



ONE LIFE · JIU-JITSU · MANUEL DE TERRAIN

Le Protocole du Compétiteur.

Quatre-vingt-dix jours avant la compétition. Quinze minutes avant le tapis, dix minutes après, zéro séance de musculation en plus. Écrit pour ceux qui compétitionnent avec un travail, des enfants et quatre entraînements par semaine.

« Ce n'est pas votre jiu-jitsu qui lâche à la troisième minute. »

LE CONSTAT

Trois chiffres qui décident *de tout ce programme.*

Je n'ai pas construit ça sur des impressions de vestiaire. Je l'ai construit contre les données de la recherche sur le jiu-jitsu de compétition. Voici les trois qui comptent, et ce qu'elles imposent.

LA DONNÉE	CE QUE ÇA VEUT DIRE	LA CONSÉQUENCE
La prise chute de 13 à 16% sur un combat	Mesurée avant et après chez des compétiteurs. Quand la main lâche, la garde, le passage et la finalisation partent avec elle. Ce n'est pas le cardio qui tombe en premier.	Un exercice de prise dans chaque bloc, pendant 90 jours.
Le genou représente un quart à un tiers des blessures	Le ligament latéral interne compte pour près de 38% des blessures de genou, presque toujours par entorse. Ce n'est pas un problème de souplesse.	Force unilatérale et adducteurs à chaque séance.
89% des blessures arrivent à l'entraînement	Et près de 79% pendant le sparring. Ce n'est pas le tournoi qui vous casse, c'est la préparation du tournoi.	Aucune séance de fatigue ajoutée. Tout se colle au tapis.

Le profil du combat, en une ligne. Effort et pause dans un rapport d'environ 6:1 à 10:1, des pics d'intensité de quatre secondes, un lactate sanguin autour de 10 mmol/L en fin de combat. Ce n'est ni un sport d'endurance ni un sport de force maximale. C'est la capacité à répéter des contractions dures avec presque aucune récupération, pendant cinq à dix minutes. Tout ce qui suit vise ce profil-là et rien d'autre.

COMMENT L'UTILISER

Rien ne s'ajoute. *Tout se colle au tapis.*

Vous vous entraînez déjà trois à cinq fois par semaine. Vous avez un travail et probablement une famille. Trois séances de salle en plus ne tiendront pas trois semaines, et si elles tenaient, elles vous rendraient plus lent sur le tapis. Le programme s'installe autour de ce que vous faites déjà.

AVANT · 15 MINUTES

Chaque séance, sans exception.

Respiration, mobilité de hanche, activation des fessiers et des adducteurs, épaules et haut du dos, cou, montée en régime. Vous arrivez au premier round déjà chaud, avec les articulations qui prennent le plus cher déjà prêtes. C'est le bloc qui vous garde entier.

APRÈS · 10 MINUTES

Trois à quatre séances par semaine.

Deux à quatre exercices de force, courts et ciblés. Le corps est chaud, la fatigue est là, et c'est exactement dans cet état que la prise et les jambes doivent apprendre à tenir. Jamais le dernier jour avant une compétition.

LES CINQ RÈGLES DU PROGRAMME

#	LA RÈGLE	POURQUOI
1	Le bloc avant ne se saute jamais.	Même en retard, même fatigué. C'est la partie qui protège le genou et l'épaule, et elle ne coûte que quinze minutes.
2	Le bloc après se saute si nécessaire.	Trois fois par semaine suffit. Quatre est un bonus. Cinq est une erreur.
3	Le tapis reste la priorité.	Aucun exercice de ce manuel ne remplace un round. Si vous devez choisir, vous roulez.
4	La douleur articulaire arrête tout.	Une semaine ratée coûte une semaine. Un ligament coûte une saison. Ce calcul n'a jamais changé.
5	Les sept derniers jours sont sacrés.	Personne ne devient plus fort en une semaine. Beaucoup arrivent cuits. Le protocole d'affûtage n'est pas négociable.

Trois objets. *Moins de 60 euros, une fois.*

Achetez-les avant le jour 1. Ce programme ne fonctionne pas sans résistance élastique : une marche latérale sans bande, c'est de la marche. Autant le dire tout de suite plutôt que vous le laisser découvrir en route.

OBLIGATOIRE

L'OBJET	À QUOI IL SERT
Mini-bande à boucle	Marches latérales, monster walks, activation du moyen fessier, échauffement du genou. Résistance moyenne. L'objet le plus important du programme et le moins cher. Prenez-en deux, elles cassent.
Élastique long	Ouvertures, face pulls, rotations externes d'épaule, tirages. Résistance moyenne, pas la plus dure. Il remplace la barre de traction quand vous n'en avez pas.
Serviette ou vieille ceinture	Passée sur une barre ou un poteau, elle transforme toute suspension en travail de prise. Le kimono de l'adversaire, en plus honnête.

FORTEMENT RECOMMANDÉ

L'OBJET	À QUOI IL SERT
Barre de traction	Suspension, suspension serviette, tractions. Le modèle à coincer dans une porte suffit. Sans barre : un poteau solide et l'élastique long, en moins bien.
Deux haltères ou un kettlebell	Uniquement pour la séance autonome du jour sans tapis. Le reste du programme n'en a pas besoin. Un sac à dos chargé fait le travail au début.
Une chaise ou un banc	Fentes bulgares, hip thrust, Copenhague. Vous en avez déjà une. Une pile de tapis fait pareil.

