

PROGRAMME DETAILLE DU STAGE BENJAMINS, MINIMES

LUNDI

14h00 à 15h00 : Accueil des stagiaires

15h00 à 15h15 : Présentation du stage

1. Présentation des cadres : Isabelle PARISET, secrétaire de la ligue, Mélanie DELSALLE, Anthony-Pierre ANDARELLI, Jacques RENUCCI, et Yves CAMUZET
2. Objectif du stage
3. Emploi du temps
4. Formation des groupes 1 et 2
5. Consignes et règlement

15h15 à 15h45 : Echauffement généralisé en vague (*Yves*)

15h45 à 16h45 : Educatif, déplacement, travail individuel AYUMI-ASHI normal avant, arrière, SUGI-ASHI pied chasse l'autre en glissant, TAISABAKI 1 forme ensuite travail à 3 avec un mouvement avant éducatif Ippon-seoi (rotation droite, gauche) (*Yves*)

16h45 à 16h50 : Pose

16h50 à 17h45 : YAKU SOKU-GEIKO et RANDORI (4 randori de 2 minutes au sol, 5 randori de 2 minutes debout) en 2 groupes

17h45 à 18h00 : Renforcement musculaire 3 x 15 pompes, abdos, flexions jambes (*Anthony-Pierre*) et assouplissements étirements (*Mélanie*)

MARDI

9h00 à 10h00 :

- Groupe 1 NE-WAZA (*Yves et Mélanie*) échauffement (*Mélanie*) retournement en position quadrupédique et dégagement de jambes (*Yves*).
- Groupe 2 Footing (*Jacques*) : assouplissements étirements 10 minutes, 30 minutes footing, 10 minutes étirements.

10h15 à 11h30 : RANDORI au sol 15 x 2 minutes.

REPAS

14h30 à 15h30 :

- Groupe 2 NE-WAZA (*Yves et Anthony-Pierre*) échauffement, en position quadrupédique et dégagement de jambes (*Yves*).
- Groupe 1 Footing découverte (*Jacques et Mélanie*) : assouplissements étirements 10 minutes, 20 minutes footing ou marche rapide et ensuite reprise de la course, 10 étirements.

15h 35 à 17h15 : Groupe 1 et 2 (*Mélanie, Anthony-Pierre, Jacques et Yves*) échauffement 15 minutes (*Jacques*) UCHI-KOMI en statique, NAGE-KOMI en statique (*Yves*) et RANDORI debout en 2 groupes 6 randori de 2 minutes pour chaque groupes.

17h15 à 17h30 : Renforcement musculaire 3 x 10 pompes, abdos, flexions jambes (*Anthony-Pierre*) et assouplissements étirements (*Mélanie*)

MERCREDI

9h00 à 10h00 :

- Groupe 2 NE-WAZA (*Yves et Mélanie*) échauffement (*Mélanie*) retournement avec les jambes et immobilisation de TORI puis situation départ entre les jambes de UKE (*Yves*).
- Groupe 1 sport co, relais (*Jacques*) : assouplissements étirements 10 minutes, au début et en fin de séance.

10h15 à 11h30 :

RANDORI au sol à THEME de 2 minutes.

RANDORI + 1 groupes de TATE, les thèmes sont :

1. 5 RANDORI départ UKE à 4 pattes, TORI doit essayer de retourner le partenaire avec l'exercice travaillé le mardi ou un autre, ensuite on inverse les rôles.
2. 5 RANDORI départ UKE sur le dos contrôle la jambe de TORI entre les siennes, il faut que TORI dégage sa jambe en utilisant le dégagement vu le mardi ou utiliser un autre dégagement.

REPAS

14h30 à 15h30 :

- Groupe 2 NE-WAZA (*Yves et Mélanie*) échauffement (*Mélanie*) retournement avec les jambes et immobilisation de TORI entre les jambes de UKE.
- Groupe 2 sport collectifs, relais (*Anthony-Pierre*) : assouplissements étirements 10 minutes, au début et en fin de séance.

15h 35 à 17h15 : Groupe 1 et 2 (*Mélanie, Anthony-Pierre, Jacques et Yves*) UCHI-KOMI en déplacement, NAGE-KOMI en déplacement 3 chutes chacun, YAKUSOKU-GEIKO en déplacement (*Yves*) et 5 RANDORI classiques et 5 RANDORI avec MATTE et 5 pompes au milieu (*Yves*).

17h15 à 17h30 : Renforcement musculaire (*Yves*) les canards et la chaise et assouplissements étirements (*Anthony-Pierre*).

JEUDI

9h00 à 10h00 : Groupes 1 et 2 (*Mélanie, Anthony-Pierre, Jacques et Yves*) échauffement (*Jacques*) KUMIKATA, comment attraper, comment faire lâcher le revers et la manche (*Yves*).

ARBITRAGE rappel des règles chez les benjamins et minimes (*Yves*).

Liaison debout sol, immobiliser le partenaire lorsque ce dernier tombe sur les fesses et lorsque le partenaire fait une fausse attaque et tombe à 4 pattes, Tori doit le retourner et l'immobiliser (*Yves*).

10h00 à 11h00 : 5 RANDORI au sol puis TATE 10 x 1 minute. Debout Taté 10 x 1 minute.

11h20 à 11h25 : Renforcement musculaire (*Yves*) pompes, canards, abdos.

11h25 à 11h30 : Fin du stage BILAN