

PROGRAMME STAGE

DU 28 et 29 FEVRIER 2024

28 février

- 08 h 45 : accueil
- 09 h 00 : Renforcement
- 10 h 00 : Ne-waza
- 12 h 00 : Repas tiré du sac
- 13 h 30 : Feuilles de poule
- 15 h 00 : **Kata** (jaune à verte) et (nage no kata)
- 17 h 00 : fin première journée

29 février

- 09 h 00 : Footing
- 10 h 30 : **UV2**
- 12 h 30 : Repas tiré du sac
- 13 h 30 : **Examen** feuilles de poules (apprentissage tableau)
- 15 h 00 : Tachi waza (kumikata)
- 16 h 00 : Randoris (compétition)
- 17 h 30 : Pot de fin de stage

Possibilité d'obtenir des UV de passage de grade pendant le stage

- **Pour les grades de jaune à verte**
 - o **UV1 = Kata de jaune à verte**
 - o **UV2 = Le travail technique debout et sol de votre passage**
 - o **Feuille de poule (orange-verte et verte)**
- **Pour les grades bleu et marron**
 - o **UV1 = Nage no Kata**
 - o **UV2 = Planches passage de grade CN 1^{er} DAN**
 - o **UV4 = Tableau double repêchage**

Prévoir :

- Tenue pour le footing
- Rechange
- Nécessaire de toilette (possibilité de prendre des douches)
- Gourde pour les pauses

Le club offre les boissons du repas de midi