

STAGE TECHNIQUE INTERREGIONAL de CHANBARA N°1 2017

Comité de judo du Val de Marne

SAMEDI 11 MARS 2017

Gymnase du centre sportif Maurice PREAULT : 16 Avenue Charles de Gaulle
94470 – Boissy saint Léger RER A (10 minutes à pied)

Ce stage est ouvert à tous les licenciés FFJDA Judo et Disciplines Associées du Val de Marne, de Seine et Marne *et à tous ceux des autres départements qui désirent nous rejoindre.*

(Tenue : keikogi chanbara, judo ou karate, armes et casques fournis)

adultes, cadets et juniors (ou les élèves de 11 à 13 ans *ou moins ayant une pratique aisée* .

ENTRAÎNEMENT INTERRÉGIONAL DE — CHANBARA —



11.03.2017 || 14H00 À 17H00

GYMNASE MAURICE PRÉAULT
16 Avenue Charles de Gaulle, 94470 Boissy-Saint-Léger

OBJECTIF DU STAGE : échange de pratique, technique et pédagogique entre professeurs et élèves, Créer du lien entre les clubs, département et région, développer et promouvoir l'activité, offrir aux élèves une diversité de pratique autre que la compétition.

PROGRAMME

13 h 30 Ouverture des portes et contrôle des licences et certificats médicaux
Un café sera à disposition des 13h30 pour l'ensemble des participants.

14 h 00 à 14 h 20
Un échauffement ludique dont le but est de préparer un cour sur le tanto

Répartition par groupes mixtes : encadre par les professeurs (1 à 2 prof par groupe) Les groupes constitués tourneront tous les 15 à 20 minutes dans chaque atelier.

14 h 20 à 15 h 50

Atelier 1 : Travail au Boken et au choken: Suriage, nuki et kaeshi waza

Atelier 2 : étude Nito

Atelier 3 : étude Choken libre adulte

Atelier 4 : étude Yari adultes ou tate kodachi pour les plus jeunes

Atelier 5 : étude Kodachi

Pause 10 minutes

16 h 00 à 16 h 20
KAKARI GEIKO

Pause 10 minutes

16 h 30 à 17 h 00
Ji GEIKO

17 h 00 à 17 h 30
Salut pot de l'amitié et Mondo

Professeur : Marc Ebély, Arthur Cetaire, Gilles Gibory, Bastien Ricouard Tad'homme, Eric Pennesi, Philippe Pavilla, Ghislain Remy, Pablo Troianovski, Mallory, Emmanuel Aballain.

IMPORTANT : Merci de vous inscrire en envoyant un mail indiquant le nombre de participant au plus tard le 10 mars , pour prévoir casques, armes, organisation, etc.

Marc Ebély DTR comité de judo du Val de Marne Tel : 01 45 69 58 11 ou 06 67 48 00 85
email : m.ebely@orange.fr