Ce qu'il ne faut pas acheter. Poignées à ressort, gants lestés, appareils de préhension à quatre-vingts euros, gilets lestés. La prise se construit en suspension sous le poids du corps, pas en serrant un ressort sur le canapé.

Si vous n'avez vraiment rien. Une mini-bande et un élastique long coûtent moins qu'un mois de cotisation, et ils durent des années. C'est le seul investissement que ce programme vous demande.

01

Fondation.

JOURS 1 À 30

Le premier mois ne cherche pas la performance. Il cherche à ce que vous arriviez au deuxième mois entier. Tolérance des tissus, mobilité de hanche, adducteurs, épaules, cou. C'est le mois qui décide si vous compétitionnez ou si vous regardez depuis le bord du tapis.

PHASE 1 · LE DÉTAIL

Trente jours pour rendre le corps *capable d'encaisser*.

AVANT LE TAPIS · 15 MINUTES · À CHAQUE SÉANCE

L'EXERCICE	LE VOLUME	CE QU'IL FAIT
Respiration nasale allongée	2 min	Quatre secondes à l'inspiration, six à l'expiration. Vous coupez la journée de travail avant de monter.
90/90 hanche	8 / côté	Rotation interne et externe de hanche. Sans elle, vous compensez avec le genou.
Marches latérales mini-bande	15 pas × 2	Moyen fessier. C'est ce qui empêche le genou de rentrer vers l'intérieur sous pression. <i>Tatami : ceinture nouée en boucle, ou marche en position basse avec 2s d'arrêt par pas.</i>
Copenhague court	20s / côté × 2	Adducteurs, genou posé sur la chaise. Les muscles les plus sollicités et les moins entraînés du grappling. <i>Tatami : genou sur une pile de tapis, ou isométrie allongé sur le côté.</i>
Pont fessier	15 lents	La base du dégagement de la montée et de tout balayage.
Ouvertures et rotations élastique	15 + 12	Le haut du dos passe la séance enroulé. On ouvre avant, pas après. <i>Tatami : ceinture tendue à deux mains en isométrie, ou Y-T-W au sol.</i>
Cou · isométries	15s × 4 directions	Main contre le front, les tempes, l'arrière. Cinquante pour cent d'intensité, aucun mouvement.
Montée en température	2 min	Corde à sauter, ou montées de genoux et talons-fesses. Vous arrivez chaud au premier round. Les drills et les déplacements sont le travail de votre professeur, pas le mien.

APRÈS LE TAPIS · 10 MINUTES · 3 FOIS PAR SEMAINE

L'EXERCICE	SÉRIES	LA NOTE
Fente bulgare	3 × 8 / jambe	Au poids du corps ce mois-ci. Descente contrôlée sur trois secondes. <i>Tatami : pied arrière sur une pile de tapis ou un banc de vestiaire.</i>
Suspension à la barre	3 × max	Notez les secondes. C'est votre chiffre de prise de référence pour trois mois. <i>Tatami : ceinture autour d'un poteau, ou tirage isométrique contre partenaire, 3 × 20s.</i>
Porté lourd unilatéral	3 × 30s / côté	Prise, gainage et posture dans un seul exercice. <i>Tatami : sac de kimonos à une main, ou planche sur un bras 3 × 20s par côté.</i>

02

Construction.

JOURS 31 À 60

Le corps tient, on peut charger. La prise passe au travail avec serviette, les jambes prennent du poids, le hip thrust arrive lesté. C'est le mois où les chiffres bougent, et celui où on commence à entraîner la prise sous fatigue, parce que c'est dans cet état qu'elle vous lâchera.

On charge la prise *et les jambes.*

AVANT LE TAPIS · CE QUI CHANGE

L'EXERCICE	LE VOLUME	LA PROGRESSION
90/90 avec passage actif	10 / côté	On ajoute une remontée en position assise. La hanche travaille en charge, pas seulement en amplitude.
Marches latérales et monster walk	15 pas × 2	On ajoute la marche avant en diagonale. Le genou résiste au valgus dans plus d'un plan.
Copenhague complet	25s / côté × 2	Le pied sur la chaise, plus le genou. Nettement plus dur, et le meilleur travail d'adducteurs qui existe.
Pont fessier unilatéral	12 / jambe	Une jambe. Le bassin ne tombe pas du côté libre.
Face pulls ajoutés	15 + 12	Coudes hauts, à hauteur de visage. Le haut du dos tient la posture sous pression.
Cou · isométries longues	25s × 4	Même schéma, plus longtemps. Toujours pas de pont sur la tête sans supervision.

