

MMA

Table des matières

1. Origine et philosophie	1
2. Histoire du MMA en France.....	1
3. Obligations pour la pratique	2
4. Règles principales	2
5. Matériel nécessaire	2
6. Exemple de certificat médical.....	2
7. Exemple d'attestation parentale	3

1. Origine et philosophie

Le MMA (Mixed Martial Arts), ou arts martiaux mixtes, est un sport de combat combinant **techniques de boxe, judo, lutte, jiu-jitsu brésilien et autres arts martiaux**. Il permet l'utilisation de frappes et de projections dans le respect de règles strictes pour la sécurité.

Le MMA met l'accent sur **la polyvalence, la condition physique, la stratégie et le respect de l'adversaire**.

2. Histoire du MMA en France

- Le MMA est arrivé en France dans les années **1990-2000**, initialement comme discipline expérimentale.
- Il a été officiellement encadré et régulé à partir de **2016** par la Fédération Française de Boxe et la Commission Nationale de MMA.

- **Pourquoi le MMA s'est développé en France :**
 - Pour offrir une discipline complète mêlant plusieurs arts martiaux.
 - Pour encadrer la pratique dans un cadre légal et sécuritaire. Aujourd'hui, le MMA français est en pleine expansion avec de nombreux clubs et compétitions.

3. Obligations pour la pratique

- **Licence fédérale** ou affiliation à un club reconnu.
- **Assurance** responsabilité civile incluse dans la licence.
- **Certificat médical** autorisant la pratique du MMA.
- Respect strict des **règles de sécurité et de l'éthique** sportive.

4. Règles principales

- Le MMA se pratique sur un **ring ou dans une cage**.
- Le combat combine **frappes, projections, soumissions et lutte au sol**, selon les règles du club ou de la compétition.
- Les techniques interdites incluent **coup derrière la tête, attaques aux yeux, morsures, coups aux articulations vulnérables**.
- Respect obligatoire de l'adversaire et des arbitres.

5. Matériel nécessaire

- **Short de MMA ou tenue adaptée.**
- **Gants de MMA.**
- **Protège-dents et coquille pour hommes.**
- **Protège-tibias et coudières** pour les enfants ou débutants.
- **Tapis ou cage** pour les entraînements.

6. Exemple de certificat médical

Certificat médical pour la pratique du MMA

(à faire remplir par un médecin)

Nom et prénom du pratiquant : _____ Date de naissance : _____
 Adresse : _____

Je soussigné(e) Dr. _____ certifie que le pratiquant susnommé est **apte à la pratique du MMA** en club.

Fait à : _____ Le : _____ Signature et cachet du médecin :

7. Exemple d'attestation parentale

Attestation parentale pour la pratique du MMA

Je soussigné(e), Nom et prénom du parent : _____, autorise mon enfant Nom et prénom du pratiquant : _____, né(e) le _____, à participer aux activités de MMA au sein du club Nom du club.

Je certifie avoir fourni un certificat médical attestant de son aptitude à la pratique. Je m'engage à respecter le règlement intérieur du club et les consignes de sécurité.

Fait à : _____ Le : _____ Signature du parent : _____