



PROGRAMME STAGE SPORTIF JUDO

Du dimanche 22 au mardi 24 octobre 2023

MINIMES – CADETS – JUNIORS - SENIORS

Dimanche 22 octobre 2023			
		ACTIVITES	BESOINS
9h-9h30	Accueil pointage présences		
9h30 -10H30	Test léger 20 m physique	PPG /taïso	Tenue de sport
10h30-10H35	PAUSE	JUDO	Bouteille d'eau
10h35-11H0	Uchi komi statique et déplacement tokui waza		Judogi
11h -11H05	PAUSE		Eau
11h05-11H30	Nage komi et yaku soku geiko en déplacement sur tokui waza Mise en situation		Judogi
11h35	Pause		Eau
11h35-12h	Randori mise en application		Judogi
12h	Repas		Eau
13H30	Liaison de bout sol à partir de son tokui waza		Judogi
13h30-13h35	PAUSE		Eau
13h35-14h45	Renversement en levier coude Renversement en sangaku		
14h45-15h30	Randori mise en application		
15h30-15h45	Relaxation récupération causerie		
16h	Fin de 1 ^{er} jour de stage		

Effectifs maximum 60 judokas

Coût : 30 euros 3 jours repas compris **Inscriptions avant le 19 octobre 2023**

****2 ans licences ceinture orange minimum**



PROGRAMME STAGE SPORTIF JUDO

Du dimanche 22 au mardi 24 octobre 2023

MINIMES – CADETS – JUNIORS - SENIORS

LUNDI 23 octobre 2023			
9h-9h30	Accueil pointage présences	ACTIVITES	BESOINS
9h30 -10H30	Echauffement-circuit training ateliers d'exercices	PPG /taïso	Tenue de sport
10h30-10H35	PAUSE	JUDO	Bouteille d'eau
10h35-11H0	Uchi komi statique et déplacement tokui waza + enchainement		Judogi
11h -11H05	PAUSE		Eau
11h05-11H30	Nage komi et yaku soku geiko en déplacement sur tokui waza + enchainement Mise en situation		Judogi
11h35	PAUSE		Eau
11h35-12h	Randori mise en application		Judogi
12h-13h30	Repas		Eau
13H30	Liaison debout sol à partir de son tokui waza		Judogi
13h30-13h35	PAUSE		Eau
13h35-14h45	Renversements +contrôle		
14h45-15h30	Randori mise en application		
15h30-15h45	Relaxation récupération causerie		
16h	Fin de 2eme jour de stage		

Effectifs maximum 60 judokas

Coût : 30 euros 3 jours repas compris **Inscriptions avant le 19 octobre 2023**

****2 ans licences ceinture orange minimum**



PROGRAMME STAGE SPORTIF JUDO

Du dimanche 22 au mardi 24 octobre 2023

MINIMES – CADETS – JUNIORS - SENIORS

Mardi 24 octobre 2023			
		ACTIVITES	BESOINS
9h-9h30	Accueil pointage présences		
9h30 -11H00	Jeux divers et collectifs	PPG /taïso	Tenue de sport
11h00-11H10	PAUSE	JUDO	Bouteille d'eau
11h10-11H0	Kumi kata Uchi komi statique et déplacement tokui waza + enchainement		Judogi
11h -11H05	PAUSE		Eau
11h05-11H30	Kumikata Nage komi et yaku soku geiko en déplacement sur tokui waza + enchainement Mise en situation		Judogi
11h30-11h35	PAUSE		Eau
11h35-12h	Randori mise en application		Judogi
12h-13h30	Repas		Eau
13H30	Liaison debout sol à partir de son tokui waza		Judogi
13h30-13h35	PAUSE		Eau
13h35-14h45	Renversements +contrôle		
14h45-15h30	Randori mise en application		
15h30-15h45	Relaxation récupération causerie		
16h	Fin dernier jour de stage		

Effectifs maximum 60 judokas

Coût : 30 euros 3 jours repas compris

Inscriptions avant le 19 octobre 2023



PROGRAMME STAGE SPORTIF JUDO

Du dimanche 22 au mardi 24 octobre 2023

MINIMES – CADETS – JUNIORS - SENIORS

****2 ans licences ceinture orange minimum**