

PROGRAMME PREVISIONNEL DU STAGE DEPARTEMENTAL  
BENJAMINS/MINIMES/CADETS : 16-17-18 AVRIL 2018

Lundi 16/04

9h Accueil des stagiaires au centre d'hébergement de SAINT PAULIEN

10h-11h15 Tachi Waza :kumikata

11h15-12h Randoris

12h15 REPAS au centre

14h30-15h45 Ne Waza: Dégagement de jambes + sorties d'immobilisation

16h-17h Randoris

17h-17h45 Arbitrage

19h15 REPAS au centre

Mardi 17/04

7h Footing

8h PETIT DEJEUNER au centre

9h30-10h45 Tachi Waza : Uchi Komi, Nage Komi (attaque directe, combinaisons, confusions)

11h-11h45 Randoris

12h15 REPAS au centre

14h30-15h45 Liaison Debout Sol

16h-17h Randoris

17h-18h Sports Collectifs en extérieur

19h15 REPAS au centre

Mercredi 18/08

7h PPG

8h PETIT DEJEUNER au centre

9h30-10h45 Ne Waza : travail entre jambes

11h-11h45 Randoris

12h15 REPAS au centre

14h30-15h30 Uchi Komi, Nage Komi (dans la continuité du travail de la veille)

15h30-16h15 Randoris

16h30 Clôture du stage