



# STAGE RÉGIONAL N°1

9 NOVEMBRE 2025

## JUJITSU FIGHTING



Prévoir tenue de sport  
+ baskets



**COMPLEXE SPORTIF DIDIER BIANCO**

**14700 FALAISE**

*Inscription OBLIGATOIRE via l'extranet fédéral*



# ORGANISATION

La Ligue de Normandie Judo a le plaisir de vous accueillir pour le 1er 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 les Championnats de Normandie qui se dérouleront à Lisieux les 29 et 30 Novembre 2025.

ATTENTION : prévoir votre repas pour la pause du midi.

## PROGRAMME

ACCUEIL à 9h30

10h00 - 11h30

Séance préparation physique adaptée au fighting.  
(en extérieur si la météo le permet)

11h30 - 12h30

Mobilité et ne waza en rapport avec le fighting

12h30 - 14h30

Pause repas

14h30 - 17h00

Séance technique + opposition

FIN DU STAGE à 17h00