



COMITÉ ESSONNE 91  
JUDO



LIGUE  
ILE-DE-FRANCE  
JUDO

# Stage JU-JITSU

**SAMEDI 04 Février 2017**

**DOJO REGIONAL**  
**9 rue Albert Camus 91220 BRETIGNY /ORGE**



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE  
DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS  
ET DE LA  
VIE ASSOCIATIVE



LE CONSEIL GÉNÉRAL

Le comité de Judo de l'Essonne a le plaisir de vous inviter à une animation Ju-Jitsu :

## **Le Samedi 04 février 2017**

### **8h30 / 9h00 : Accueil des pratiquants**

**Les thèmes suivants seront abordés :**

- **9h00 / 10h 15 : Mise en train**
- **10h30 / 12h00 : Les sutemis et le ju-jitsu**
- **Pause repas**
- **13h30 / 14h30 : les déplacements et le ju-jitsu**
- **14h45 /15h45 : les atémis et le ju-jitsu**
- **16h00 / 17h00 ; Le ne-waza et le ju-jitsu**

**La participation à tout ou partie du stage est tout à fait possible en respectant les horaires en fonction des thèmes.**

**Un casse-croute sur place sera prévu moyennant participation. Pour des besoins d'organisation l'inscription via extranet est donc souhaitée pour ceux qui souhaitent en profiter.**

**Dans tous les cas l'inscription via extranet facilitera l'organisation.**

### **Pour tout renseignement :**

Comité de judo de l'Essonne : 01.60.84.70.10 [judo.91@orange.fr](mailto:judo.91@orange.fr)

GILLEMOT Edwige - Conseiller Technique Fédéral : [edwige.gillemot@ffjudo.com](mailto:edwige.gillemot@ffjudo.com)

LE PICHON Gérard – Responsable Commission Jujitsu : [gerard.le\\_pichon@reseau.sncf.fr](mailto:gerard.le_pichon@reseau.sncf.fr)

