

LIGUE du VAL d'OISE de JUDO
1 rue Alexandre Dumas (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

Circulaire n° 052/10/11

Herblay, le 7 février 2011

**ANIMATION TECHNIQUE
MINI POUSSINS/MINI
POUSSINES
SECTEUR OUEST**

DIMANCHE 20 MARS 2011

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

LIEU: Dojo Régional d'Herblay

1 rue Alexandre Dumas (ex.50 Chemin de Chennevières) - 95220 HERBLAY

Inscriptions des clubs : 16h00/16h15 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