

Les bases du judo

M. Franck Moussima

Ceinture noire 6^e dan

Date : samedi le 21 octobre 2023

Lieu : 828 rue Marguerite-Bourgeois, Trois-Rivières, Québec, G8Z 3S7

Horaire : 10h00 à midi et de 13h00 à 15h00

Coût : 30 \$ par personne, payable par virement Interac

Niveau requis : Stage ouvert à tous

Stage donnant des points de grade pour les ceintures marrons et plus

Stage donnant des points de perfectionnement pour les instructeurs / entraîneurs avec PNCE certifié.

Éléments couverts :

- Les déplacements appropriés selon différentes situations;
- Les déséquilibres selon différentes situations;
- Les principes de bases dans l'application de différentes techniques debout;
- Les principes de bases dans l'application de différentes techniques au sol et sorties;

Informations : Marc-André Leblanc dtfujiyamadojo3r@gmail.com 819.386.1198

Franck Moussima Athlète olympique camerounais 2004 et 2008

Deux fois champion d'Afrique et vice-champion universitaire 2007

Entraîneur national au Cameroun, Swaziland et Botswana

Expert de la FIJ depuis 2015 spécifiquement pour les séminaires de formation et d'évaluation des entraîneurs