APRÈS LE TAPIS · 10 MINUTES · 3 À 4 FOIS PAR SEMAINE

L'EXERCICE	SÉRIES	LA NOTE
Fente bulgare chargée	3 × 8 / jambe	Sac chargé ou un poids dans chaque main. Battez la Phase 1, en charge ou en répétitions. <i>Tatami</i> : partenaire sur le dos, ou tempo 5s de descente au poids du corps.
Suspension serviette	3 × max	Serviette pliée sur la barre, une main sur chaque extrémité. Trois fois plus dur qu'une suspension normale. <i>Tatami</i> : ceinture pliée sur un poteau, ou bras de fer de ceinture avec partenaire, 3 × 30s.
Hip thrust chargé	3 × 12	Épaules sur la chaise, charge sur les hanches. La puissance de pont et de balayage, directement. <i>Tatami</i> : épaules sur une pile de tapis, partenaire assis sur les hanches.
Traction ou rowing serviette	3 × 8	Deux serviettes. Si la traction ne passe pas, rowing inversé sous une table. <i>Tatami</i> : ceinture autour d'un poteau, rowing inversé debout, ou tirage isométrique contre partenaire.

La règle de charge. Dix à quinze pour cent de plus sur le mois, pas davantage. Un exercice avec serviette dans chaque bloc, sans exception : la prise ne se construit pas en deux semaines à la fin.

03

Affûtage.

JOURS 61 À 90

Trois semaines de puissance et de conditionnement spécifique au format du combat, puis sept jours où on ne construit plus rien. La dernière semaine est la plus difficile à respecter et la plus rentable. À ce stade, plus personne ne devient plus fort. On arrive frais, ou on arrive cuit.

PHASE 3 · LE DÉTAIL

On exprime, *puis on se repose.*

APRÈS LE TAPIS · SEMAINES 9 À 11 · 3 FOIS PAR SEMAINE

L'EXERCICE	SÉRIES	LA NOTE
Fente bulgare lourde	4 × 6 / jambe	La charge la plus lourde que vous contrôlez proprement. Dernier test au jour 83, puis on arrête. <i>Tatami</i> : partenaire sur le dos, ou version sautée 6 par jambe.
Suspension serviette lestée	3 × max	Sac à dos chargé si vous dépassez 45 secondes. La comparaison avec le jour 1 est la preuve du programme. <i>Tatami</i> : partenaire qui tire sur les hanches, ou isométrie de ceinture 3 × 40s.
Hip thrust lourd	4 × 8	Plus lourd que la Phase 2, contraction complète en haut. <i>Tatami</i> : partenaire assis sur les hanches, ou version unilatérale en tempo 3s-3s.
Traction serviette	3 × max	Le dernier exercice de prise du programme, et le plus proche du kimono. <i>Tatami</i> : rowing inversé sur ceinture autour d'un poteau, ou tirage isométrique contre partenaire 3 × 30s.

LE CONDITIONNEMENT SPÉCIFIQUE · UNE FOIS PAR SEMAINE · 10 MINUTES

C'est le seul travail de conditionnement dur du programme, et il reproduit la structure temporelle réelle du combat plutôt qu'une idée de ce à quoi elle ressemble.

PARAMÈTRE	LE RÉGLAGE	POURQUOI
Format	25 secondes de basse intensité, 5 secondes d'effort maximal, en continu.	C'est le rapport observé en combat, avec des pics d'environ quatre secondes.
Durée	10 minutes, une seule fois par semaine.	La durée d'un combat de ceinture noire adulte.
Contenu	Déplacements au sol pendant les 25 secondes, explosion sur les 5 : relevés, sprawls, entrées de jambe.	Spécifique au geste, pas au vélo.
Semaine 12	Supprimé entièrement.	Aucune séance dure la semaine de la compétition.

Les chiffres que la littérature retient. *Voilà où vous en êtes.*

La préparation physique du grappling a des repères publiés. Les voici, honnêtement. Ce ne sont pas les objectifs de ces 90 jours : ce sont les repères de force générale d'un grappler bien construit, utiles pour situer votre point de départ.

LE TEST	LE REPÈRE	CE QUE ÇA CHANGE SUR LE TAPIS
Squat arrière	1,5 × poids de corps	La base de tout : passage debout, relevés, capacité à porter du poids sur les jambes en fin de combat.
Soulevé de terre	2,0 × poids de corps	La chaîne postérieure décide des projections, des soulèvements et de la défense de garde.
Développé couché	1,0 × poids de corps	La poussée en fermeture de garde et le cadre sous pression.
Développé militaire	0,5 à 0,8 ×	L'épaule qui tient sous la pression du side control.
Tractions strictes	10 répétitions	Tirage et prise dans le même geste. Le meilleur indicateur unique pour un grappler.

TROIS CONTRÔLES DE MOBILITÉ

LE CONTRÔLE	COMMENT	POURQUOI
Squat complet	Descente profonde sans compensation, talons au sol.	Sans ça, la garde ouverte coûte trois fois plus d'énergie.
Bras au-dessus de la tête	Sans hausser les épaules ni cambrer le bas du dos.	L'épaule protégée en défense et en pont.
Rotation externe de hanche 90°	Position du pigeon ou 90/90 tenue proprement.	La garde, les entrées de jambe, le genou qui ne compense pas.

Ce qu'il faut comprendre. Ces repères sont une carte, pas un jugement. La plupart des compétiteurs amateurs sont loin de plusieurs d'entre eux et gagnent quand même, parce que la technique domine. Mais quand deux techniques se valent, c'est là que le combat se décide. Si vous êtes en dessous sur les tractions et le squat, c'est là qu'on travaille en premier.

