



PROGRAMME MMA DÉBUTANT

POUR BIEN DÉMARRER LE MMA · 2 FORMULES : 3 OU 4 SÉANCES PAR SEMAINE

EN LIGNE

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

Ce programme s'adresse aux **vrais débutants** (0 à 6 mois de pratique). Il alterne trois piliers — **pieds-poings, lutte & sol, préparation physique** — pour construire des bases solides sans se blesser. Choisis la formule qui colle à ton emploi du temps : les deux fonctionnent, la clé c'est la **régularité**.

COMMENT L'UTILISER

- Toujours **10 à 15 min d'échauffement** avant la séance.
- **Technique d'abord**, intensité ensuite : soigne la forme sur chaque mouvement.
- Laisse au moins **un jour** entre deux séances intenses.
- Sur les jours off : récup active (marche, mobilité), sommeil, hydratation.

FORMULE 3 SÉANCES / SEMAINE (dispo limitée)

JOUR	SÉANCE
LUNDI	Séance A — Pieds-poings
MARDI	<i>Repos / récup active</i>
MERCREDI	Séance B — Lutte & sol
JEUDI	<i>Repos</i>
VENDREDI	Séance C — Préparation physique
SAM / DIM	<i>Repos / mobilité</i>

FORMULE 4 SÉANCES / SEMAINE (plus de temps)

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



SÉANCE A — PIEDS-POINGS (STRIKING)

Objectif : apprendre la garde, les frappes de base et se déplacer. On privilégie la **propreté technique** à la puissance.

ÉCHAUFFEMENT · 12 MIN

- Corde à sauter ou course sur place — **3 min** (montée cardiaque progressive).
- Mobilité articulaire (nuque, épaules, hanches, chevilles) — **3 min**.
- Shadow boxing léger, mains hautes — **3 min**.
- Déplacements en garde (avant/arrière/latéraux) — **3 min**.

BLOC TECHNIQUE · 30 MIN

EXERCICE	SÉRIES × REPS / TEMPS	REPOS	CONSIGNES & ERREURS À ÉVITER
GARDE & DÉPLACEMENTS	3 × 2 min	30 s	Menton rentré, mains hautes, coudes près du corps. Pas chassés — ne jamais croiser les pieds.
JAB / DIRECT (AIR OU SAC)	4 × 20 coups	45 s	La puissance vient de la rotation des hanches, pas du bras. L'épaule protège le menton, on revient toujours en garde.
COMBINAISONS JAB-DIRECT-CROCHET	4 × 2 min (shadow)	45 s	Fluidité et respiration. Ne pas « télégraphier » les coups (pas d'armé visible).
LOW KICK	3 × 10 / jambe	45 s	Frapper avec le tibia, pivoter le pied d'appui, garder les mains hautes pendant le coup.
DÉFENSE : ESQUIVES & PARADES	3 × 1 min	30 s	Petits mouvements économiques, yeux sur la cible, on ne ferme jamais les yeux.

CARDIO DE COMBAT · 10 MIN

3 rounds de **2 min** (sac ou shadow à intensité), **1 min** de récupération entre les rounds. On garde la garde même fatigué.

RETOUR AU CALME · 8 MIN

Étirements mollets, quadriceps, épaules et nuque + **respiration lente** (3 min) pour faire redescendre le cardiaque.

LE MOT DU COACH : à ce stade, 100 coups techniquement propres valent mieux que 300 coups puissants et brouillons. La vitesse et la force viendront seules.



SÉANCE B — LUTTE & SOL (GRAPPLING)

Objectif : ne pas subir l'amenée au sol, comprendre les positions et une première soumission. Sécurité avant tout : on **tape tôt**.

ÉCHAUFFEMENT · 12 MIN

- Cardio léger (corde, mountain climbers) — **3 min.**
- Mobilité hanches & épaules — **3 min.**
- Déplacements au sol : shrimping (crevette), pont, sprawl — **6 min.**

BLOC LUTTE DEBOUT · 20 MIN

EXERCICE	SÉRIES × REPS	REPOS	CONSIGNES
SPRAWL (DÉFENSE DE TAKEDOWN)	4 × 10	45 s	Hanches vers l'avant et le bas, poids sur l'adversaire, jambes en arrière.
CHANGEMENT DE NIVEAU + DOUBLE-LEG	4 × 8	60 s	Dos droit, pénétration genou au sol, tête haute côté poitrine. À vide ou avec partenaire souple.
CLINCH & CORPS-À-CORPS	3 × 2 min	60 s	Contrôle nuque/poignets, posture haute, on ne se laisse pas casser la position.

BLOC SOL · 25 MIN

EXERCICE	VOLUME	REPOS	CONSIGNES
POSITIONS DE BASE (GARDE, MONTÉE, SIDE CONTROL)	drilling 8 min	—	Comprendre la hiérarchie des positions et le contrôle avant d'attaquer.
PASSAGE DE GARDE	4 × 8	45 s	Contrôler les hanches de l'adversaire, avancer sans se précipiter.
ÉCHAPPEMENTS (ESCAPES)	4 × 8	45 s	Créer de l'espace, faire un cadre, sortir par les hanches.
SOUMISSION : ÉTRANGLEMENT ARRIÈRE	technique lente 5 min	—	Placement de l'avant-bras sous le menton (pas sur la gorge). Le partenaire tape tôt.

