



JOURNEES NATIONALES de la Fédération Française de Judo



Dans ce cadre
l'Aix Université Club Judo
propose, en collaboration avec
la Ligue PACA et le Comité 13

24 – 25 – 26 septembre 2010
"LE" rendez-vous de la rentrée 2010

Vendredi 24

Entraînement judo sous la direction de **Marc ALEXANDRE, ceinture noire 6^e dan, champion Olympique**. L'entraînement est ouvert à tous les judokas des clubs de la région (licence et certificat médical obligatoire).

18h00 / 19h30 : entraînement benjamins, minimes
19h30 / 21h00 : cadets, juniors, seniors

L'entraînement sera suivi d'un repas convivial avec projection d'un film sur la carrière d'INOUE.

L'inscription au repas est obligatoire (inscription par mail : aucjudo@wanadoo.fr).

Samedi 25

Stage MIZUNO,
sous la direction de Koseï INOUE
triple champion du monde, champion Olympique

Inscription sur le site <http://www.mizunoshop.fr/stage-inoue-aix-en-provence.html>

Programme

8h00 à 8h45 : inscription au stage
9h00 à 11h00 : séminaire de judo 1e session
13h00 à 15h00 : séminaire de judo 2e session
15h15 : Mondo
15h45 : 30 mn de dédicaces



Tarif

50 € pour une personne, 40 € à partir de 3 personnes d'un même club
Formule stage + kimono Mizuno « Senseï » : 100 €

Une buvette sera à votre disposition sur place avec pâtes, sandwichs, boissons...



Dimanche 26

Stage et rencontre Ne waza Jiu Jitsu ouvert de poussins à seniors

Programme :

cadets, juniors, seniors (participation : 3 €)

8h00 / 9h00 : pesée

9h00 / 10h30 : stage sous la direction de Eder BARBOSA (CN 2^e dan de Jiu-jitsu brésilien), Spécialiste Brésilien de cette discipline

10h30 / 14h00 : compétition ne-waza avec règlement adapté (pas de luxation autre que le coude ni de strangulation autres que celle autorisé en judo...). Cette rencontre de début de saison se fera dans la mesure du possible en poule, par regroupement de poids.

Une buvette sera à votre disposition sur place avec pâtes, sandwichs, boissons...

poussins, benjamins, minimes (participation : 2 €)

13h00 / 14h00 : pesée

14h00 / 15h00 : stage et information sur le ne waza brésilien par Eider BARBOSA.

15h00 / 17h00 : compétition ne waza adapté (pas de clés de bras ni étranglement ...).

Nota : Le détail du règlement technique en pièce jointe

Lieu du stage et contact

Complexe Sportif du Val de l'Arc

Chemin des Infirmeries

13100 AIX EN PROVENCE

TÉL. : 04 42 26 97 11 Mail : aucjudo@wanadoo.fr

Site internet : www.aucjudo.fr