

# **PROGRAMME DU STAGE**

**LIEU : dojo de Tavel**

**9h30 :**

**Accueil des stagiaires**

**9h30 – 10h15:**



**NE WAZA :**

**(Étude de technique au sol)  
sankaku (le triangle) quand uke(le partenaire) se défend**

**10h30 – 11h15:**



**NAGE WAZA:**

**(Étude de technique debout)  
Maki komi et défense de uke  
( soto maki komi, harai maki komi, ...)**

**11h15 – 11h30:**

**LE JUDO ET LA COMPETITION**

**Le compétiteur : se préparer pour un tournoi, l'attitude à avoir, ...**

**11h30 – 12h30:**

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

**DATE DU STAGE**

**Le SAMEDI 16 OCTOBRE 2010 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 16 octobre 2010***  
***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**