LA SÉANCE AUTONOME · OPTIONNELLE

Quarante-cinq minutes. *Sur votre jour sans tapis.*

Le bloc avant et le bloc après suffisent à faire progresser la majorité des compétiteurs, et ils restent le cœur du programme. Mais si vous avez accès à des haltères et un jour libre, cette séance accélère nettement les résultats. Une fois par semaine, jamais deux, jamais la veille d'un sparring dur.

BLOC	LE MOUVEMENT	SÉRIES	LA NOTE
A · 8 min	Préparation	-	Le bloc avant le tapis, version courte : respiration, 90/90, marches latérales, Copenhague, ouvertures.
B · 18 min	Goblet squat	4 × 6	Haltère contre la poitrine, descente complète, talons au sol. Repos 90s.
	Rowing un bras	4 × 8	Coude le long du corps. Serviette sur l'haltère si possible : prise et tirage ensemble. Repos 60s.
	Soulevé roumain	3 × 8	Jambes presque tendues, dos plat. La chaîne postérieure du grappling. Repos 90s.
	Traction serviette	3 × max	Si ça ne passe pas, rowing inversé sous une barre basse. Repos 90s.
C · 12 min	Swing	4 × 12	Charnière explosive, bras relâchés. Puissance de pont et de projection. Repos 45s.
	Fente bulgare chargée	3 × 8 / jambe	Un haltère dans chaque main. La jambe seule, sous charge, en fin de séance. Repos 60s.
	Porté lourd un bras	3 × 40s	Hanches alignées. Prise, gainage et posture en un mouvement. Repos 45s.
	Suspension serviette	3 × max	Le dernier exercice de chaque séance de ce programme. Toujours.
D · 7 min	Retour au calme	-	Respiration nasale 2 minutes, puis hanches et pectoraux. On finit plus calme qu'on a commencé.

La règle de charge. Vous devez finir chaque série en sachant que vous auriez pu en faire deux de plus. Ce n'est pas une séance à l'échec : c'est une séance de construction placée au milieu d'une semaine de jiu-jitsu qui vous coûte déjà cher. Si elle vous rend inutilisable sur le tapis le lendemain, elle est trop lourde.

Le matériel. Deux haltères, ou un kettlebell et un sac chargé. Un banc ou une chaise. Une barre de traction, ou un poteau et une ceinture. Toute la séance tient dans un garage.

Une seule chose est obligatoire. *Atteindre vos protéines.*

Le reste de ces pages est utile, mais accessoire. Si vous ne retenez qu'une chose des quatre-vingt-dix jours : votre chiffre de protéines, tous les jours, y compris les jours sans tapis. C'est ce qui répare le tissu que le sparring abîme, et ce qui vous permet de descendre de poids sans perdre de force.

Pourquoi ce chiffre-là. Deux grammes par kilo de **poids de catégorie**, pas de poids actuel. C'est le corps que vous devez alimenter le jour J, pas celui que vous traînez aujourd'hui. Au-delà de 2,2 g/kg, rien ne s'améliore. En dessous de 1,6 g/kg pendant une préparation, la récupération décroche et vous le sentez à la troisième semaine.

CE QUE ÇA REPRÉSENTE VRAIMENT

L'ALIMENT	PORTION	PROTÉINES
Blanc de poulet	150 g, une paume épaisse	46 g
Bœuf haché 5%	150 g	32 g
Poisson blanc	150 g	30 g
Thon en boîte	1 boîte égouttée	25 g
Œufs entiers	3 gros	19 g
Fromage blanc 0%	250 g	28 g
Lentilles cuites	200 g	18 g
Whey	1 dose	24 g

Comment lire ce tableau. Trois repas avec une portion de la première moitié de cette liste vous mettent presque toujours au-dessus de 100 g. Le reste se complète avec les œufs, le fromage blanc et les légumineuses. Grosse catégorie : ajoutez une quatrième prise plutôt que d'agrandir les trois autres.

ATTEINDRE LE CHIFFRE

Quatre habitudes.

Aucun calcul quotidien.

#	L'HABITUDE	POURQUOI
1	Une portion à chaque repas, jamais négociée	Une paume épaisse de protéine animale, ou l'équivalent végétal. Trois repas, trois portions. C'est quatre-vingts pour cent du travail sans aucun calcul.
2	Le petit-déjeuner est le repas raté par tout le monde	Café et tartines vous mettent à zéro gramme avant midi, et vous ne rattrapez jamais. C'est le seul repas où je propose un protocole précis.
3	Pesez une fois, apprenez à l'œil	Pesez vos portions trois jours seulement. Ensuite vous reconnaîtrez 150 g de poulet sans balance, pour toujours. Personne ne pèse pendant quatre-vingt-dix jours.
4	Si vous ratez, rattrapez le soir	Un fromage blanc ou une dose de whey avant le coucher règle un retard de 25 à 30 g. Ne sautez jamais deux jours de suite.

LE PETIT-DÉJEUNER · PROTOCOLE OPTIONNEL

Ce n'est pas obligatoire, et rien ne casse si vous mangez autre chose. C'est simplement le repas qui règle le problème pour la plupart des gens : six minutes, et vous êtes à quarante grammes avant de sortir de chez vous.

