

ESPACE NATIONAL DE FORMATION

PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE
& PREPARATION AUX GRADES

INSCRIPTION VIA
EXTRANET FFJDA

JUSQU'AU 28 FEVRIER 2022

DOJO REGIONAL DE
WASQUEHAL
15 RUE DU MOLINEL
59290

SAMEDI 5
DIMANCHE 6

MARS
2022



PROGRAMME PREVISIONNEL

JOURS	HORAIRES	JUDO	JUJITSU	KATA
SAMEDI 05 MARS	9H-10H30	DEBOUT 1ER DAN	ATTAQUES IMPOSÉES AVEC DÉFENSES LIBRES 2ÈME ET 3ÈME DAN	KATAME NO KATA (1ère série) GOSHIN JITSU (12 premières)
	10H30-12H	SOL 1ER DAN	JUJITSU SELF DEFENSE 2ÈME ET 3ÈME DAN	KATAME NO KATA (2ème et 3ème série) GOSHIN JITSU (9 dernières)
	14H-15H30	DEBOUT 2ÈME ET 3ÈME DAN	ATTAQUES IMPOSÉES AVEC DÉFENSES LIBRES 1ER DAN	NAGE NO KATA (3 séries) GONOSSEN
	15H30-17H	SOL 2ÈME ET 3ÈME DAN	JUJITSU SELF DEFENSE 1ER DAN	KIME NO KATA NAGE NO KATA (4ème et 5ème série)
DIMANCHE 06 MARS	9H-10H30	PRESTATION DEBOUT-SOL JUDO / JUJITSU 4ÈME, 5ÈME ET 6ÈME DAN		KOSHIKI NO KATA JU NO KATA
	10H30-12H			
	14H-16H	AIDE ET ACCOMPAGNEMENT 5ÈME ET 6ÈME DAN KATA, JUJITSU, NE WAZA, TACHI WAZA		

AVEC LA PRESENCE DE Mr. PATRICK BIGOT, 7E DAN ET FORMATEUR REGIONAL
LE DIMANCHE 6 MARS 2022

ENCADREMENT



JUDO

**GUY
DELVINGT**

8ème DAN
EXPERT
NATIONAL JUDO



KATA

**MARC-ANTOINE
LE CAP**

6ème DAN



JUJITSU

**CAROLE
HERAS**

5ème DAN



**FREDERIC
BOURGOIN**

7ème DAN