

Samedi 19 NOVEMBRE 2011 Toulouse

PLATEAU TECHNIQUE (6H)

Judo – jujitsu- kata – taïso

Les intervenants

<u>Seguin Jacques : debout</u>
<u>Esteve Frédéric : katas</u>
<u>Mourlan Jean-louis : Jujitsu</u>
<u>Gov Christine : Sol</u>
<u>Bordes Jérôme : Arbitrage Ne Waza</u>

Les plateaux techniques fonctionnent sous forme d'ateliers, à faire tourner sur la journée, une partie taïso est mise en place au démarrage de chaque journée. Les créneaux de travail sont les suivants : de 9h à 12h et 14h à 17h.

Organisation type d'une journée :

- 9h à 9h30 : Taïso pour tout le monde
9h30 à 12h : travail par ateliers 2 interventions de 1h15
- 14 h à 14h30 : Taïso pour tout le monde
14h30 à 17h : Travail par ateliers 2 interventions de 1h15

Les participants peuvent tourner sur les ateliers à chaque intervention ou rester sur l'atelier qui leur convient.

A l'issue de chaque plateau technique un compte rendu sera envoyé à la ligue par les intervenants avec les listes de participants et les contenus techniques réalisés.

Chaque après-midi une coupe régionale se déroule en fonction des programmations

Ce samedi 19 novembre 1^{er} plateau technique = Coupe Régionale Ne Waza.

Pensez à vous inscrire par l'EXTRANET