

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

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