

COMPTE RENDU DU STAGE IRFEJJ- Ligue 94 DU 15 Février 2009

STAGE KATA JUDO & JUJITSU
Perfectionnement Technique & Formation aux Qualifications Fédérales (CQF)

Lieu : Dojo du SMUS-VGA ST.MAUR
IRFEJJ : 9h00 à 12H00

Nombre de participants : 24
CQF JUJITSU : 13h30 à 15H30

Technique de Jujitsu par Luc CAPPÀ



Mondo de Fanny RIABOFF avec les stagiaires CQF



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

PRIEUR	Jean-Claude	JUDO	7e DAN
GRES	Pascal	JUDO	6e DAN
CAPPÀ	Luc	JUJITSU	3^e DAN

Début de stage commun IRFEJJ + Formation CQF (Qualifications Fédérales) par un échauffement dirigé par Pascal GRES sur le thème de la coordination des mouvements du corps principe très important pour une bonne pratique du Judo. Poursuite par une série d'exercices basés sur les déplacements appliqués aux techniques ASHI WAZA et plus particulièrement sur les balayages par J.C PRIEUR. Démonstration de Jujitsu par Luc CAPPÀ sur l'esquive d'une attaque sur coup de pied direct (MAE GERI) et atelier Kata pour terminer la session commune du matin.



Fanny RIABOFF – Cadre Technique du Val de Marne

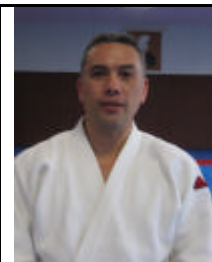
C'est avec plaisir que nous avons eu la présence de Fanny sur ce stage ce qui lui a permis de se joindre à nous et de participer à quelques ateliers.

Sa visite portait principalement sur le suivi des stagiaires aux formations CQF, cursus sur lequel elle s'est beaucoup investit pour démarrer cette première promotion de la Ligue94. Elle a pu apprécier la motivation et l'application de ces dirigeants bénévoles qui apportent beaucoup à notre sport et qui trouvent dans ces formations qui leurs sont destinées une reconnaissance de leur travail.

Luc CAPPÀ – Professeur de JUJITSU et Instructeur de la ligue.

Afin de couvrir les spécificités de la formation CQF pour l'enseignement du JUJITSU, une session particulière était au programme de ce stage l'après midi. Les stagiaires ont pu bénéficier de l'expertise de Luc dans l'étude des Habiletés Techniques du programme Fédéral de Jujitsu et notamment :

- Les atémis pieds/poings
- Les techniques de projections
- Les techniques de clés de bras et de poignets.



Les clubs suivants étaient représentés : US Fontenay, ES Caudacienne, VSJ, SMUS ST.Maur, JC Charenton, ES Vitry, Elan Chevilly-La-Rue, Dojo Villecresnois, US Villejuif, RSS Champigny, JKC Nogent,

Merci à tous et aux dirigeants du SMUS-VGA ST.MAUR pour leur accueil et la mise à disposition de leur Dojo ainsi qu'aux instructeurs de la Ligue94. A bientôt, le 28 Mars 2009 au Dojo de l'U.S FONTENAY pour la suite du programme.

Rédacteur : Gérard BRETON – Commission IRFEJJ Ligue 94

Institut Régional de Formation pour l'Enseignement du JUDO / JUJITSU