



## COMITÉ DU FINISTÈRE DE JUDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

**Siège social :** Maison des Sports – 4 rue Anne Robert Jacques Turgot – 29000 QUIMPER  
**SIRET :** 447 718 677 000 43 – **APE :** 9312Z

### Stage de formation Pôle Jujitsu Fight et Ne Waza

La commission Jujitsu29 ainsi que le Pôle départemental organise le 3ème stage de la saison. Les passionnés du sol pourront pratiquer le Ne Waza tandis que les adeptes du Fight travailleront sur les trois secteurs du combat.

**Date :** Dimanche 21 janvier 2024

**Thème :** Stage Pôle Jujitsu 29 (Fight et Ne Waza).

**Horaires :** 10h30 à 12h15 et 13h30 à 16h00.

**Lieu :** Salle des arts martiaux de Quimperlé, rue d'Arzanno.

**Intervenants :** Stéphane Perrot, Gwénaél Fléjo et David Bizouarn membres de la commission Jujitsu29.

**Catégories d'âges concernées :** Benjamins et plus.

**Grade minimum :** Pas de grade minimum.

**Programme :**

10h00 à 10h30 : Accueil

10h30 à 10h45 : Échauffement

10h45 à 11h45 : Ne Waza pour les deux groupes

11h45 à 12h15 : Pour le groupe Expression Combat (Fight), travail sur la partie 1 (Mobilité, garde, Tendoku Renshu), pour le groupe Ne Waza, travail spécifique

12h15 à 13h30 : Pique-nique sur place (prévoir son repas)

13h30 à 14h15 : Partie 1 (Atémis) pour le groupe Fight, spécifique pour le groupe Ne Waza

14h15 à 15h00 : Partie 2 (Préhension/Projections) pour le Fight, spécifique pour le groupe Ne Waza

15h00 à 15h30 : Partie 3 (Ne Waza) pour le groupe Fight, spécifique pour le groupe Ne Waza

15h30 à 16h00 : Randori, retour au calme, étirements, informations

**Équipement :** Le CD29 prête les mitaines et les protège-tibias pour le Jujitsu Combat (Fight)

**Niveau des Inscriptions :** Régional.

Prévoir son pique-nique.

**Stage ouvert à tous les bretons.**

**Inscription sur l'extranet**