

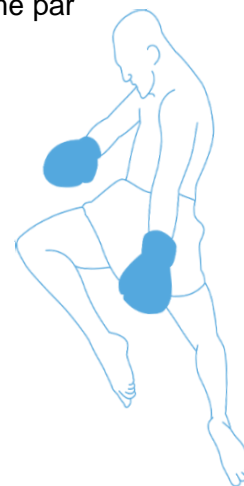
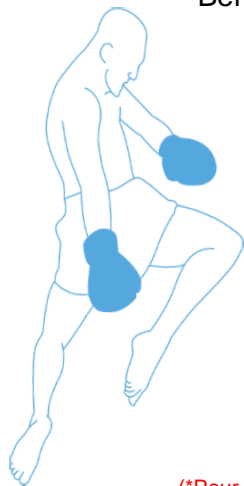


Mixed Martial Arts

SAISON
2019-2020
REPRISE LE 9 SEPTEMBRE

Sport de combat le plus tendance du moment, le MMA est un mélange de nombreuses techniques de combat, empruntées au judo, à la lutte, à la boxe thaï, au Grappling, et au Jiu-jitsu, ce qui en fait une des disciplines les plus complètes.

Sous la direction de Pierre HUGUET, élève au RCF, monitorat de MMA et formé par Bertrand Amoussou.



Lieu d'entraînement

Site Sportif Eblé – 5, rue Eblé 75007 Paris
Dojo 1^{er} étage

Conditions

MMA à partir de 15 ans né(e) en 2004 et avant

Cotisation annuelle (licence incluse)

410 €

Tarif étudiant*

390€

(*Pour les personnes âgées de 18 à 25 ans engagées dans un cursus d'enseignement supérieur APRES BAC, sur présentation d'un justificatif.)

Pièces demandées :

- Bulletin d'adhésion rempli et signé (à retirer auprès du secrétariat sportif Eblé ou à télécharger sur le site internet www.racingclubdefrance.net).
- Certificat médical obligatoire de non contre-indication à la pratique du MMA en loisir datant de moins de 3 mois.
- 1 photo d'identité récente.
- 1 chèque correspondant à la somme de la cotisation annuelle, à l'ordre du Racing Club de France.

Une carte d'accès au Site sportif Eblé vous sera délivrée après validation de votre inscription à retirer à l'accueil.

La période s'étend du 9 Septembre 2019 au 11 juin 2020 (hors vacances scolaires et jours fériés).

HORAIRES

Dojo

Mardi 19h00 – 20h30
Jeudi 19h00 – 20h30

Contact

Anaïs CHARLES
Tél : 01 40 61 60 94
Fax : 01 42 73 04 10
Mail : a.charles@rcf.asso.fr

Déroulement des cours :

- Échauffement
- Techniques Boxe pieds/poings : positions/déplacements/percussions/esquive ;
- Techniques Takedown/Emmener au sol : timing/single leg/double leg/fauchage ;
- Grappling : positions au sol, attaque et défense, clés de bras/de cheville, soumissions ;
- Renforcement musculaire, étirement puis retour au calme.