

STAGE JUJITSU—SELF-DEFENSE

09h00 à 12h

Le Dimanche 22 Novembre 2015

Ouvert pour tous publics (âge minimum conseillé: 16 ans)
licenciés FFJDA et non licenciés.

Tenue: Judogi ou pantalon de survêtement et tee-shirt à
manches longues.

ARNAGE LE 22 NOVEMBRE 2015

GYMNASE FRISON ROCHE

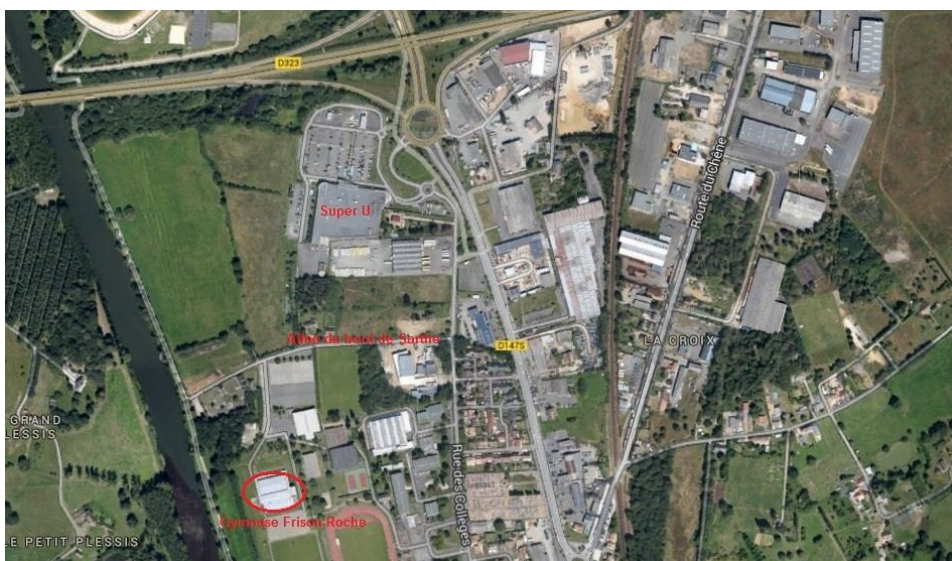
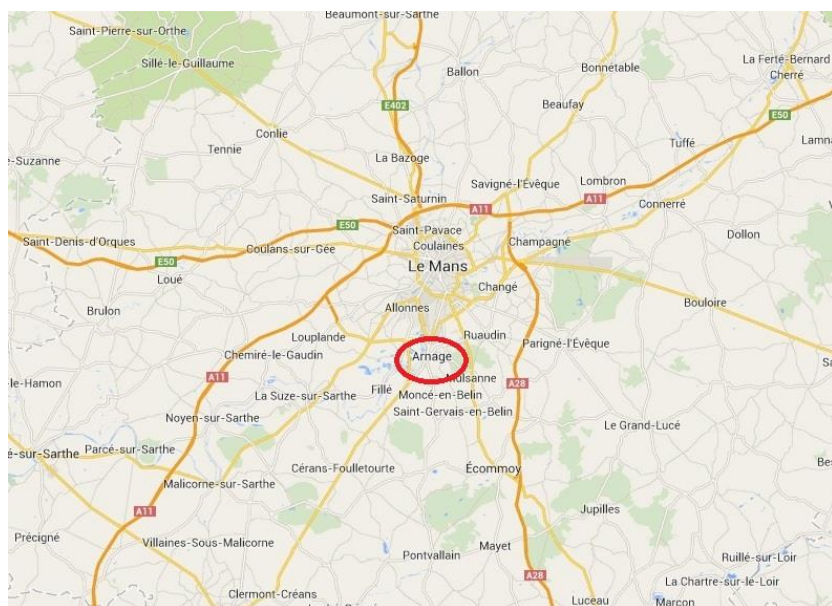
STAGE SELF-DEFENSE



Stage animé par **Michel ADOLPHE**,
Formateur Départemental et
Régional de Jujitsu-Self-défense

Animation FFJDA organisé par:
le USA Section judo et le comité départemental de judo jujitsu de la Sarthe