L'ALIMENT	LA NOTE	PROTÉINES
3 œufs entiers	Brouillés ou à la poêle	19 g
250 g de fromage blanc 0%	Ou skyr	28 g
1 fruit	Banane, pomme, mangue	glucides
Café ou thé	Comme d'habitude, jamais plus fort	0 g

Total : environ 47 g en six minutes. Sans œufs : doublez le fromage blanc et ajoutez une poignée de noix. Départ tôt : préparez le fromage blanc et le fruit la veille dans un bocal. Le jour de la compétition, ce petit-déjeuner-là et aucun autre.

Avant, après, et la nuit qui suit.

LE MOMENT	CE QUE VOUS MANGEZ	POURQUOI
Avant le tapis	Rien de lourd dans les 2h	Un fruit trente minutes avant si vous avez faim. Un estomac plein en garde fermée est une mauvaise expérience.
Juste après	Un ou deux fruits	Banane, mangue, dattes. Ça recharge le glycogène pendant que la fenêtre est ouverte et vous évite d'arriver affamé au dîner.
Dans l'heure	Un vrai repas, avec sa portion	Le repas le plus important de la journée d'entraînement. Ne le remplacez pas par un shaker si vous pouvez manger.
Jours sans tapis	Mêmes protéines, moins de féculents	Le corps répare le jour du repos, pas le jour de l'effort. On ne coupe jamais les protéines un jour off.

L'eau. Trente-cinq millilitres par kilo de poids de catégorie, tous les jours, plus ce que vous perdez sur le tapis. Aucune restriction hydrique dans ce programme, y compris la veille de la pesée : la déshydratation coûte directement de la force de préhension.

LE SOMMEIL · LES QUATRE RÈGLES

LA RÈGLE	LE RÉGLAGE	POURQUOI
Heure de réveil fixe	7 jours sur 7	L'ancrage de tout le reste. Plus important que l'heure du coucher.
Dernier repas	2 heures avant	Le corps doit refroidir pour enclencher le sommeil profond.
Écrans coupés	1 heure avant	Surtout les soirs de tapis, où le système nerveux est déjà relancé.
La chambre	17 à 19°C, noir complet	Sept heures trente minimum en Phase 2 et 3.

Pourquoi le sommeil est ici et pas en note de bas de page. Aucun protocole de prévention des blessures ne compense un manque de sommeil chronique : la tolérance des tissus s'effondre en premier, et c'est exactement ce qui vous tient à l'écart des blessures de préparation. Si vous deviez choisir entre la séance autonome et une heure de sommeil en plus, prenez le sommeil.

Ce qu'on ne fait pas ici. Aucun régime nommé, aucune fenêtre de jeûne imposée, aucun aliment interdit, aucun complément vendu. Un chiffre de protéines, un chiffre d'eau, quatre règles de sommeil. Le reste est votre vie, et elle doit rester vivable pendant quatre-vingt-dix jours.

VOS QUATRE CHIFFRES

Quatre tests. *Retestés quatre fois.*

Ce sont eux qui prouvent que la préparation a fonctionné, indépendamment du résultat du tournoi. Un tournoi se perd sur une erreur technique de six secondes. Ces quatre chiffres, eux, ne mentent pas sur le travail fait.

LE TEST	COMMENT LE MESURER	POURQUOI CELUI-LÀ
Suspension serviette	Secondes tenues, serviette pliée sur la barre, une main de chaque côté.	Mesure la prise, le premier système à lâcher en combat.
Fente bulgare	Charge à 8 répétitions, ou répétitions au poids du corps.	Mesure la force unilatérale, ce qui protège le genou.
Hip thrust	Charge à 10 répétitions propres.	Mesure la puissance de pont, la moitié de votre jeu de garde.
Copenhague	Secondes tenues par côté, version complète.	Mesure les adducteurs, le muscle le plus sollicité et le moins entraîné du grappling.

QUAND	CE QUE VOUS FAITES
Jour 1	Vous testez les quatre, prudemment, avant de commencer quoi que ce soit. C'est votre ligne de départ.
Jour 30	Retest. Attendez-vous à un gros saut sur la suspension et le Copenhague.
Jour 60	Retest. C'est là que la fente et le hip thrust bougent le plus.
Jour 83	Dernier retest. Après cette date, plus aucun test et plus aucune charge lourde.

Aucun de ces tests ne demande une salle. Une barre de porte, une chaise, une serviette et un sac chargé suffisent. Ils se mesurent en trente secondes chacun et ils se notent directement sur la page du programme, qui garde l'historique et calcule l'écart.

ALIMENTATION ET CATÉGORIE

On arrive à la pesée *sans avoir souffert.*

Vous avez un travail le lundi. Les coupes de poids agressives sont pour des gens payés pour combattre, et même chez eux, elles coûtent de la force de préhension le jour même. C'est exactement ce dont vous avez le plus besoin.

