



JUDO RAMONVILLE

JUJITSU TAISO

PROGRAMME STAGE AVRIL 2017

LUNDI 3 MARDI 4 MERCREDI 5

HEURE	LUNDI 3 AVRIL
9h à 10h	Accueil présentation du programme Echauffement forme ludique
10h à 12h	Travail judo debout et mise en situation
12h à 14h	Déjeuner et animations tapis jeux calmes
13h30 à 16h30	Travail Judo au sol et mise en situation Les enchainements techniques statiques et en déplacement
16h45 à 17h	Goûter Fin de la journée

HEURE	MARDI 4 AVRIL
9h	Accueil
9h 15	Présentation du jeu de rôle
9h30 à 12h00	GRAND JEU DE ROLE Organisation et mise en place des scénarios
12h à 13h	Déjeuner en situation de jeu
13h15 à 16h30	GRAND JEU DE ROLE mise en situation
16h45 à 17h	Fin du jeu de rôle Goûter Fin de la journée

HEURE	MERCREDI 5 AVRIL
9h à 10h	Accueil - Footing
10h à 12h	Travail judo formes dirigées et libres avec mise en application
12h à 14h	Déjeuner et animation tapis jeux calmes
14h à 15h30	Arbitrage les règlements des jeunes Les nouvelles règles, explication et mise en pratique
15h30 à 16h30	Travail par ateliers Révision et questions
16h45 à 17h	Goûter Fin du stage