Présentation du lieu d'accueil



Complexe Sportif gymnase Frison-Roche – 72230 ARNAGE

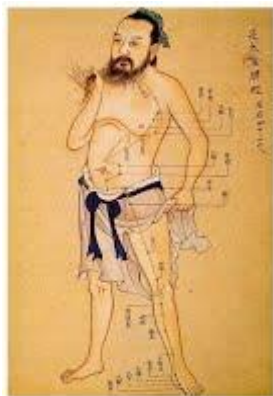
Programme prévisionnel

Jujitsu – Self-défense :

9h00	Accueil des stagiaires
9h30 – 11h30	Stage self-défense
11h30 – 12h00	Retour au calme avec une initiation au Shiatsu* Réalisé par Jérémie BAUDET et Christelle POIRIER de l'Association Ruaudin Santé Loisirs

Shiatsu :

* « **SHIATSU** » signifie « **pression par les doigts** ».



C'est une pratique manuelle énergétique d'origine japonaise, fondée sur les principes de la médecine chinoise.

Au cours d'une séance, le praticien agit sur les points et canaux énergétiques identiques à ceux de l'acupuncture.

Il transfère le poids de son corps par pressions de ses pouces, paumes de mains, genoux, avant-bras, coudes ou pieds sur le Jusha. (Personne qui reçoit un shiatsu).

Traditionnellement, le Shiatsu se pratique à travers les vêtements, allongé sur le sol.

Stage jujitsu SELF-DEFENSE



Stage organisé par le comité départemental
de judo jujitsu self-défense de la Sarthe.

Encadrement : Michel ADOLPHE, Formateur départemental
et Régional de Jujitsu self-défense

Conditions d'accès au stage:

Age minimum conseillé : 16 ans

Non licenciés : Sous réserve d'acceptation du formulaire de participation ci-dessoussigné).

Licenciés à la FFJDA : Avoir un certificat médical et une licence à jour.

Modalités d'inscriptions :

Sur place, le jour même.

Tenue :

Pour les non licenciés : Survêtement sans métal et sweet-shirt ou tee-shirt à manche longue.

Pour les licenciés : Judogi et tee-shirt.

Pour tous renseignements veuillez contacter

Mr Michel ADOLPHE au 06 82 40 13 53

Formulaire de participation pour les non licenciés

NOM : _____ PRENOM : _____

ADRESSE : _____

ADRESSE MAIL : _____

LE SOUSSIGNE DECLARE :

-Avoir pris connaissance des garanties des contrats d'assurances souscrits par la fédération, par l'intermédiaire de MDS CONSEIL, pour cette séance telles qu'indiquées dans la notice qui lui a été remise* :

. « Accidents corporels » : accord collectif n°1841 souscrit auprès de la MUTUELLE DES SPORTIFS,

. « Responsabilité civile » : contrat n°116.434.990 souscrit auprès de COVEA RISKS.

-Avoir été informé de sa possibilité à souscrire personnellement des garanties d'assurance individuelle complémentaires.

-Ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique du judo jujitsu.

