

# STAGE CADET(TE)-MINIMES M-F / LA LONDE LES MAURES (VAR) LIGUE PACA et LIGUE CORSE

## Présentation

**Critères de sélection :** Pôles Espoir Marseille, Nice et Corse, podiums Grand Prix Minimes, élite régionale.

## Encadrement

**Stéphane MONGELAS**, Cadre Technique de la ligue PACA, Entraîneur du Pôle Espoir Marseille

**Gilles NAHON**, Cadre Technique ligue de la ligue PACA, Entraîneur du Pôle Espoir Nice

**Jean-Yves ANDARELLI**, Cadre Technique de la ligue Corse, Responsable du Pôle Espoir Corse

**Emmanuel ARMITANO**, Cadre Technique du Comité Départemental des Alpes Maritimes,

**Fabien PIANFETTI** Cadre Technique du Comité Départemental des Bouches du Rhône

**Franck FILERI** Ligue PACA

**Jean Marc ANTON** Membre de l'Equipe Technique Régionale de la Ligue Corse

**Sophie DEMASSIET** et **Sara ALLAG** Stagiaires en formation initiale du BE1

**Structures d'accueil :** Dojo et hébergement au Complexe hôtelier Agelonde.

## Les objectifs

- ↪ Evaluation et détection des jeunes judokas susceptibles d'entrer aux pôles espoir Nice, Marseille et Ajaccio
- ↪ Préparer les cadets et cadettes aux Interrégions de La Motte Servolex
- ↪ Perfectionner les secteurs techniques et tactiques
- ↪ Présentation de la filière haut niveau et de son fonctionnement

### PROGRAMME DU STAGE CADETS - CADETTES

9h00	Lundi 26 février, accueil des stagiaires
6h00 - 7h00	PPG (Préparation Physique Généralisée)
10h00 - 12h00	Séance matin (Ne Waza) HTF (Habilités Techniques Fondamentales)
16h00 - 18h30	Séance après midi (Tachi Waza) HTF (Habilités Techniques Fondamentales)
21h00 - 22h00	Séance soirée (Uchi Komi, Nage Komi)
17h00	Jeudi 1 <sup>er</sup> mars, Fin de stage

#### Lundi 26 février

9h00	<i>Accueil des stagiaires</i>
10h00-12h00	<b>NE WAZA - HTF</b> Randori Etirements
12h30-13h30	<i>Déjeuner</i>
16h00-18h30	<b>TACHI WAZA - HTF</b> Yaku Soku Geiko Randori Etirements
19h00-20h00	<i>Dîner</i>
21h00-22h00	Uchi Komi – Nage Komi
23h00	<i>Retour dans les chambres et coucher</i>

#### Mardi 27 février

6h00-7h00	Footing – PPG
7h30-8h30	<i>Petit déjeuner</i>
10h00-12h00	<b>NE WAZA - HTF</b> Randori Etirements
12h30-13h30	<i>Déjeuner</i>
16h00-18h30	<b>TACHI WAZA - HTF</b> Yaku Soku Geiko Randori Etirements
19h00-20h00	<i>Dîner</i>
21h00-22h00	Uchi Komi – Nage Komi
23h00	<i>Retour dans les chambres et coucher</i>

<b>Mercredi 28 février</b>	
6h00-7h00	Footing – PPG
7h30-8h30	<i>Petit déjeuner</i>
10h00-12h00	<b>NE WAZA - HTF</b> Randori Etirements
12h30-13h30	<i>Déjeuner</i>
16h00-18h30	<b>TACHI WAZA - HTF</b> Yaku Soku Geiko Randori Etirements
19h00-20h00	<i>Dîner</i>
21h00-22h00	Uchi Komi – Nage Komi
23h00	<i>Retour dans les chambres et coucher</i>

<b>Jeudi 1<sup>er</sup> mars</b>	
7h30-8h30	<i>Petit déjeuner</i>
10h00-12h00	<b>NE WAZA - HTF</b> Randori Etirements
12h30-13h30	<i>Déjeuner</i>
14h00-16h30	<b>TACHI WAZA - HTF</b> Yaku Soku Geiko Randori Etirements
16h30-17h00	Démontage et rangement des tatamis
17h00	<i>Fin du Stage</i>

<b>PROGRAMME DU STAGE MINIMES M-F</b>	
9h00	Mercredi 28 février, accueil des stagiaires
6h00 - 7h00	PPG (Préparation Physique Généralisée)
10h00 - 12h00	Séance matin (Ne Waza) HTF (Habilités Techniques Fondamentales)
15h00 - 17h00	Séance après midi (Tachi Waza) HTF (Habilités Techniques Fondamentales)
21h00 - 22h00	Séance soirée (Uchi Komi, Nage Komi)
17h00	Jeudi 1 <sup>er</sup> mars, Fin de stage

<b>Mardi 27 f évrier</b>	
18h30	<i>Accueil des stagiaires - Minimes Corses</i>
19h00-20h00	<i>Dîner</i>
21h00-22h00	Uchi Komi – Nage Komi
23h00	<i>Retour dans les chambres et coucher</i>

<b>Mercredi 28 février</b>	
6h00-7h00	Footing – PPG
9h00	<i>Accueil des stagiaires – Minimes PACA</i>
10h00-12h00	<b>NE WAZA - HTF</b> Randori Etirements
12h30-13h30	<i>Déjeuner</i>
15h00-17h00	<b>TACHI WAZA - HTF</b> Yaku Soku Geiko Randori Etirements
19h00-20h00	<i>Dîner</i>
21h00-22h00	Uchi Komi – Nage Komi
23h00	<i>Retour dans les chambres et coucher</i>

<b>Jeudi 1<sup>er</sup> mars</b>	
6h00-7h00	Footing – PPG
7h30-8h30	<i>Petit déjeuner</i>
10h00-12h00	<b>NE WAZA - HTF</b> Randori Etirements
12h30-13h30	<i>Déjeuner</i>
14h00-16h30	<b>TACHI WAZA - HTF</b> Yaku Soku Geiko Randori Etirements
16h30-17h00	Présentation de la filière haut niveau
17h00	<i>Fin du Stage</i>