

## **PROGRAMME DU STAGE**

LIEU : Gymnase de Rognonas

9h30 :

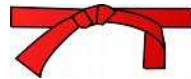
Accueil des stagiaires

9h30 – 10h:



**NE WAZA :**  
(Étude de technique au sol)  
Sankaku (retournement du triangle) et variante

10h – 11h30 :



**PREPARATION ET PASSAGE KUY:**  
Préparation et passages des grades

11h30 – 12h30:

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

## **PROGRAMME DU STAGE**

LIEU : Gymnase de Rognonas

9h30 :

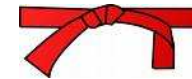
Accueil des stagiaires

9h30 – 10h:



**NE WAZA :**  
(Étude de technique au sol)  
Sankaku (retournement du triangle) et variante

10h – 11h30 :



**PREPARATION ET PASSAGE KUY:**  
Préparation et passages des grades

11h30 – 12h30:

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

# 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 26 mars 2011*  
*Gymnase de Rognonas*

*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

# 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 26 mars 2011*  
*Gymnase de Rognonas*

*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