



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 | | | |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
| 9h-9h30 | Accueil pointage présences | ACTIVITES | BESOINS |
| 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**