



ESPACE NATIONAL DE FORMATION

SAMEDI 16 & DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2019 - DOJO DE LORMONT (33)

THEMES : LES ATTENDUS DE LA CEINTURE NOIRE :

PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE ET PREPARATION AUX GRADES



PLANNING PREVISIONNEL

| JOUR | HORAIRE | KATA | TECHNIQUE JUDO | JUJITSU |
|---------------------------------|-------------|---|--|--|
| SAMEDI 16 NOVEMBRE 2019 | 09H00-12H00 | NAGE NO KATA | NAGE NO KATA | TRAVAIL AUTOUR DES TECHNIQUES DE DEFENSE : NOMENCLATURE ET EFFICACITE TECHNIQUE |
| | | <i>MARC-ANTOINE LE CAP ERICK DALLEZ</i> | <i>MARC-ANTOINE LE CAP ERICK DALLEZ</i> | <i>PATRICK DUMONT</i> |
| SAMEDI 16 NOVEMBRE 2019 | 14H30-17H30 | KODOKAN GOSHIN JITSU | TRAVAIL AUTOUR DES TECHNIQUES DE NAGE WAZA ET DE NE WAZA | KODOKAN GOSHIN JITSU |
| | | <i>MARC-ANTOINE LE CAP ERICK DALLEZ</i> | <i>THIERRY COLIN</i> | <i>MARC-ANTOINE LE CAP ERICK DALLEZ</i> |
| DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2019 | 09H00-12H00 | GO NO SEN NO KATA | GO NO SEN NO KATA | DES ATTAQUES IMPOSEES AUX REPONSES LIBRES ET A LA SELF- DEFENSE |
| | | <i>MARC-ANTOINE LE CAP ERICK DALLEZ</i> | <i>MARC-ANTOINE LE CAP ERICK DALLEZ</i> | <i>PATRICK DUMONT</i> |