



La Ligue de l'Essonne organise avec la Ligue du Val de Marne
TOURNOI INTER-LIGUES JIJITSU COMBAT
STAGE TECHNIQUE JIJITSU



LES SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 FEVRIER 2013 A BRETIGNY / ORGE

SAMEDI 2 FEVRIER 2013

LE MATIN 9h30 à 11h30

Travail technique bâton court, construction des enchaînements

Le midi, une formule repas sera disponible (sandwich, boisson, café)

L'APRÈS-MIDI 14h00 à 17h00

goshin jitsu

Approche technique ne wasa

Randori ne waza jujitsu combat

DIMANCHE 3 FEVRIER 2013

LE MATIN 9h30 à 11h30

Stage de formation arbitres & commissaires sportifs

L'APRÈS-MIDI 13h30 à 17h00

Compétition combat par catégories de poids, règlement FFJDA

Deux catégories (orange, verte, bleue) (marron, noire)

Pesées et inscriptions sur place à partir de 13h00 passeport en règle certificat médical obligatoire !

Mise en situation des arbitres et des commissaires sportifs

Pour tout renseignement :

Ligue de judo de l'Essonne 01.60.84.70.10
Monsieur BOURUMEAU Stéphane : 06 86 83 82 74
DOJO DE REGIONAL DE BRETIGNY SUR ORGE
9, rue Albert Camus
91220 BRETIGNY SUR ORGE

柔術