



STAGE RÉGIONAL N°1

15 NOVEMBRE 2025

NE WAZA



DOJO ALAIN CREPIEUX - RUE DU PERE POPIELUJKO

50000 SAINT LÔ

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 - 12h00

Séance technique Jiu Jitsu Brésilien

12h00 - 13h30

Pause repas

13h30 - 14h00

Point arbitrage

14h00 - 16h30

Séance technique et opposition

FIN DU STAGE à 16h30