

# **PROGRAMME DU STAGE**

LIEU : dojo de Tavel

9h30 :

Accueil des stagiaires

9h30 – 10h15:



**NE WAZA :**  
(Étude de technique au sol)  
Tori en position inférieur, uke en position supérieur  
(tori en boule, uke tente de le renverser)

10h30 – 11h15:



**NAGE WAZA:**  
Gonosen (contre d'une initiative)  
Exercice pour apprendre les contre-prises

11h30 – 12h30:

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

## **DATE DU STAGE**

**Le SAMEDI 8 JANVIER 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 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 8 janvier 2011***  
***DOJO de TAVEL***

***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**