

## DESCRIPTIF

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.

## DATE - DURÉE - LIEU

Date : à définir

Durée : 12 heures de formation totale

Lieu : territoire national

## COÛT DE LA FORMATION

- 200 €

## FORMATION CONTINUE PROFESSIONNELLE

### 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'État
- Entraîneurs, bénévoles ou professionnels

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- La formation se déroule dans un complexe adapté (salle théorique et pratique)
- Les formateurs sont tous diplômés d'État et spécialistes du MMA

### PROGRAMME

#### MODULE N°1

Les compétences techniques 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)

#### MODULE N°2

Les compétences tactiques en « combat mixte - MMA »

**PARTIE 4 :** les différentes stratégies « debout » (2 heures)

**PARTIE 5 :** les différentes stratégies « sol » (2 heures)

**PARTIE 6 :** les différentes stratégies en liaison « debout-sol » (2 heures)

### SUIVI ET ÉVALUATION

Une attestation de qualification sanctionne la fin de formation