

# Samedi 21 JANVIER 2012 Cahors

## PLATEAU TECHNIQUE (6H)

# Judo – jujitsu- kata – taïso

## Les intervenants

<b>Sans Patrice Debout</b>
<b>Seguin Jacques Katas</b>
<b>Delsahut Hervé Jujitsu</b>
<b>Marcenac Pascal Sol</b>
<b>Louché Laure Arbitrage</b>
Judo – jujitsu- kata – taïso Samedi 21 JANVIER 2012 Cahors Coupe Régionale Katas

Organisation de la journée :

09h à 11h00 :	Travail par ateliers 2 interventions de 1h
11h00 à 12h00 :	Taïso pour tout le monde (étirement) Hervé DELSAHUT
11h00 à 12h30 :	Réunion des Hauts Gradés de Midi-Pyrénées
12h30 à 14h00 :	Temps Libre- Repas
14h00 à 14h30 :	Confirmation inscription Coupe régionale KATAS
14h00 à 16h30 :	Travail par ateliers 2 interventions de 1h15 (Sol, Jujitsu, arbitrage)
14h30 à 16h30 :	Déroulement de la coupe régionale KATAS (les Hauts Gradés sont impliqués en tant que Jurys dans la coupe régionale).

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

Ce samedi 21 janvier 2ème plateau technique : **Coupe Régionale KATAS.**

**Pensez à vous inscrire par l'EXTRANET**

## **Cérémonie des Vœux Samedi 21 JANVIER 2012 Cahors**

Accueil des participants à partir de 16h30 par le président du comité départemental du Lot et Patrice SANS (Haut gradé lotois).

17h00 :	Prise de parole Vice-Président Culture Judo	Ramon EGEA
17h15:	Koshiki no kata	Frank et Patrick OPITZ
17h30:	Animation du Comité Lotois	
17h50:	Randori de l'amitié (Les Hauts Gradés invitent les plus jeunes judokas présents)	
	Randori des ceintures noires	
18h10 :	Mise à l'honneur des promus	
18h30 :	Discours du président du comité départemental et des personnalités	
19h00 :	Clôture officiel par le Responsable National Hauts Gradés	Louis COMBES