

LIGUE du VAL d'OISE de JUDO
1 rue Alexandre Dumas (ex.50 Chemin de Chennevières)
95220 HERBLAY
☎ 01.34.50.13.13.
Fax. 01.39.97.98.49.
e.mail liguejudo95@wanadoo.fr
Internet : ligue95judo.com

ANIMATION TECHNIQUE MINI POUSSINS/MINI POUSSINES

SECTEUR EST

Circulaire n° 053/10/11

Herblay, le 3 février 2011

SAMEDI 19 MARS 2011

Cette manifestation s'adresse aux enfants **Garçons** et **Filles** nés **exclusivement** en 2003 et 2004.

LIEU : Stade Municipal Jean Jaurès - rue Aristide Briand (angle avenue Jean Jaurès - 95330 DOMONT (Automobiles au parking du marché).

Inscriptions des clubs : 11h00/11h15 sur le document ci-joint.

CONTENU TECHNIQUE DE L'ANIMATION

Encadrement par le ou les brevets d'état de l'Equipe Technique de Secteur.

Echauffement : commun (voire en musique) dynamique.

Travail sur : Nœud de ceinture, salut, code moral, attitude au Dojo.
(par groupe morphologique de 6 à 8 judokas).

Randoris éducatifs : - Ne Waza
- Tachi-Waza

Retour au calme.

**Chaque club participant devra fournir 1 judoka (ceinture marron minimum)
(Kimono indispensable).**

REGLEMENT

- Licence 2010/2011 obligatoire + certificat médical.

Récompense pour tous