



PROGRAMME MMA DÉBUTANT À LA MAISON

SANS MATÉRIEL NI PARTENAIRE · 2 FORMULES : 3 OU 4 SÉANCES / SEMAINE

EN LIGNE

Version à jour et enrichie : danslacage.com/entrainement/programme-mma/debutant-maison

Ce programme se pratique **sans matériel et sans partenaire**, uniquement au poids du corps. Il reprend les trois piliers du MMA — **pieds-poings, déplacements de lutte** et **préparation physique** — en deux formules (3 ou 4 séances par semaine). Choisis celle qui colle à ton emploi du temps : les deux fonctionnent, la clé c'est la **régularité**.

COMMENT L'UTILISER

- Toujours **10 min d'échauffement** avant la séance.
- **Technique d'abord**, intensité ensuite : soigne la forme de chaque mouvement, le miroir est ton meilleur outil.
- Laisse au moins **un jour** entre deux séances intenses.
- Ce qu'on ne peut pas faire seul (sparring, soumissions réelles) se travaillera en club.

FORMULE 3 SÉANCES / SEMAINE

JOUR	SÉANCE
LUNDI	Séance A — Pieds-poings (shadow)
MARDI	<i>Repos / marche</i>
MERCREDI	Séance B — Déplacements de lutte & sol
JEUDI	<i>Repos</i>
VENDREDI	Séance C — Préparation physique
SAM / DIM	<i>Repos / mobilité</i>

FORMULE 4 SÉANCES / SEMAINE

JOUR	SÉANCE
LUNDI	Séance A — Pieds-poings
MARDI	Séance C — Préparation physique
MERCREDI	<i>Repos</i>
JEUDI	Séance B — Déplacements de lutte & sol
VENDREDI	<i>Repos</i>
SAMEDI	Séance D — Cardio & révision
DIMANCHE	<i>Repos</i>



SÉANCE A — PIEDS-POINGS À VIDE

Objectif : la garde, les trajectoires de frappe et les déplacements, sans sac. Échauffement 10 min (corde ou montées de genoux, mobilité, shadow léger).

EXERCICE	VOLUME	REPOS	CONSIGNES
GARDE & DÉPLACEMENTS	3 × 2 min	30 s	Menton rentré, mains hautes, pas chassés sans croiser les pieds.
JAB / DIRECT À VIDE	4 × 20	45 s	Rotation des hanches, retour immédiat en garde.
COMBINAISONS (SHADOW)	4 × 2 min	45 s	Fluidité et respiration, ajoute un déplacement après chaque combinaison.
LOW KICK À VIDE	3 × 10 / jambe	45 s	Pivot du pied d'appui, frappe avec le tibia, mains hautes.
ESQUIVES & SLIPS	3 × 1 min	30 s	Petits mouvements de buste, yeux devant.

Cardio de combat : 3 rounds de 2 min de shadow à intensité, 1 min de récup entre les rounds.

LE MOT DU COACH : sans sac, la qualité passe par le contrôle. Reste maître de ton équilibre à la fin de chaque coup.



SÉANCE B — LUTTE & SOL (SOLO)

Objectif : les réflexes de lutte et la motricité au sol, en solo. Échauffement 10 min (cardio léger, mobilité hanches, roulades).

EXERCICE	VOLUME	REPOS	CONSIGNES
SPRAWL	3 × 12	45 s	Hanches qui plongent, jambes qui fusent en arrière, retour rapide debout.
CHANGEMENT DE NIVEAU	3 × 15	45 s	Dos droit, fléchir les jambes, tête haute.
SHRIMPING (CREVETTE)	3 × 10 m	45 s	Créer de l'espace avec les hanches.
PONT (BRIDGING)	3 × 10 / côté	45 s	Pousser sur les talons, tourner l'épaule.
TECHNICAL STAND-UP	3 × 8 / côté	45 s	Se relever en sécurité, une main et un pied au sol.

Gainage : planche 3 × 30-45 s, planche latérale 3 × 20 s/côté, hollow hold 3 × 20 s.

LE MOT DU COACH : ces déplacements font la différence à ta première séance de lutte en club : tu ne partiras pas de zéro.



SÉANCE C — PRÉPARATION PHYSIQUE

Objectif : un corps solide et endurant, au poids du corps. Échauffement 10 min. Circuit 3 à 4 tours.

EXERCICE	SÉRIES × REPS	REPOS	CONSIGNES
POMPES	3-4 × 10-15	45 s	Corps gainé d'un bloc, amplitude complète.
SQUATS	3-4 × 15-20	45 s	Talons ancrés, genoux dans l'axe.
FENTES	3-4 × 10 / jambe	45 s	Buste droit, genou avant stable.
TIRAGE SERVIETTE SOUS TABLE	3-4 × 8-10	60 s	Remplace les tractions, omoplates serrées.
GAINAGE	3-4 × 40 s	30 s	Bassin neutre, respiration continue.
BURPEES	3-4 × 8	60 s	Rythme contrôlé, réception souple.
PONT FESSIER	3-4 × 15	45 s	Contraction des fessiers en haut.

Explosivité & cardio : squats sautés 4 × 8, puis HIIT corde/montées de genoux 30 s vite / 30 s lent × 8.



SÉANCE D & PROGRESSION

Séance D — Cardio & révision (formule 4 jours) : échauffement 8 min, révision technique 20 min (shadow des combinaisons de A, drilling des déplacements de B), conditionnement 15 min (circuit 3 tours), mobilité 7 min.

FAIRE PROGRESSER LE PROGRAMME

PÉRIODE	CE QU'ON VISE
SEMAINES 1-2	Apprendre les mouvements, intensité modérée, priorité à la forme.
SEMAINES 3-4	Monter le volume : +1 tour de circuit, +1 round de cardio.
APRÈS 4-6 SEMAINES	Passer au contact en club pour le sparring et la lutte réelle.

RAPPELS SÉCURITÉ

- **Échauffement obligatoire** avant chaque séance.
- Hydratation et **sommeil** : c'est là que le corps se construit.
- Progresser graduellement ; en cas de douleur articulaire, on s'arrête.
- Un avis médical est recommandé avant de démarrer une activité intense.

LE GUIDE COMPLET EST EN LIGNE

Version à jour, détaillée et enrichie sur danslacage.com/entrainement/programme-mma/debutant-maison · [le guide programme MMA](#).

Document libre de partage — merci de conserver les liens vers danslacage.com.