

**COMPTE RENDU DU STAGE IRFEJJ - Ligue 94 Du 23 Janvier 2010**

**STAGE KATA JUDO – JUJITSU & U.V TECHNIQUES**  
**Perfectionnement Technique & Formation aux Qualifications Fédérales (CQF)**

**Lieu :** Dojo de l'U.S FONTENAY  
**Nombre de participants :** 22

**Heure début :** 9h00  
**Heure fin :** 12h00

Les conseils de Mr HOCDE - A gauche : Le NAGE NO KATA - A droite : Le JU NO KATA



**Les instructeurs de la Ligue 94 chargés de l'encadrement technique de ce stage :**

|              |               |                |                          |
|--------------|---------------|----------------|--------------------------|
| <b>HOCDE</b> | <b>Jean</b>   | <b>JUDO</b>    | <b>7e DAN</b>            |
| <b>GRES</b>  | <b>Pascal</b> | <b>JUDO</b>    | <b>6e DAN</b>            |
| <b>CAPPA</b> | <b>Luc</b>    | <b>JUJITSU</b> | <b>3<sup>e</sup> DAN</b> |

Premier stage de l'année 2010 où se sont retrouvés 22 participants dont 9 stagiaires aux Qualifications Fédérales (CQF). Trois ateliers, un atelier kata 1<sup>er</sup> & 2<sup>e</sup> dan encadré par Luc CAPPA, un atelier 3<sup>e</sup> dan et plus encadré par Jean HOCDE et un atelier Techniques JUDO encadré par Pascal GRES entrant également dans le cursus CQF. Poursuite de l'étude du JU NO KATA avec Jean HOCDE et travail spécifique sur la famille ASHI WAZA avec Pascal GRES. En fin de séance, séquence JUJITSU avec Luc CAPPA et explication des règles du combat NE WAZA en prévision de la 1<sup>ere</sup> Coupe du Val de Marne.



**A GAUCHE :**  
**Fanny RIABOFF**

Point d'info avec les stagiaires CQF

**A DROITE :**  
**Pascal GRES**

Atelier Technique ASHI WAZA



**Les clubs suivants étaient représentés :** US Fontenay, SMUS ST.Maur, JC Charenton, ES Vitry, JKC Nogent, Adase Kremlin, Club Voltaire, JC Briard, AS Orly, Villeneuve ST. Georges, ACS Santeny, CA L'hay-les-roses, Budo Thais, ES Vitry, SVLJ Vincennes, Plessis-Trévisé.

Merci à tous et aux dirigeants de l'U.S FONTENAY pour leur accueil et la mise à disposition de leur Dojo ainsi qu'aux instructeurs de la Ligue94. **A bientôt, pour la suite du programme lors de la prochaine saison.**

**Rédacteur : Gérard BRETON – Commission IRFEJJ Ligue 94**  
**Institut Régional de Formation pour l'Enseignement du JUDO / JUJITSU**