



# LE M.M.A

C'est quoi ?

---

@dbs\_fighting



# MIXED MARTIAL ARTS



Le **MMA** (*Mixed Martial Arts*) est un sport de combat complet qui mélange plusieurs disciplines dont le combat au sol, les techniques de percussions (*Boxe*), de préhension (*Lutte*) et de soumission (*JJB*).

**Fédération : IMMAF - FFMMA**

@dbs\_fighting



# POUR TOUS



Au-delà des **aspects physiques**, la pratique du MMA inculque des **valeurs essentielles** : la discipline et le respect font partie intégrante de l'apprentissage. En résumé, **le MMA est un outil** d'épanouissement personnel qui combine maîtrise technique et **développement humain**.

@dbs\_fighting





# ENFANTS / ADOS



Pour les enfants et les adolescents, le MMA est un formidable **outil d'épanouissement** qui améliore leur condition physique et leur coordination tout en gardant **l'entraînement ludique**.

En progressant, les jeunes gagnent en confiance et apprennent à **gérer leurs émotions**. Cette pratique inculque des **habitudes positives** qui leur serviront toute leur vie.

# PUBLIC FEMMININ



Longtemps perçus comme masculins, aujourd'hui de plus en plus de femmes pratiquent le MMA

Les techniques de Grappling et de Striking enseignées en MMA procurent aussi des **compétences solides** en **autodéfense**, donnant aux femmes les moyens de se **protéger si nécessaire**.

Le MMA pour femmes est donc bien plus qu'un sport: c'est une activité qui combine **physique, bien-être et sécurité**

@dbsfighting



Ce post t'a plu ? 

**ABONNE-TOI**

pour plus de contenus

---

@dbs\_fighting

