



Institut Régional de Formation et d'Entraînement au Judo/Jujitsu (I.R.F.E.J.J)

1 - STAGE IRFEJJ KATA JUDO - JUJITSU

Stage gratuit sans formalité d'inscription - Catégorie d'âge Minimales et plus.

2 - Formation CQF Qualifications Fédérales

Inscription sur dossier, voir conditions auprès de la ligue : Assistant Club, Animateur Suppléant, Enseignant bénévole.

3 - Atelier spécial JU NO KATA

Réservé aux Ceintures Marrons & Noires

Samedi 10 Octobre 2009 de 9h à 12h

JUDO-JUJITSU Kata et U.V Techniques

DOJO U.S FONTENAY – Gymnase Joliot Curie

Avenue Rabelais – 94120 Fontenay Sous Bois

<http://www.usfontenay-judo.com/acces.htm>

Transports : RER A – SNCF – BUS

Programme Général

ATELIER 1		ATELIER 2		ATELIER 3	
Programme U.V	1/2°Dan Temps	Programme U.V	3° Dan Temps	Programme U.V	4° & 5° Dan Temps
UV1 Kata	1h30	UV1 Kata	1h30	UV1 Kata : Kime No	1h30
Nage No Kata	5 séries	Katame / Goshin		Gonosen / Ju No	
UV2 Tech.Judo	0h30	UV2 Tech.Judo	0h30	UV2 Tech.Judo	0h30
UV3 Exer.Judo	0h30	UV3 Exer.Judo	0h30	UV3 Exer.Judo	0h30
UV4 Jujitsu	0h30	UV4 Jujitsu	0h30	UV4 Jujitsu	0h30

Instructeurs de la Ligue

Jean HOCDE	7° Dan	Judo
Pascal GRES	6e Dan	Judo
Luc CAPPÀ	3° Dan	Jujitsu

Contact Organisation des Stages : Gérard BRETON

Tel : 06.85.35.47.76 - Mail : gerardbreton6365@neuf.fr