

# STAGE RÉGIONAL FÉMININ



15 MARS 2025



DOJO ANDRE VAN HAUWE TOURS  
RUE JULES LADOUMEGUE  
37000 TOURS

Une journée de **stage entièrement consacrée aux féminines** de la Ligue Centre-Val de Loire de Judo. Cet événement s'adresse aux judokates, **des Minimes** (ceintures orange) **jusqu'aux vétérans**, souhaitant partager un moment d'échange et de perfectionnement.

**Chaque participante devra amener :**



Son repas



Sa trousse de pharmacie



Sa gourde

## PROGRAMME

8H30	<b>ACCUEIL DES STAGIAIRES</b>
9H - 10H	Taïso et renforcement musculaire : Corinne Basmaison
10H - 12H	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail Ne Waza</li><li>• Technique et randoris : Brigitte Alfonsi - Severine Bouscault</li></ul>
12H - 13H30	<b>REPAS</b>
13H30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail Tachi Waza</li><li>• Technique et randoris : Brigitte Alfonsi - Severine Bouscault</li></ul>
16H30	Infos sur les nouvelles règles d'arbitrage : Corinne Basmaison
17H	<b>FIN DU STAGE</b>

INSCRIPTION **OBLIGATOIRE** SUR L'EXTRANET