LE PARAMÈTRE	LA CIBLE	LA NOTE
Protéines	2,0 à 2,2 g/kg	Calculées sur le poids de catégorie, pas sur le poids actuel. C'est le corps que vous alimentez le jour J.
Eau	35 ml/kg	Aucune restriction hydrique dans ce programme, y compris la veille.
Descente de poids	0,5% / semaine	Maximum. Sur trente jours, ça fait environ deux pour cent du poids de corps sans perte de performance.
Écart supérieur à 4%	changez de catégorie	À moins de trois semaines, ce n'est plus une décision d'alimentation, c'est une décision d'inscription.
Féculents	jours de tapis	Un à deux poings, autour de la séance. On ne les enlève pas la veille d'un sparring dur.
Alcool	rare	Une soirée coupe deux nuits d'architecture du sommeil, donc deux séances de qualité.

Le petit-déjeuner du jour J. Celui que vous mangez déjà, celui que votre estomac connaît, deux à trois heures avant le premier combat. Jamais un aliment nouveau, jamais un complément nouveau, jamais un café plus fort que d'habitude parce que vous êtes nerveux. Le jour de la compétition n'est pas le jour des expériences.

C'est là que le tissu *se répare*.

Aucun protocole de prévention des blessures ne compense un manque de sommeil chronique. La tolérance des tissus s'effondre en premier, et c'est précisément ce qui vous tient à l'écart des blessures de préparation.

MOMENT	L'ACTION	POURQUOI
Fixe	Même heure de réveil, 7 jours sur 7	L'ancrage de tout le reste, week-end compris.
-2h	Dernier repas terminé	Le corps doit refroidir pour enclencher le sommeil profond.
-1h	Écrans coupés	Surtout les soirs de tapis, où le système nerveux est déjà relancé.
-30 min	Magnésium bisglycinate, 300mg	Le seul complément dont vous sentirez l'effet en trois à cinq jours.
Nuit	17 à 19°C, chambre noire	Sept heures trente minimum en Phase 2 et 3, non négociable.

LA MARCHÉ

Vingt minutes par jour.

Y compris les jours sans tapis, surtout les jours sans tapis. C'est le meilleur outil de récupération qui existe et il est gratuit.

LA DÉCHARGE

Une semaine sur six.

Moitié du volume au sol, mêmes charges. Vous n'allez pas en avoir envie. C'est le moment où l'adaptation se fixe.

LA BALLE DE MASSAGE

Deux minutes après le tapis.

Plante du pied, fessier, haut du dos. Ce n'est pas un traitement, c'est de l'entretien, et ça change le lendemain.

LES COMPLÉMENTS

Quatre, pas quinze.

Magnésium le soir, vitamine D3 avec K2 le matin, oméga-3 au repas principal, créatine cinq grammes par jour. Parlez-en à votre médecin d'abord.

RESTER ENTIER

Quatre zones. *Quatre réponses.*

Rappel du chiffre : près de neuf blessures sur dix arrivent à l'entraînement, et environ huit sur dix de celles-là pendant le sparring. La préparation est plus dangereuse que le tournoi. Voici ce qu'on fait à ce sujet.

LE GENOU

La blessure numéro un.

Un quart à un tiers des blessures, le ligament interne pour près de 38% d'entre elles. La réponse : marches latérales à chaque séance, Copenhague à chaque séance, fente bulgare trois fois par semaine. Pas des étirements.

L'ÉPAULE

La deuxième, et la plus sournoise.

Autour de 13 à 18% des blessures. La dyskinésie scapulaire, cette omoplate qui ne coulisse plus correctement, augmente nettement le risque de douleur d'épaule sur deux ans. La réponse : ouvertures, face pulls et rotations externes avant chaque séance.

LE COU

Il porte tout, et personne ne l'entraîne.

Ponts, défenses, pression en side control. La réponse : isométries douces, main contre le front, les tempes et l'arrière, quinze à trente secondes, sans jamais bouger la tête. On ne fait pas de pont sur le crâne sans supervision.

LA PRISE

Ce n'est pas une blessure, c'est une défaite.

Une chute mesurée de 13 à 16% en un combat. La réponse : suspension au jour un, suspension serviette au mois deux, traction serviette au mois trois. Toujours en fin de séance, jamais avant.

Et quand ça fait mal quand même. Une douleur articulaire qui dure plus de quarante-huit heures n'est pas une courbature et ne se traite pas en roulant plus léger. Vous arrêtez, vous consultez, et vous reprenez quand on vous le dit. Une semaine coûte une semaine. Un ligament coûte une saison, parfois deux.

LES SEPT DERNIERS JOURS

Personne ne devient plus fort *en une semaine.*

Beaucoup, en revanche, arrivent cuits. Cette page est la plus importante du manuel et la plus difficile à respecter, parce qu'à sept jours de l'échéance, ne rien faire ressemble à de la paresse. Ce n'en est pas.

JOUR	CE QUE VOUS FAITES	CE QUE VOUS NE FAITES PAS
J-7 à J-5	Tapis léger, technique, positions. Bloc avant à chaque séance.	Aucun sparring dur. Aucun bloc après. Aucune charge lourde.
J-4	Bloc avant complet, drill léger, vingt minutes. Vous partez frais.	Vous ne restez pas « juste pour un dernier round ».
J-3	Repos, ou trente minutes de marche dehors.	Rien sur le tapis. Rien de dur. Rien de nouveau.
J-2	Bloc avant complet, rien d'autre. Vous vous couchez tôt.	Aucun test de dernière minute sur les quatre chiffres.
J-1	Marche, hydratation normale, repas légers et connus, pesée.	Aucun tapis, aucune sueur, aucune restriction d'eau.
Jour J	Le même échauffement qu'à l'entraînement, dans le même ordre.	Vous n'improvisiez rien, y compris le petit-déjeuner.

