

PROGRAMME DU STAGE

**LIEU : Dojo
De Rognonas**

**9h00 – 9h15 :
Accueil des stagiaires**

9h15 – 9h45:



**NE WAZA :
(Étude de technique au sol)
Juji gatame**

9h45 – 10H00:



Vidéo de judo

10h – 11H:



**NAGE WAZA:
Étude de techniques debout
Ashi waza (techniques de jambes)
(sasae tsuri komi ashi, de ashi barai, ...)**

11h00 – 12h30:

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

DATE DU STAGE

Le samedi 19 décembre 2009 de 9H00 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, une fois à Courthézon, à Tavel, à Rognonas et à Orange, pour visionner des combats de judo, étudier de nouvelles techniques et se perfectionner.

Ces stages sont 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 ou Laurent accompagnés d'animateurs suppléants et de ceintures noires.

JUDOKA CONCERNES

Poussins 2^{ème} année : 2000

Benjamins 1999/1998

Minimes 1997/1996

Section (club) :

FICHE D' INSCRIPTION POUR LE STAGE DE PERFECTIONNEMENT JUDO

AUTORISATION PARENTALE

DECHARGE DE RESPONSABILITE ET RENSEIGNEMENTS

POUR LE STAGE JUDO : du samedi 19 décembre 2009.

Je soussigné (e) (Père - Mère - Tuteur) (1)

- autorise mon enfant :

NOM..... PRENOM.....

NE(E) LE

A

- à participer au stage perfectionnement dirigé par Franck PELLEGRINO et Laurent LORGERIE-COLOGNA professeurs de Judo-Ju Jitsu diplômés d'Etat

- autorise le responsable de l'encadrement à faire pratiquer tout soin médical urgent (y compris une hospitalisation) ou toute intervention qui s'avèrerait indispensable conformément aux

Prescriptions du corps médical consulté (*en cas de refus rayer la mention*).

A défaut, il ou elle sera pris(e) en charge par les services d'urgence.

ADRESSE PERSONNELLE :

.....

TEL :

CLUB :

N° de Licence : N° de Sécurité Sociale :

Mutuelle : Groupe sanguin de l'enfant : (si connu)

PROBLEMES PARTICULIERS (Asthme, allergies, blessures récentes...) :

.....

.....

.....

PERSONNES A PREVENIR EN CAS D' URGENCE

Nom..... Qualité..... TEL.....

Nom..... Qualité..... TEL.....

FAIT A.....LE.....

SIGNATURE : PERE OU (et) MERE OU TUTEUR LEGAL(1)

(1) : Rayer la mention inutile

STAGE DE PERFECTIONNEMENT JUDO



Samedi 19 décembre 2009

Gymnase N.Chabaud à Rognonas

Dirigé par :

Franck PELLEGRINO

Professeur de judo-Ju Jitsu D.E

5^{ème} dan

06-63-43-78-62

et

Laurent LORGERIE-COLOGNA

Professeur de judo- Ju Jitsu D.E

2^{ème} dan

06-26-01-64-85