

# **PROGRAMME DU STAGE**

LIEU : Foyer laïque de Courthézon

9h30 :

Accueil des stagiaires

9h30 – 10h15:



**NE WAZA :**

(Étude de technique au sol)

Sorties d'immobilisations et dégagements de jambe

10h30 – 11h15:



**NAGE WAZA:**

Seoi nage (techniques de projection par-dessus l'épaule)

Ippon seoi nage : opportunités, combinaisons, contre-prise, ...

11h30 – 12h30:

**UCHI KOMI / NAGE KOMI et YAKU SUKU GEIKO**

Et

**RANDORI**

## **DATE DU STAGE**

**Le SAMEDI 12 FEVRIER 2011 de 9H30 à 12H30**

## **BUT DU STAGE**

Ces stages sont mis en place pour permettre à tous les judokas désireux de progresser de pouvoir le faire dans les meilleures conditions possibles.

Une fois par mois nous nous retrouverons sur une demi-journée, pour étudier de nouvelles techniques et se perfectionner.

Ces stages sont **gratuits** et réservés **aux élèves désireux** de perfectionner leurs techniques en NE-WAZA et NAGE-WAZA.

Il permettra également d'avoir des échanges sur la façon d'aborder un tournoi, une rencontre inter club, ou une compétition officielle, (préparation physique, mentale, avant, pendant et après la manifestation).

L'attitude du compétiteur lors des rencontres sera également abordée.

Attention ces stages ne remplacent pas un cours de judo mais sont au contraire complémentaires

## **ENCADREMENT**

Toutes ces séquences sont animées par Franck et/ou Laurent accompagnés d'animateurs suppléants et de ceintures noires.

## **JUDOKAS CONCERNES**

Poussins 2001

Benjamins 2000/1999

Minimes 1998/1997

# STAGE DE PERFECTIONNEMENT JUDO



**SUR INSCRIPTION A :**  
[monclubdejudo@yahoo.fr](mailto:monclubdejudo@yahoo.fr)  
Si vous n'avez pas accès à internet dites le à Franck ou Laurent.

*Samedi 12 février 2011*  
*Foyer Laïque de Courthézon*

*Dirigé par :*

*Franck PELLEGRINO*

Professeur de judo-Ju Jitsu D.E

5<sup>ème</sup> dan

06-63-43-78-62

et

*Laurent LORGERIE-COLOGNA*

Professeur de judo- Ju Jitsu D.E

2<sup>ème</sup> dan

06-26-01-64-85