



MMA

Unité d'enseignement d'Ouverture

→ Demande de **Création**



Responsable pédagogique

MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Institut/Service assumant la charge financière

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Institut/Service assumant la charge pédagogique

[Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives](#)



Intervenant(s)

• Le Meur Julien
Enseignant STAPS
Personnel de l'université avec un volume horaire HETD : 36



Semestre(s) concerné(s)

1	2	3	4	5	6
X	X	X	X	X	X



Public concerné

[Tous les étudiants de licence](#)



Modalité d'inscription

[Inscription via l'ENT](#)



Capacité et groupe

Semestre impair

Semestre pair

Capacité

24

24

Nombre de groupe

1

1



Organisation

[12 séances d'1h30](#)



Lieu

[Campus H. Arendt](#)



Thématiques

Sport



Nombre heures

Présentiel

Distanciel

Par semaine

18.00

0.00

1.50

[Possibilité de suivre cet enseignement entièrement à distance](#)



Pré-requis éventuels :

Aucun prérequis nécessaire



Objectifs et contenus :

Progresser avec les autres en étant en capacité de différencier et d'utiliser les différents temps d'apprentissage s'articulant autour du partenariat et de l'opposition. S'adapter à l'autre en identifiant dans le rapport de force sa position (dominant/ neutre/ dominé). Utiliser différents outils liés à la gestion de la distance pour faire basculer le rapport de force en sa faveur. Mobiliser différentes formes de corps en duo (kata) via un enchaînement mixant les différentes distances que l'on retrouve en MMA.

Grille et protocole d'évaluation : présenter un kata regroupant les différentes distances que l'on retrouve en MMA (boxe, lutte, sol)

- Compétence spécifique 1 : S'engager lucidement Niveau 1 : Se met en danger ou met en danger ses partenaires Niveau 2 : S'engage en respectant son intégrité physique et celle de son partenaire Niveau 3 : S'engage en respectant son intégrité physique et celle de son partenaire et sait moduler l'intensité de l'engagement pour faire basculer le rapport de force en sa faveur
- Compétence spécifique 2 : Identifier le momentum au cours de l'opposition, et s'adapter en conséquence Niveau 1 : S'oppose / subit en permanence sans modulation de son engagement Niveau 2 : Identifie le momentum le plus favorable et l'utilise pour faire basculer le rapport de force en sa faveur par moment. Niveau 3 : Crée les conditions pour utiliser la distance ou la situation la plus favorable pour devenir dominant dans le rapport de force
- Compétence spécifique 3 : Mobiliser différentes formes de corps en duo (kata) via un enchaînement mixant les différentes distances que l'on retrouve en MMA Niveau 1 : Présente un kata incomplet (manque une distance et les rôles ne sont pas inversés) Niveau 2 : Propose un kata présentant les 3 distances, où les partenaires sont dans des momentums forts et faibles lors de la présentation



Compétences visées :

- S'engager lucidement dans une pratique en respectant son intégrité physique et celle du partenaire
- Analyser rapport de force et prendre décision la + adaptée pour faire basculer le rapport de force



Modalités de contrôle des connaissances :

Modalité	Coefficient	Durée (heures)
Contrôle continu	50%	-
Kata	50%	1h30



Avis des instances :

Instance	Date	Avis	Remarque
COS	2025-03-17	Favorable	



Précisions pour les étudiants :

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que s'ils ont atteint le niveau exigé en fin de cycle, et s'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 10 TD.



Pour le Responsable pédagogique

Le 2025-03-11 - MARIZY Eric (eric.marizy@univ-avignon.fr)



Responsable de composante/service de rattachement

SUAPS le 2025-03-11