GAINAGE SPÉCIFIQUE · 8 MIN

Planche **3 × 30-45 s** · Planche latérale **3 × 20 s / côté** · Hollow hold **3 × 20 s**. Bassin neutre, on ne creuse pas le bas du dos.

LE MOT DU COACH : *au sol, la position prime sur la soumission. Un débutant qui contrôle bien battra un débutant qui cherche la soumission à tout prix.*



SÉANCE C — PRÉPARATION PHYSIQUE & RENFORCEMENT

Objectif : construire un corps solide et endurant qui **soutient** la technique. Tout se fait au poids du corps (réalisable en salle comme chez soi).

ÉCHAUFFEMENT · 10 MIN

Cardio progressif (corde, jumping jacks) 5 min + mobilité dynamique 5 min.

CIRCUIT RENFORCEMENT · 30 MIN — 3 À 4 TOURS

EXERCICE	SÉRIES × REPS	REPOS	CONSIGNES
POMPES	3-4 × 10-15	45 s	Corps gainé d'un bloc, amplitude complète, coudes ~45°.
SQUATS	3-4 × 15-20	45 s	Talons ancrés, genoux dans l'axe des pieds, dos neutre.
FENTES	3-4 × 10 / jambe	45 s	Buste droit, le genou avant ne part pas vers l'intérieur.
TRACTIONS OU ROWING ÉLASTIQUE	3-4 × 8-10	60 s	Omoplates serrées, mouvement contrôlé (essentiel pour le grappling).
GAINAGE	3-4 × 40 s	30 s	Bassin neutre, respiration continue.
BURPEES	3-4 × 8	60 s	Rythme contrôlé, réception souple.
HIP THRUST / PONT FESSIER	3-4 × 15	45 s	Contraction des fessiers en haut (puissance de hanche = frappe + takedown).

EXPLOSIVITÉ · 10 MIN

Squats sautés **4 × 8** · Sprints courts **6 × 15 m** (récup marche). Qualité et intention maximale à chaque répétition.

CARDIO · 10 MIN

HIIT corde à sauter : **30 s rapide / 30 s lent** × **10**.

LE MOT DU COACH : la prépa physique *sert* la technique, elle ne la remplace pas. Un moteur puissant sans pilotage ne gagne pas de combat.



SÉANCE D — CARDIO & RÉVISION TECHNIQUE

La 4e séance (formule 4 jours). Plus légère : elle **ancrer les acquis** sans surcharge et développe le cardio sur la durée.

ÉCHAUFFEMENT · 8 MIN

Cardio léger + mobilité.

RÉVISION TECHNIQUE · 20 MIN

- Shadow boxing structuré : on rejoue les combinaisons de la séance A, **sans intensité**, focus sur la forme.
- Drilling lent des mouvements de sol de la séance B (déplacements, passages).

CONDITIONNEMENT · 15 MIN

Circuit cardio 3 tours : corde 1 min · mountain climbers 30 s · jumping jacks 30 s · squats 30 s · **1 min** de récup entre les tours.

MOBILITÉ & ÉTIREMENTS · 7 MIN

Travail complet du corps, respiration.

LE MOT DU COACH : *cette séance n'est pas « en plus pour en faire plus » : c'est là qu'on transforme un mouvement appris en réflexe.*



FAIRE PROGRESSER LE PROGRAMME

PÉRIODE	CE QU'ON VISE
SEMAINES 1-2	Apprendre les mouvements. Intensité ~60 %, priorité absolue à la forme technique et à l'échauffement. On ne cherche ni la performance ni la fatigue.
SEMAINES 3-4	Monter le volume : +1 tour de circuit, +1 round de cardio, un peu plus d'intensité sur les frappes. Les mouvements doivent devenir plus fluides.
APRÈS 4-6 SEMAINES	Si les bases sont maîtrisées et régulières, passer au programme intermédiaire (plus de sparring, charges additionnelles).

RAPPELS SÉCURITÉ (NON NÉGOCIABLES)

- **Échauffement obligatoire** avant chaque séance — la majorité des blessures de débutant viennent d'un corps froid.
- Hydratation avant / pendant / après, et **sommeil** : c'est là que le corps se construit.
- En soumission, on **tape tôt** et le partenaire lâche immédiatement.
- Progresser **graduellement** ; en cas de douleur articulaire, on s'arrête.
- Un avis médical est recommandé avant de démarrer une activité intense.

Ce programme est un point de départ. Rien ne remplace l'encadrement d'un coach en club, qui corrige ce qu'un PDF ne voit pas : ta posture.

LE GUIDE COMPLET EST EN LIGNE

Version à jour, vidéos et autres programmes sur danslacage.com/entrainement/programme-mma/debutant · [le guide entraînement MMA](#).

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