



## PROGRAMME POUR LE STAGE DU 19 AU 23 AOUT 2013

(SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS)



Horaire	Lundi 19 août	Mardi 20 août	Mercredi 21 août	Jeudi 22 août	Vendredi 23 août
<b>Heure</b>	9h00 – 11h00	9h00 – 11h00	9h00 – 11h30	9h00 – 11h00	9h00 – 11h00
<b>Professeur</b>	Jean-Pierre Cantin & Sergio Pessoa	Jean-Pierre Cantin & Sergio Pessoa	Jean-Pierre Cantin & Sergio Pessoa	Jean-Pierre Cantin & Sergio Pessoa	Jean-Pierre Cantin & Sergio Pessoa
<b>9h00 – 11h00</b>	*HMF- au sol et debout Randori : 30 minutes  *HMF : Habilité Mouvement Fondamental	Préparation physique Kumi-Kata Randori : 30 minutes	Déplacement Combinaisons –debout Randori : 45 minutes	Préparation physique Exercices physiques avec judogui Randori : 20 minutes	Retour sur la semaine Randori : 20 minutes
<b>Heure</b>	13h00 – 15h00	13h00 – 15h00	REPOS	13h00 – 15h00	13h00 – 15h00
<b>Professeur</b>	Hiroshi Nakamura	Hiroshi Nakamura		Hiroshi Nakamura	Hiroshi Nakamura
<b>13h00 – 15h00</b>	Technique - Tachi-Waza Randori : 1 heure	Technique - Ne-Waza Randori : 45 minutes	Activité : soccer	Technique : Tate-Waza et Ne-Waza Randori : 45 minutes	Technique : Tachi-Waza Randori : 1 heure