

Entrainement minimes

Le mercredi 20 octobre 2010 de 14h30 à 16h30

NOM	PRENOM	S	CLUB	A.P
BAZIN	Kevin	M	Ambazac	1
BILLON	Jeremy	M	Verneuil sur Vienne	1
BURAUD	Florian	M	Isle	1
CHAMBORD	Théo	M	Isle	1
COURBIER	Léa	F	Ambazac	1
DARDILHAC	Thibault	M	Couzeix	1
DECONCHAT	Remi	M	Val de Briance	1
ETIENNE	Julia	F	Racing Limoges	1
FAURE	Valérie	F	Chateaufort la foret	1
FILLEUL	Paul	M	Couzeix	1
FLOIRAT	Marine	F	Val de Briance	1
GARNIER	Florian	M	Val de Briance	1
GERMAIN	Maxime	M	Couzeix	1
HAROUCHE	Ayoub	M	Isle	1
HUGUET	Marine	F	Le Palais sur Vienne	1
LANGLE	Guillaume	M	Racing Limoges	1
LEONARD	Agathe	F	Asptt Limoges	1
LORET	Camille	F	Isle	1
MANNAT JANNAUD	Aymeric	M	Couzeix	1
MARCHEIX	Patricia	F	Chateaufort la foret	1
MICHAUD	Anthony	M	Couzeix	1
NICHE	Adeline	F	Panazol	1
NISSET	Victor	M	Panazol	1
PASCAUD	Baptiste	M	Val de Briance	1
PICARD	Justin	M	Isle	1
PINTOUT	Antonin	M	Val de Briance	1
POURCHEZ	Miguel	M	Couzeix	1
RAMON	Quentin	M	Asptt Limoges	1
SAVARIT	Loic	M	Chateaufort la foret	1
THIBAudeau	Lilian	M	Bosmie l'aiguille	1

INTERVENANT
TRASRIEUX Pierre

30

Féminines : 9
Masculins : 21
Nombre de clubs : 11



COMITÉ HAUTE-VIENNE JUDO

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO-JUJITSU, KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

ENTRAINEMENT DEPARTEMENTAL MINIMES

Mercredi 20 octobre 2010

De 14h30 à 16h30

PROGRAMME PREVISIONNEL

14 H00		14 H00
	Echauffement : course, exercices gymnique et de coordination	
14 H30		14 H30
	Harai goshi : situation d'étude, déséquilibre placement Liaison debout sol : retournement de face avec levier sur le bras et sankaku jime	
15 H00		15 H00
	UK, NK, yaku soku geiko par groupe de 3	
15 H30		15 H30
	Randoris 4x3'	
16 H00		16 H00