

#### OBJECTIFS

- Acquérir les compétences pour sécuriser la pratique
- Acquérir des compétences techniques
- Acquérir des compétences tactiques
- Être apte à enseigner la discipline dans les meilleures conditions

#### PUBLIC

- Titulaire d'un diplôme délivré par l'Etat
- Entraîneurs, bénévoles ou professionnels

#### DATE/DUREE/LIEU

- A définir
- 6 heures de formation totale
- En région

#### MOYENS PEDAGOGIQUES

La formation se déroule dans un complexe adapté et les formateurs sont tous diplômés d'État et spécialistes du MMA

#### SUIVI ET EVALUATION

Une attestation de qualification sanctionne la fin de formation

#### TARIFS

- 120 € NdT

#### DESCRIPTIF & PROGRAMME

Le développement de la pratique MMA ou combat mixte nécessite un apprentissage technique spécifique.

Cette formation est accessible à tous les entraîneurs, bénévoles ou professionnels, qui souhaitent acquérir une compétence complémentaire indispensable à la sécurisation de la pratique, à l'acquisition de compétences techniques et tactiques spécifiques.

##### MODULE N°1

Les compétences tactiques en « combat mixte – MMA »

- PARTIE 1

Le travail en position debout

2 HEURES

- PARTIE 2

Le travail de corps à corps et de liaison debout-sol

2 HEURES

- PARTIE 3

Le travail de sol avec soumissions et frappes

2 HEURES