

MULTI-COMBATS

1-Présentation :

L'objectif de ce cours est de proposer une initiation à 3 disciplines de combat afin d'en découvrir les spécificités, les habiletés motrices qui y sont développées et les bienfaits sur le développement de soi.

Ce mélange de disciplines permet d'appréhender toutes les phases du combat : l'affrontement à distance, au corps à corps (au sol et debout).

2-Type de pratique :

Activité support pour l'enseignement du combat en pieds/poings : la savate boxe française. C'est une boxe très polyvalente qui privilégie la variété, la précision et l'efficacité technique tout en assurant la sécurité de son adversaire.

Activités supports pour le combat au corps à corps :

-**La lutte libre.** C'est un sport de préhension dont le but est de faire tomber son adversaire au sol et de le maintenir avec les deux épaules plaquées au tapis.

-**Le grappling :** c'est une pratique très similaire à la lutte mais qui autorise des positions de contrôle plus variées et des techniques de soumissions au sol issues du judo et du sambo.

3-Contenus d'apprentissage :

- Etude des techniques de projection ou d'amener au sol
- Etude des différentes saisies et contrôles pour immobiliser un adversaire.
- Apprentissage de prises de soumission (clés sur différentes articulations, étranglements)
- Etude des différentes frappes pieds poings sur différents déplacements et trajectoires (circulaire ou rectiligne)
- Travail sur les enchaînements de frappes, les parades, les ripostes.
- Séquences de combat pour développer sa condition physique et sa gestion du combat.

4-Pour qui ?

Ce cours peut accueillir aussi bien des débutants que des personnes expérimentées dans le respect des valeurs essentielles de ces sports (respect, contrôle de soi, entraide mutuelle...)

5-Organisation :

Les séances se déroulent au dojo (installations sportives du SUAPS – 15 bis, rue poncillon à Clermont-Ferrand)

6-Matériel et équipement :

Une tenue de sport confortable permettant une grande amplitude de mouvement (tee-shirt respirant, short, jogging)

Les gants de boxe peuvent être fournis par le SUAPS (prévoir sous-gants). Des protèges tibias + pieds (protection du dessus du pied) et une coquille sont fortement conseillés.

Règles de sécurité :

Sont interdits tous les bijoux (montres, bracelet tissus et métalliques, boucles d'oreille, piercing ...) ou toute autre accessoire pouvant mettre en danger sa propre sécurité ou celle des autres.

Règles d'hygiène :

Prévoir une paire de tongs (sandalette, chausson...) pour se rendre aux vestiaires au tatami. Avoir les ongles des pieds et des mains propres et courts.