



ESPACE NATIONAL DE FORMATION

PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE
& PREPARATION AUX GRADES

INSCRIPTION VIA
EXTRANET FFJDA
JUSQU'AU 29 FEVRIER 2020

DOJO REGIONAL DE
WASQUEHAL
15 RUE DU MOLINEL
59290

SAMEDI 7
DIMANCHE 8
MARS
2020



HAUTS-DE-FRANCE
LIGUE
JUDO
Et Disciplines Associées
www.hautsdefrancejudo.com

PROGRAMME PREVISIONNEL

Jours	Horaires			
SAMEDI 7 MARS	9h - 12h	JUDO	JUJITSU Attaques imposées avec défenses libres	KATA Nage No Kata Goshin Jitsu
		Debout (1er DAN) / Sol (2ème DAN et +)		
SAMEDI 7 MARS	14h - 17h	JUDO	JUJITSU Self Défense	KATA Kime No Kata Katame No Kata
		Sol (1er DAN) / Debout (2ème DAN et +)		
DIMANCHE 8 MARS	9h - 12h	AIDE ET ACOMPAGNEMENT 4ème, 5ème ET 6ème DAN Kata, Jujitsu, Ne Waza, Tachi Waza		

ENCADREMENT



CHRISTOPHE BRUNET

Responsable National du Jujitsu
Formateur national Judo Jujitsu
Membre de la DTN
6ème DAN



JUDO

EMILIE HARNICHARD
5ème DAN



KATA

MARC ANTOINE LE CAP
6ème DAN



CAROLE HERAS
5ème DAN



JUJITSU

FREDERIC BOURGOÏN
7ème DAN