Pourquoi ça marche. Les adaptations construites sur quatre-vingt-trois jours ne disparaissent pas en sept. Ce qui disparaît en sept jours, c'est la fatigue accumulée. Vous montez sur le tapis avec la même force et une récupération complète. C'est tout l'objet de l'affûtage, et c'est la seule chose que la dernière semaine peut vous apporter.

LE JOUR J

Entre les combats, *vous avez un protocole.*

Une journée de tournoi, c'est trois à six combats étalés sur six à dix heures d'attente. Ce qui se passe entre les combats décide d'autant que ce qui se passe pendant.

MOMENT	CE QUE VOUS FAITES
2 à 3h avant	Le petit-déjeuner que vous mangez déjà. Rien de nouveau, rien de plus fort, rien de plus gros.
40 min avant	L'échauffement complet du programme, dans l'ordre exact. Votre corps reconnaît la séquence.
10 min avant	Deux minutes de respiration nasale, quatre à l'inspiration, six à l'expiration. Puis trente secondes de travail de prise.
Juste après un combat	Marche deux minutes, respiration 4-6 pendant deux minutes, eau. Vous ne vous asseyez pas immédiatement.
Entre deux combats	Eau par petites quantités, un fruit ou un peu de riz si l'attente dépasse quatre-vingt-dix minutes. On reste chaud, on ne s'allonge pas.
15 min avant le suivant	Version courte de l'échauffement : mobilité de hanche, marches latérales, ouvertures, prise.

La chose que les gens ratent. Le deuxième combat est presque toujours moins bon que le premier, et ce n'est pas une question de forme. C'est parce qu'ils se sont assis pendant une heure, ils ont refroidi, et ils sont remontés sur le tapis à froid. Restez chaud. C'est gratuit et ça vous fait gagner des combats.

Ce que vous faites *avant* que votre nom passe au micro.

Ceci n'est pas l'échauffement de votre cours. Pas de crevettes, pas de relevés techniques, pas de déplacements au sol : votre professeur fait déjà tout ça mieux que moi et ce n'est pas le sujet. Ceci prépare les articulations et le système nerveux, en quatre blocs chronométrés, dans un coin de gymnase avec une bande dans le sac. La structure suit le protocole RAMP décrit par Ian Jeffreys : élever, activer, mobiliser, potentialiser.

BLOC	LE MOUVEMENT	VOLUME	POURQUOI
R · T-40 4 min	Corde à sauter, rythme facile Talons-fesses, montées de genoux	3 min 60s	Monter la température centrale et le débit sanguin. Rien de technique. Vous transpirez légèrement, jamais essoufflé.
A · T-35 5 min	Marches latérales mini-bande Monster walk diagonal Copenhague Pont fessier unilatéral Ouvertures à l'élastique	15 pas 10 / direction 20s / côté 10 / jambe 15	Réveiller ce qui protège le genou et l'épaule. Bloc identique à votre routine des 90 jours. C'est celui qui vous garde entier.
M · T-30 4 min	90/90 avec passage actif Rotation thoracique à genoux Squat profond, appui coudes Cou, isométries douces	10 / côté 8 / côté 10 resp. 15s × 4	Ouvrir les amplitudes que vous allez utiliser. Rien de statique tenu longtemps : les étirements passifs avant l'effort réduisent la production de force.
P · T-8 3 min	Prise maximale sur ceinture Sauts verticaux Extension de hanche explosive Respiration nasale 4-6	3 × 4s 3 × 3 3 × 5 60s	Réveiller le système nerveux juste avant de marcher. Le seul bloc à cent pour cent. Terminé cinq minutes avant le combat.

Le détail qui décide. La potentialisation se fait en dernier, juste avant de marcher. La recherche est nette : trois contractions maximales de trois à cinq secondes suffisent à réveiller le système nerveux, et des contractions plus longues créent de la fatigue qui annule le bénéfice. Vous cherchez à être réveillé, pas essoufflé.

Ce qu'on ne fait jamais le jour J. Aucun étirement statique long avant un combat. Aucun échauffement nouveau vu la veille sur internet. Aucun complément jamais testé. Aucun café plus fort que d'habitude. Aucune séance de force.

ENTRE DEUX COMBATS

Le deuxième combat est presque toujours *moins bon que le premier.*

Et ce n'est pas une question de forme. C'est parce que les gens s'assoient une heure entre deux passages, refroidissent complètement, et remontent sur le tapis à froid. Une journée de tournoi, c'est trois à six combats sur six à dix heures. Voici le protocole.

LE MOMENT	CE QUE VOUS FAITES	CE QUE VOUS ÉVITEZ
Juste après un combat	Marcher deux minutes, respiration 4-6, eau par petites quantités.	S'asseoir immédiatement, s'allonger.
Attente courte, moins de 45 min	Rester debout, marcher, prise légère sur une ceinture.	Refaire l'échauffement complet.
Attente longue, plus de 90 min	Eau, et un fruit ou un peu de riz.	Dormir, ou manger lourd.
T-12 min du suivant	Version courte : élever 2 min, activer 2 min, mobiliser la hanche 2 min.	Sauter le bloc activer.
T-5 min du suivant	Potentialiser : prise 3 × 4s, sprawls 3 × 3, puis respiration.	Arriver froid au bord du tapis.

