

# Structure type d'un cours de jiu-jitsu & grappling

Objectifs	Contenu	Adaptation par niveau
Échauffement spécifique	Mobilité articulaire, roulades, déplacements au sol, exercices dynamiques	<b>Tous ensemble :</b> Chaque pratiquant adapte l'intensité selon son niveau, guidé par les coachs
Technique & soumissions	Positions de base (garde, demi-garde, montée) contrôles, clés de bras, étranglements...	<b>Débutants :</b> Apprentissage lent, guidé <b>Avancés :</b> Drills rapides, enchainements fluides
Défense	Défenses contre soumissions	<b>Débutants :</b> Technique posée, appui visuel du coach <b>Avancés :</b> Drills rapides, réponse sous contrainte, enchainements fluides
Sparring	Sparring Sparring sous contrainte	<b>Débutants :</b> Rythme modéré, consignes simplifiées <b>Avancés :</b> Rythme élevé, conditions spécifiques
Renforcement musculaire	Gainage, abdos fonctionnels	<b>Tous ensemble :</b> Chacun ajuste la charge, le volume ou la difficulté selon ses capacités
Retour au calme	Étirements guidés, respiration, relâchement musculaire	<b>Tous ensemble :</b> Moment collectif de récupération