

Une partie technico-tactique

Une mise en application en situation d'opposition

Retour au calme et bilan séance

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



POINTS IMPORTANTS A RESPECTER

Importance de la notion de plaisir

Adapter les jeux au MMA

La sécurité : un élément primordial

En tant que coach, avoir pratiqué un exercice avant de le démontrer

Les exercices toujours en lien avec le MMA

Rassurer les parents et bien expliquer ce que l'on fait

Ne pas laisser un enfant seul

Identifier des assistants pour aider



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS



POINTS IMPORTANTS POUR L'ENFANT

Importance de la sécurité

Importance du plaisir - s'amuser - découvrir

Jeux : Aspect ludique. Proposer des jeux mettant en valeurs des habilités nécessaires au développement d'un MMA dynamique

Maitriser des enchainements technique de plus en plus complexe

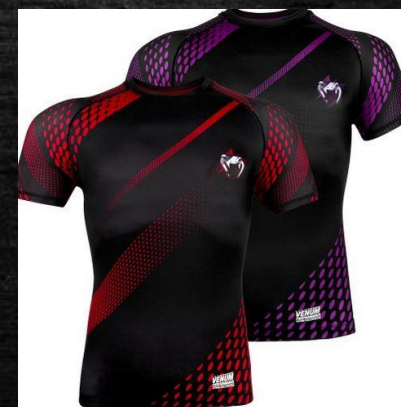
Mettre en valeurs – Démontrer aux autres – Le surpassement

L'utilisation de matériel



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

DES OUTILS DE MOTIVATION SUPPLEMENTAIRE



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

DES OUTILS DE MOTIVATION SUPPLEMENTAIRE



FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

CONNAISSANCE DE L'EVOLUTION DES KIDS

Age		Croissance	Système nerveux	Motricité	Apprentissage	Conséquence sur l'entraînement
7	E N F A N C E	Croissance en taille et poids importante (5 cm/an 2,3/3,5 kg/an) Os souples, mais résistance moindre à la pression et à la flexion (jusqu'à l'adolescence) les tissus tendineux et ligamentaires ne résistent pas suffisamment à la traction.	Cerveau presque à taille adulte à 8 ans, mais ramification et différenciation des structures cérébrales incomplètes	Comportement moteur impétueux. Forte amélioration de la capacité de coordination, de la vitesse et de la réaction. Age d'apprentissage par excellence	Grande capacité d'analyse, mais réactions motrice non réfléchies aux stimuli de l'environnement. Apprentissage par répétition	Orientation vers l'entraînement de la vitesse de réaction (travail sur cible), de la capacité d'accélération. Développement de l'endurance aérobie d'intensité moyenne.
8		Cartilages de croissances très sensibles aux effets de pression et de traction. Fréquence cardiaque maximale atteint 211 pulsations à 9/10 ans		<p>Le MMA est un sport idéal pour cette tranche d'âge, il répond complètement au besoin d'apprentissage propre à cet âge. Le fait de pouvoir évoluer debout, au sol, de découvrir l'équilibre et le déséquilibre, la prise de risque, le rapport à l'autre...en fait un outil de construction de qualité.</p>		

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

CONNAISSANCE DE L'EVOLUTION DES KIDS

Age		Croissance	Système nerveux	Motricité	Apprentissage	Conséquence sur l'entraînement
10		Accroissement de la force par rapport à la taille et au poids.	Maturation de l'appareil vestibulaire (équilibre) et des analyseurs tactile, kinesthésique, statico-dynamique, optique et auditif (ajustement du geste)	Temps de latence et de réaction diminuent pour atteindre quasiment le niveau adulte. Agilité, maîtrise physique optimale.	Le meilleur âge pour apprendre.	Tout travail d'endurance sous-maximal ou maximal à bannir! Y compris les changements de rythme, les accélérations...
11	Le travail de souplesse devient fondamental, seul le niveau acquis pourra être maintenu. Phase-clé pour le développement des capacités motrices. Apprentissage de gestes techniques de base					
12	P R E A D O L E S	La croissance osseuse précède le développement de la musculature, d'où risque de lésion osseuse. Cœur et poumons atteignent leurs taux de croissance maximum.		Diminution des coordinations spécialisées (due à l'augmentation rapide de la taille et du poids), de la motricité fine.	rendu difficile par l'instabilité psychique. Comportement critique, remise en cause de l'autorité, désir d'autonomie et de responsabilité	Enrichissement des habiletés motrices et augmentation des indices de force-vitesse. Cœur et poumons peuvent supporter un entraînement et des charges de travail élevées.

FORMATION PROFESSIONNELLE MIXED MARTIAL ARTS

CONNAISSANCE DE L'EVOLUTION DES KIDS

Age		Croissance	Système nerveux	Motricité	Apprentissage	Conséquence sur l'entraînement
14	A D O L E S C E N C E	Ralentissement des paramètres de croissance et de développement. Croissance osseuse surtout en largeur et augmentation du volume des muscles. Rééquilibrage du rapport de force.	capacité d'enregistrement des schémas moteurs en augmentation.	Harmonisation des proportions corporelles, et amélioration des capacités de coordination.	Nouvel équilibre psychique (stabilisation de l'activité hormonale), formation plus marquée de la personnalité et intégration sociale.	Nouvelle phase d'amélioration optimale de la performance motrice dans son ensemble. Perfectionnement des techniques sportives spécifiques et acquisition des capacités de la condition physique qui interviennent spécifiquement dans la spécialité.
15					L'utilisation progressive des méthodes et de contenus d'entraînement de l'adulte est possible.	