



## Programme Stage Sportif POUSSINS + BENJAMINS + MINIMES

**31 octobre 2023 - CAHORS**

Horaires	Programme poussins + benjamins 1ère année	Programme benjamins 2ème année + minimes	
9h à 9h30	Accueil + émargements		
9h30 à 9h45	Présentation de la journée : Sensibilisation à la lutte contre toute forme de violences (par groupe de 15) - asso Les Papillons / partenaire du CDOS 46 Informations sur la Coupe de France minimes par équipes		
9h45 à 10h15	Préparation physique adaptée (circuit training en musique) (TB)	<i>Groupe 1 : sensibilisation à la lutte contre les violences</i>	Groupe 2 : Travail du Nage No Kata (principes généraux) (LB)
10h15 à 10h45		Groupe 1 : Travail du Nage No Kata (principes généraux) (LB)	<i>Groupe 2 : sensibilisation à la lutte contre les violences</i>
10h45 à 11h15	<i>Groupe 3 : sensibilisation à la lutte contre les violences</i>	Tachi Waza : Se déplacer et déplacer pour attaquer (MD)	Ashi waza en préparation d'attaque (LB)
11h15 à 11h45	Tachi Waza : Se déplacer et déplacer pour attaquer (MD)	<i>Groupe 4 : sensibilisation à la lutte contre les violences</i>	
11h45 à 12h30	Randoris Tachi Waza (MD)		
12h30 à 14h	<i>Repas (pique nique) + Temps calme (vidéos des plus beaux ippons...)</i>		
14h à 15h	Tachi Waza : Travail sur les esquives & enchainements (LB)	Préparation physique adaptée (circuit training en musique) (TB)	
14h à 15h30	Liaison debout-sol : Travail des contrôles afin d'enchaîner en osae komi (LB)	Nage Komi en déplacement avec préparation d'attaque en ashi waza (MD)	
15h30 à 16h30	Alternance Randoris Ne Waza + Tachi Waza (MD)		
16h30	Clôture du stage + Goûter offert par le comité		

Adresse du dojo départemental :		Rue de la Guinguette - 46000 CAHORS
Encadrement :		Thierry BARRUET (TB)

**NB : pour les familles (parents, frère ou sœur...), une sensibilisation à la lutte contre toute forme de violences est prévue de 15h à 16h30 au dojo de Cahors.**

*Merci d'informer les familles de judokas, cette information est gratuite et gérée par l'association Colosse aux pieds d'argile.*