



STAGE RÉGIONAL N°1

10 OCTOBRE 2026

JUJITSU FIGHTING ET JJB



GYMNASE JEAN ROSTAND - RUE PIERRE BEREGOVVOY

61200 ARGENTAN

Inscription OBLIGATOIRE via l'extranet fédéral

ORGANISATION

La Ligue de Normandie Judo a le plaisir de vous accueillir pour le 1^e stage Ne Waza de la saison.

Ce stage est ouvert aux pratiquants ainsi qu'aux arbitres et commissaires qui souhaitent se former sur la discipline, et servira de préparation pour le Championnat de Normandie Fighting du 1^{er} Octobre, et des Championnats de France Elite JJB des 12-13 Décembre 2026

ATTENTION : prévoir votre repas pour la pause du midi.

PROGRAMME

ACCUEIL à 9h30

10h00 - 12h00

Séance technique commune Jujitsu et JJB

12h00 - 14h00

Pause repas

14h00 - 15h30

Séance technique dissociée Jujitsu et JJB

15h30 - 16h30

Phases d'opposition (prépa France)

FIN DU STAGE à 16h30