DATE : _____

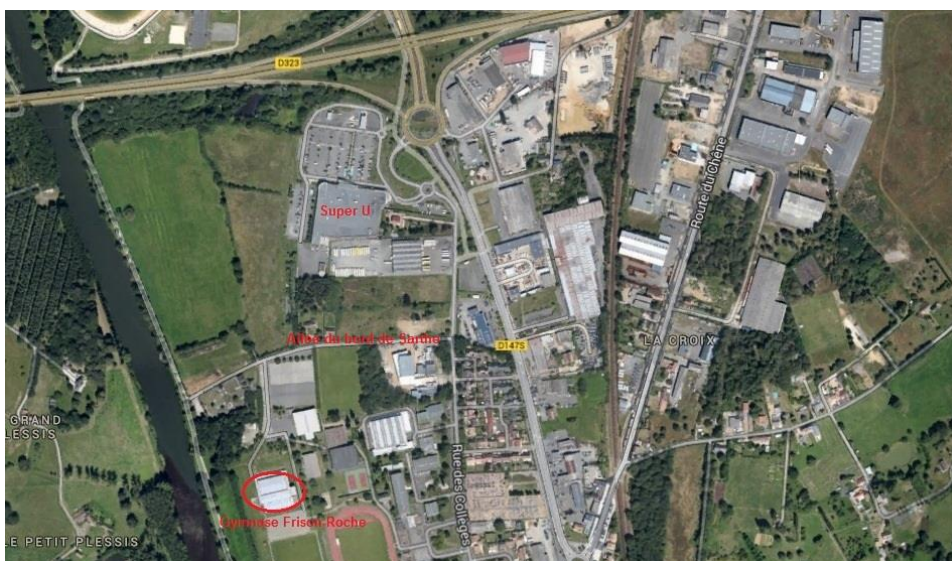
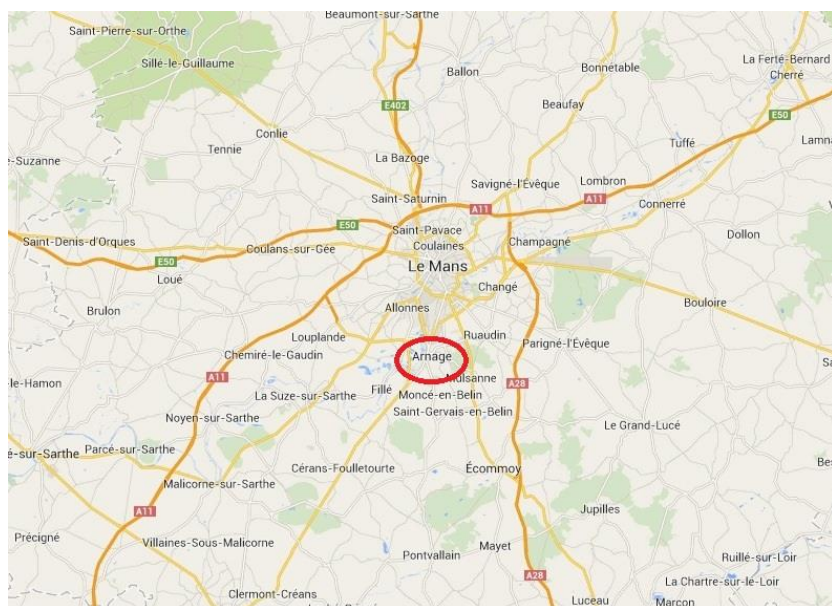
SIGNATURE

***ARNAGE LE 22 NOVEMBRE 2015
GYMNASE FRISON-ROCHE
COMPLEXE AUGUSTE-DELAUNE
CIRCUIT REGIONAL
JUJITSU COMBAT DE LA SARTHE***

Animation FFJDA organisé par:
le USA Section judo et le comité départemental de judo jujitsu de la Sarthe



Présentation du lieu d'accueil



Complexe Sportif gymnase Frison-Roche – 72230 ARNAGE

Règlement du circuit régional combat Jujitsu

Saison 2015/2016

Réservé aux licenciés FFJDA

Une animation est proposée par département et ouverte à l'ensemble des pratiquants de la région des Pays de la Loire.

Conditions d'accès au circuit régional combat:

Etre licencié à la FFJDA

Justifier de deux années de licences

Avoir un certificat médical en cours de validité.

Modalités d'inscriptions :

Inscriptions sur l'extranet fédéral

Catégories de poids :

⇒ Masculins juniors/seniors -56kg -62 kg, -69 kg, -77 kg, -85 kg, -94 kg, +94 kg

⇒ Féminines juniors/seniors -49kg -55 kg, -62 kg, -70 kg, +70 kg

⇒ Masculins cadets -46kg, -50kg, -55kg -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, +81kg

⇒ Féminines cadettes -40kg, -44kg, -48kg -52kg, -57kg, -62kg, -70kg, +70kg

Catégories de ceintures :

Oranges à bleues

Marrons et noires

Vétérans (+ 40 ans)

Règlement arbitrage :

Règlement fédéral

Classement :

Il sera effectué des classements intermédiaires et un classement final sur l'ensemble des animations du circuit combat. Classements consultables sur le site de la ligue.

Il n'y aura pas de finale régionale.

Attribution des points :

Premier : 10 points

Place de Deux : 7 points

Place de trois : 5 points

Place de 5 : 2 points

Participation : 1 point

