



Plan des entraînements

Ju-jitsu

Trimestre 4 / 2026

Lu 18h30-20h / Me 19h45-21h15

OCTOBRE			
Lundi	5	Contrôle au sol, forme self-défense et ne-waza	T
Mercredi	7	Atemis : blocages et défenses	N
Lundi	12	O uchi gari, ko soto gari, ko soto gake + enchaînements	D
Mercredi	14	Chutes et projections de base : o goshi, o soto gari	F
Lundi	19	Kansetsu waza au sol : juji gatame, ude garami	T
Mercredi	21	Défenses contre enlacements (avant et arrière)	N
Lundi	26	Défenses contre bâton	D
Mercredi	28	Clés de transport et amenées au sol	N

NOVEMBRE			
Lundi	2	Koshi guruma, tai otoshi et harai goshi	T
Mercredi	4	Kansetsu waza debout : ude gatame, waki gatame	D
Lundi	9	Défenses contre coups de pied	N
Mercredi	11	Défenses contre saisies de poignet	F
Lundi	16	Sutemi waza : tomoe nage, sumi gaeshi	D
Mercredi	18	Shime waza : debout et au sol	T
Lundi	23	Défenses contre étranglements (de face, de côté, de l'arrière)	N
Mercredi	25	Défenses contre couteau	D
Lundi	30	Randori au sol : thèmes imposés puis libre	T

DECEMBRE			
Mercredi	2	Liaison ippon seoi nage – juji gatame	N
Lundi	7	Uchi komi, enchaînements de projections (révision)	D
Mercredi	9	Thème libre	F
Lundi	14	Mise au sol et contrôle au sol jujitsu	T
Mercredi	16	Yaku soku geiko et randori – dernier entraînement	N
Lundi	21	Repas avec le club	
Mercredi	23	Vacances	
Lundi	28	Vacances	
Mercredi	30	Vacances	