

Les MMA (Mixed Martial Arts), ou les arts martiaux mixtes, sport de combat extrême, réputé violent se situe au confluent de plusieurs disciplines : la boxe, le karaté, le jujitsu ou encore la lutte, finalement autorisé en France dernièrement.

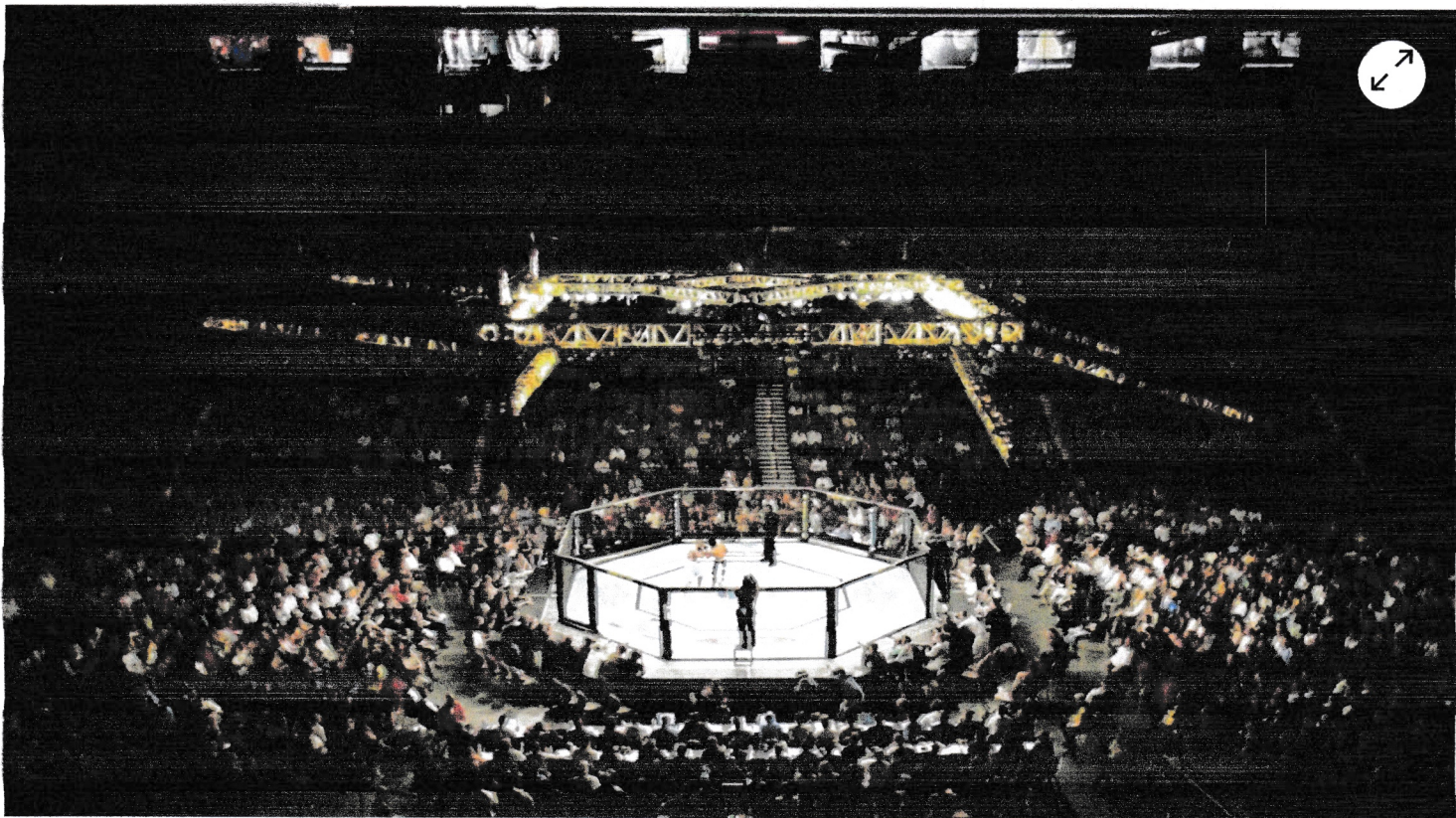
Le MMA met en jeu un grand nombre de muscles, tant au niveau des membres inférieurs et supérieurs, qu'au niveau du dos et des abdominaux. Cette discipline développe aussi la coordination, la motricité, il exige également de l'attention. Elle se pratique dans une cage afin d'éviter que les pratiquants ne soient éjectés de la zone de combat. En compétition, les combats durent entre 3 à 5 rounds de 5 minutes, les adversaires sont classés selon des catégories de poids. Le MMA reste un sport de contact dans lequel les articulations sont mises à rude épreuve.

MMA ou Mixed Martial Arts

<https://kimonojujitsu.fr> > blog > c'est-quoi-le-mma

Arts martiaux. Qu'est-ce que le MMA, le nouveau sport de combat autorisé en France ?

La France va accueillir ses premiers galas d'arts martiaux mixtes cette semaine, à l'occasion de deux rendez-vous. Mais au juste qu'est-ce que le MMA, cette discipline fraîchement légalisée ?



Le MMA fait son apparition en France cette semaine. L'occasion d'expliquer ce qu'est cette discipline. | REUTERS