



# 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**

**Dimanche 21 Mars 2010 de 9h à 12h**  
**JUDO-JUJITSU Kata et U.V Techniques**



**DOJO du SMUS-VGA ST.MAUR**  
**Centre Gilbert NOEL**  
**52 Avenue Didier – 94210 ST.MAUR La Varenne**  
<http://www.smus.fr/judo>  
**Transports : RER A – 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-Claude PRIEUR	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](mailto:gerardbreton6365@neuf.fr)