



PLATEFORME TECHNIQUE JUJITSU

DES PAYS DE LA LOIRE

DIMANCHE 19 JANVIER 2025

DOJO REGIONAL

Stade municipal du lac de Maine
Rue Jules Ladoumègue 49000 Angers
Tél. : 02 41 73 32 55
liguejudo.paysdelaloire@gmail.com

Ouverture aux licenciés et aux enseignants
Inscription par extranet



Programme :

9h30 Accueil

10h ouverture du stage

10h05 Taiso orientation jujitsu

**10h30 progression judo/ujitsu - préparation UV2 - Goshin
(3 ateliers)**

**12h00 fin de matinée et pique-nique (apportez votre
repas)**

13h30 Self-défense
Informations sur les formations fédérales
Pratique et mises en situations....

**15h30 Informations sur les compétitions jujitsu...
(Règlements, arbitrage....)**

16h Bilan

16h30 Fin de stage