La règle simple. Vous restez chaud toute la journée. C'est gratuit, personne ne le fait, et ça vous fait gagner des combats que vous auriez perdus dans les trente premières secondes.

RÉPONSES DIRECTES

Ce que vous êtes en train *de vous demander.*

« JE N'AI PAS LE TEMPS POUR ÇA. »

C'est vingt-cinq minutes collées à une séance existante.

Quinze avant, dix après, et vous êtes déjà à la salle. Il n'y a pas de trajet supplémentaire, pas de créneau à trouver, pas de négociation à la maison. Si vous n'avez pas quinze minutes avant de monter sur le tapis, vous arrivez trop juste, et c'est un autre problème.

« JE PRÉFÈRE FAIRE UN ROUND DE PLUS. »

Le round de plus est ce qui vous blesse.

Neuf blessures sur dix arrivent à l'entraînement, quatre sur cinq de celles-là en sparring. Le round supplémentaire à la fin d'une séance, quand vous êtes cuit et que votre partenaire ne l'est pas, c'est statistiquement le moment le plus dangereux de votre semaine.

« ET SI JE DÉMARRE À SIX SEMAINES ? »

Vous commencez à la Phase 2.

Six semaines : Phase 2 pendant trois semaines, Phase 3 pendant deux, semaine d'affûtage complète. Quatre semaines : Phase 2 pendant deux semaines, une semaine de Phase 3, une semaine d'affûtage. En dessous de trois semaines, on ne fait que le bloc avant et on ne touche à rien d'autre.

« EST-CE QUE ÇA VA ME RALENTIR ? »

Non, parce que la force est placée après.

Une séance de force avant le tapis dégrade la technique pendant deux heures. Placée après le dernier round, elle s'entraîne dans l'état exact où vous en aurez besoin : fatigué, mains cuites, à la fin du troisième combat de la journée.

QUI A ÉCRIT ÇA

Cassio Oliveira.



« Je ne vous apprendrai pas le jiu-jitsu. Ce n'est pas mon métier et vous avez déjà un professeur qui est meilleur que moi sur le tapis. Mon métier, c'est le moteur en dessous : la force, la prise, les articulations, le sommeil, le poids, la récupération. »

« Je ne suis pas ceinture noire. Brésilien, j'ai découvert le jiu-jitsu jeune et je l'ai pratiqué quelques années : assez pour savoir ce que coûtent une garde fermée, une prise qui lâche et un genou qui parle le lendemain. Aujourd'hui c'est mon fils qui est sur le tapis, et je l'y encourage. Il ne compétitionne pas. »

« Ce que je fais depuis quinze ans, c'est préparer des corps qui doivent performer avec un agenda hostile : des dirigeants, des fondateurs, et des compétiteurs qui travaillent à plein temps. »

« Ce manuel n'est pas de la préparation physique de haut niveau recopiée pour des amateurs. C'est l'inverse : c'est écrit dès le départ pour quelqu'un qui a un travail, une famille, quatre entraînements par semaine et une compétition dans trois mois. Toutes les décisions sont prises contre cette contrainte-là. »

LE RÔLE

Fractional Chief Health Officer.

Quinze ans avec des gens qui performant. CF-L2, formation en sciences du sport, certifications avancées en nutrition. Aucun grade en jiu-jitsu, et ce n'est pas ce qu'on vous vend ici.

LA BASE

Nouméa, Nouvelle-Calédonie.

Sur place, sur le terrain, disponible sur WhatsApp et Telegram pendant toute votre préparation.

LES LANGUES

Français, portugais, anglais.

Le travail se fait dans votre langue, et le jiu-jitsu se parle dans les trois.



Entrez votre date. *Le reste se calcule.*

La page du programme prend la date de votre compétition et vous dit votre phase, vos jours restants, vos cibles et votre date d'affûtage. Elle garde vos quatre chiffres et calcule l'écart. Tout est dedans, ouvert, sans rien de verrouillé.

ÉTAPE UN

Ouvrez le programme.

Entrez votre date de compétition et votre catégorie. Testez vos quatre chiffres cette semaine.

onelifecompetiteur.netlify.app →

ÉTAPE DEUX

Écrivez-moi.

Une douleur, un exercice à remplacer, un écart de poids qui ne bouge pas, un doute sur l'affûtage. Deux minutes de réponse sauvent souvent une préparation.

[WhatsApp](#) → [Telegram](#) →

Vous voulez que je construise votre préparation autour de votre catégorie, de votre jeu et de votre agenda réel ? Quinze minutes, trois questions, une réponse honnête sur ce qu'un protocole personnalisé changerait pour vous.

Réserver les 15 minutes →

Ce programme s'adresse à des adultes en bonne santé. Ce n'est pas un avis médical. En cas de blessure en cours ou de douleur articulaire persistante, parlez-en à votre médecin ou à votre kinésithérapeute avant de commencer.